

bellezza corpo

# a piede libero

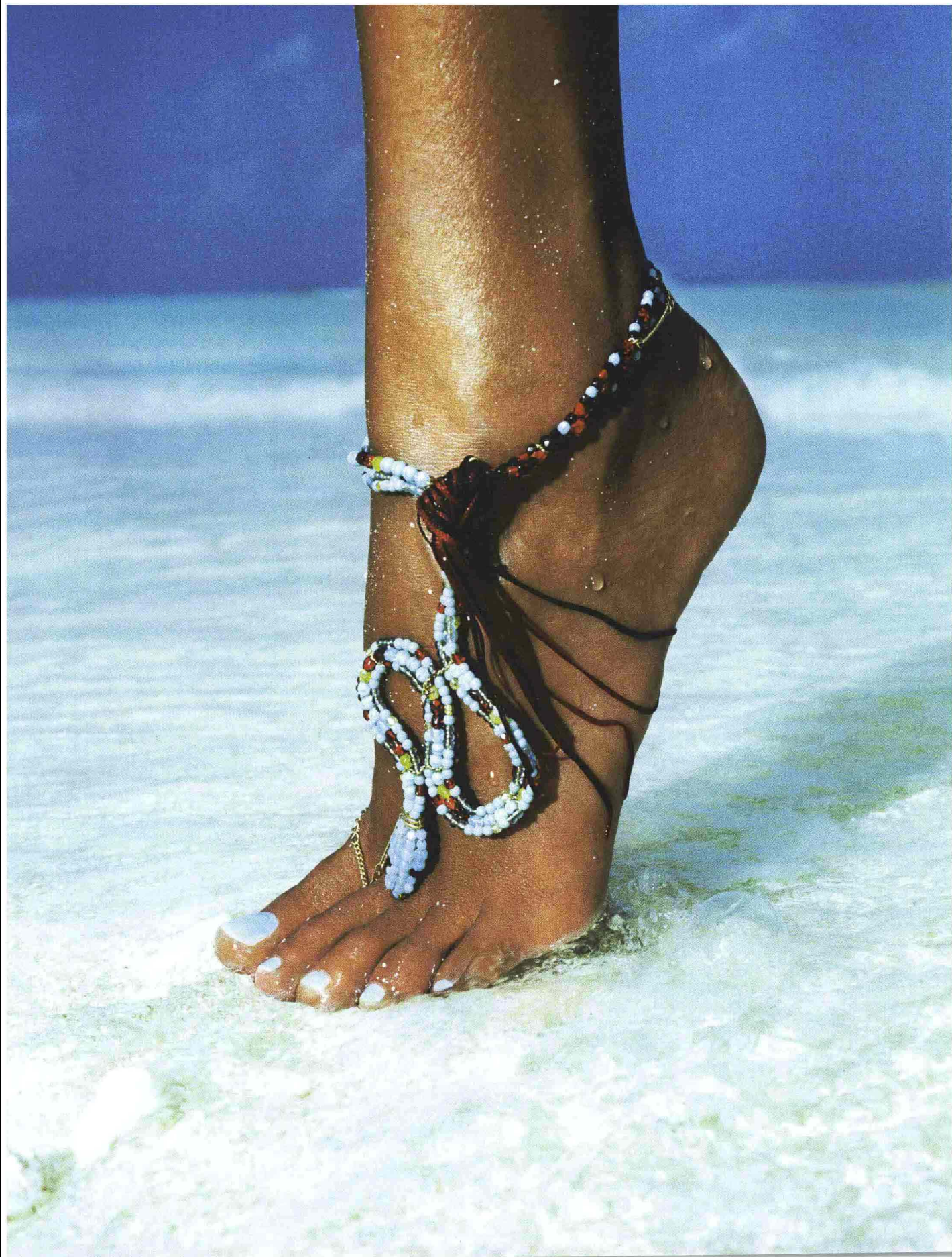


di Gabriella Pavesi

Più erano piccoli e affusolati più cresceva l'opportunità di sposare un uomo benestante. I *pièdi di loto*, feticcio erotico ma anche simbolo di sottomissione femminile, sono stati una crudele moda aristocratica (i piedi venivano stretti in fasciature fin da bambine) nella Cina pre Mao. Oggi per fortuna non ha più seguaci, ma resta **la ritualità tipicamente orientale per la cura meticolosa delle estremità**. Un'eredità che la cinese Jin Soon raccoglie alla fine degli anni 90 conquistando New York con le sue Hand and Foot Spa, dove si rilassano anche Sarah Jessica Parker e Halle Berry. Darsi appuntamento con le amiche in una spa o in un nail bar è l'ultima novità, tanto che a Londra e Parigi sono diffusi come i saloni dei parrucchieri. A Roma, in pieno centro, teenager e signore si trovano nei nail bar Gamax ([www.nailsbar.eu](http://www.nailsbar.eu)) perché la ricostruzione delle unghie è fatta a regola d'arte. «Prima però è bene pensare alla loro salute»

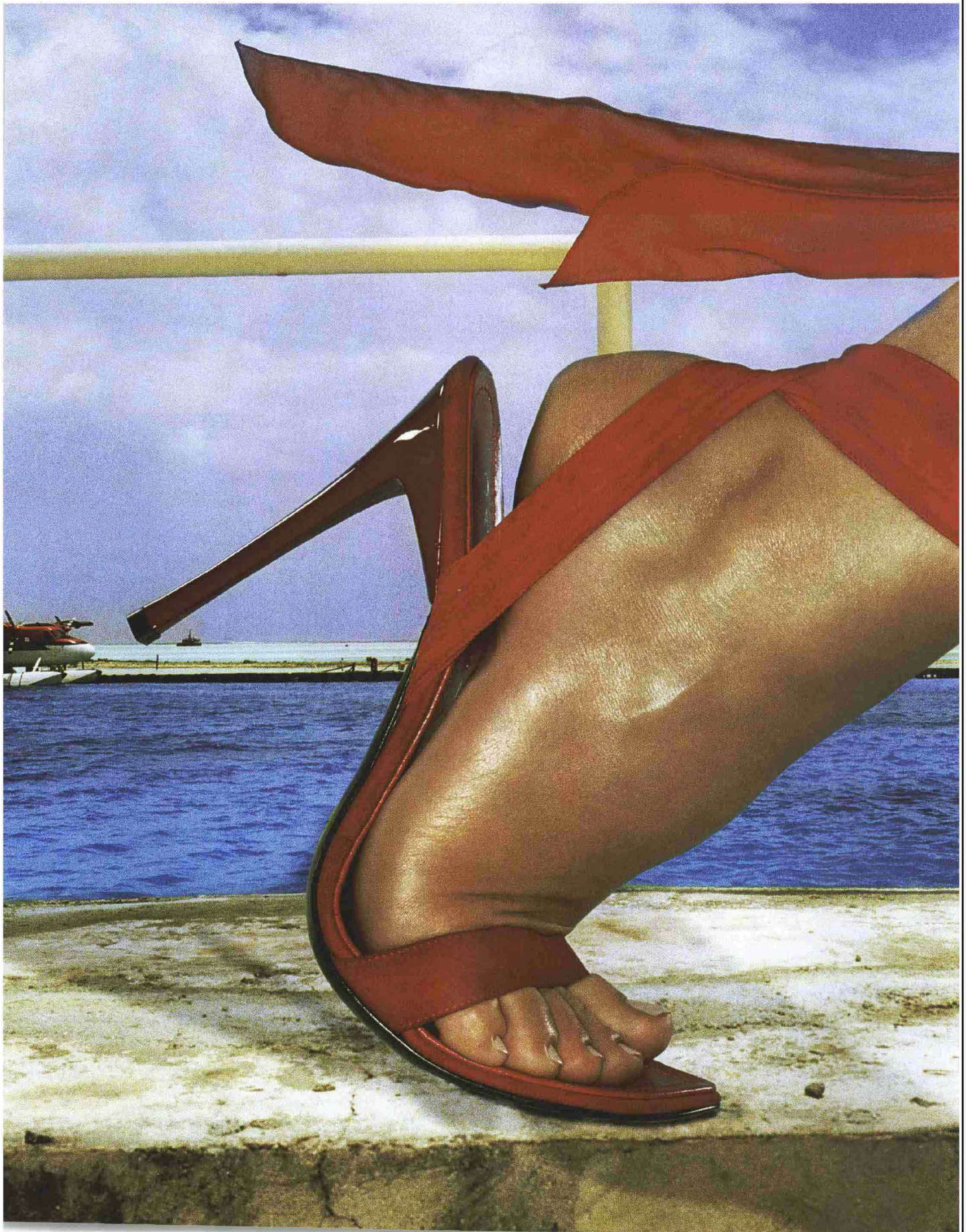
raccomanda **Andrea Bianchi**, chirurgo ortopedico e traumatologo ([www.dottandreabianchi.com](http://www.dottandreabianchi.com)). «La suola piatta non offre supporto al calcagno e provoca l'assenza di arco plantare: una postura sbagliata che porta all'infiammazione del tendine». Il consiglio è **non indossare mai due giorni di seguito lo stesso paio di scarpe, soprattutto ballerine e infradito**. La pressione esercitata sugli stessi punti suscita dolori e ispessimenti. È bene camminare scalzi, quando è possibile, su un prato o sul pavimento di casa: il piede, ricchissimo di terminazioni nervose (oltre 1.700), a contatto con il suolo allenta tensioni e stress, rinforza le articolazioni e migliora la circolazione. Un beneficio anche per il sistema nervoso, sostengono medici, naturopati e *barefoot hikers* (coloro che odiano portare le scarpe). E i seguaci di questa filosofia del benessere non mancano tra le celebrity, da Sienna Miller a Uma Thurman e Jodie Foster.

Foto Kenneth Willardt



www.ecostampa.it

098699





## bellezza corpo

S

Secondo la società britannica di podologi, il 37% delle donne è disposto a indossare un tacco 12 anche se scomodo. Ma Alberto Battaglia, medico specialista del piede all'ospedale San Giacomo di Roma, smorza l'entusiasmo: «Il tacco ideale non dovrebbe mai superare i 4 centimetri. Se è più alto si corre il rischio di spostare troppo in avanti il peso e di inarcare la zona lombare per ritrovare l'equilibrio. Le conseguenze - dice Battaglia - sono mal di schiena, dolori alle anche e al tendine d'Achille». Alle irriducibili *stiletto girls*, il podologo parigino Brice Nicham, che tra i suoi clienti annovera modelle e principi sauditi, suggerisce lo **stretching alle dita del piede, allargandole a ventaglio su una pallina** da tennis, da far poi scivolare lungo l'arco plantare per massaggiarlo. Una ginnastica che si abbina a un gommage speciale a base di sale grosso o zucchero, sciolti in un olio idratante. Funziona meglio della pietra pomice che provoca un'eccessiva pressione sulla pelle e aumenta la cheratosi, sostiene Nicham, il primo a parlare di *Health Pedicure*, cioè di riflessologia plantare abbinata a massaggi ayurvedici. Il Padabyangam (massaggio dei piedi), eseguito con oli caldi, è una tecnica distensiva con effetti positivi sulla digestione e contro emicranie e disturbi del sonno.

Chi desidera un trattamento da star prima di partire per le vacanze, può ricorrere alla tecnologia Enerpeel: **elimina segni d'invecchiamento e inestetismi dal dorso del piede**. «Al peeling esfoliante a base di soluzione di Jessner» spiega Maria Gabriella Di Russo, medico estetico presso il centro San Pietro di Milano ([www.mariagabrielladirusso.it](http://www.mariagabrielladirusso.it)), «si abbinano microiniezioni con un gel fluido di acido ialuronico (Nasha), con effetto superidratante e ringiovanente». Per le vacanze in beauty farm la scelta va dalla fangoterapia con peeling vellutante proposta dalle Terme di Saturnia ([www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)) al pediluvio con sali effervescenti del Relilax Hotel Terme Miramonti ([www.relilax.com](http://www.relilax.com)). Per chi resta in città le soluzioni per disintossicare piedi e caviglie sono molte. A Brescia, Maria Bruna Zorzi, esperta di estetica, nel suo centro Beauty utilizza decotti a base di centella per assottigliare le caviglie e pratica massaggi thai. «Ogni sera bisognerebbe ammorbidire le cuticole» consiglia la Zorzi «applicando olio di sesamo o di mandorle dolci».

91

bellezza corpo

# estremi rimedi

Gommage e creme vellutanti per una foot-therapy a regola d'arte



1. Rimuove le cellule morte grazie a un sistema di lame cilindriche (a sinistra) Dr.Scholl Lima per la Riduzione delle Callosità (€ 12, in farmacia), da abbinare alla Penna Anti-Callosità (€ 8,50, in farmacia), un pratico stick a base di acido salicilico. 2. Applicata ogni giorno, Podovis Crema Riduci e Previene Callosità (€ 5,25) ne impedisce la formazione con urea e microsferi anti-sfregamento. 3. Rende

le unghie dei piedi più lisce e belle (resina di mirra), rinfresca e nutre (timo, polvere di laponite); Clarins Crème Jeunesse des Pieds (€ 19,50). 4. Protegge, idrata, leviga: Mavala Crème Adoucissante Pour les Pieds (€ 18,80). 5. A base di polvere vulcanica, Docteur Veronique Simon Crème Microdermabrasion elimina le rugosità prima del trattamento Baume Nourrissant alle vitamine E e A (€ 60).



6. Caffèina, mentolo, vite rossa lavorano in sinergia per ridurre il gonfiore di caviglie e polpacci: Méthode Jeanne Piaubert Slimsculpt Gel Glaçon (€ 55). 7. Regala sollievo e una sensazione di leggerezza (olio di jojoba, vitamina E, burro di karité): Yamamay Crema Piedi (€ 7,90). 8. Massaggiato per qualche minuto elimina le impurità (radice di angelica della Cina, peonia) Herborist Chinese Beauty

Remedy Gommage Pieds (€ 19, da Sephora). 9. Per indossare sandali stiletto tutto il giorno, Hansaplast Cut, Stick & Go (€ 5,82). Soffice e modulabile, protegge dallo sfregamento del piede contro la calzatura. 10. Contiene pomice finissima, sali minerali, menta ad azione calmante lo scrub da utilizzare una volta alla settimana: Crabtree & Evelyn La Source Foot Smoother Revitalising (€ 22).