

MONDADORI

MAGGIO BIS 2013 - €2,20

€1,50
(IN ITALIA)

Starbene

**Novità DIMAGRISCI
MANGIANDO TUTTO
DALLE 11 ALLE 18**

ECOGRAFIE

Quando non servono
o fanno addirittura male

ALIMENTI ARRICCHITI

Scopri se contengono
abbastanza vitamine

Pelle

PERFETTA SUBITO

**SÌ ALLE CREME MINIMAL
NO AL SOLE SENZA FILTRI**

ORTO FAI-DA-TE

VEGETALI BIO
DA COLTIVARE SUL
TUO TERRAZZO

TIROIDE LENTA
FALLA RIPARTIRE CON
LA MEDICINA INTEGRATA

PROVATO
PER VOI

CELLULITE
COMBATTILA ANCHE
SULLE BRACCIA
IN MODO STRONG

INCHIESTA

SOIA

ABBASSA IL
COLESTEROLO,
È RICCA DI
PROTEINE MA...

4

TERAPIE
EFFICACI
CONTRO
LA CANDIDA



PER LA CERVICALE gli esercizi yoga funzionano!

ANNO XXXVI - MAGGIO BIS 2013 - INKLEB SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20 B LEGGE 662/96 - ITALIA - AUSTRIA €4,30 - GERMANIA €5,10 - BELGIO €4,20 - SPAGNA €4,30 - FRANCIA €4,30 - LUSSEMBURGO €4,30 - PORTOGALLO (CONTI) €4,00 - SVIZZERA (CONTI) CHF 4,00 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USA/750 - CANADA 7,50

PROVATO
PER VOI

pie di

LE CREME OK
CHE SI ASSORBONO
IN FRETTA

Sostanze super nutrienti e rinfrescanti entrano nella composizione dei prodotti che ridonano alle estremità la morbidezza perduta. Scegli quello che fa per te

Credit Foto



Fidati del loro giudizio

Una dermatologa, un cosmetologo, una super estetista hanno provato, annusato, spalmato, analizzato per te tre creme specifiche per i piedi secchi e disidratati.

I NOSTRI ESPERTI



Mariuccia Bucci

DERMATOLOGA
Vicepresidente ISPLAD

RISPONDE GRATIS | 02-70300159
27 MAGGIO, ORE 10-12



Umberto Borellini

COSMETOLOGO
SICC (Società italiana
di Chimica e Scienze
Cosmetologiche)



Annamaria Previati

ESTETISTA UNEP
di Biostudio Natura
(Milano), esperta di
trattamenti naturali

**PRIMA DI
APPLICARE
LA CREMA
EFFETTUA UNO
SCRUB PER
ELIMINARE
LE CELLULE
MORTE**

1

**CREMA PER PIEDI & GAMBE
DI L'ERBOLARIO**
RIPOSANTE E REIDRATANTE

DA NOTARE: alle alghe marine e all'edera. **I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua, propylene glycol (umettante, solvente), cetearyl ethylhexanoate (emolliente), glyceryl stearate SE (emulsionante), cyclopentasiloxane (silicone volatile). **COSTO:** 125 ml, **10,50 €**, in erboristeria.

LA PAGELLA

MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA

OK L'estratto di ipocastano è un ottimo drenante, come l'edera, e sicuramente ha un effetto rinfrescante e defaticante.

NO A parte la presenza di paraben, mi sembra che non sia enfatizzata l'azione nutriente e idratante.

UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO

OK La presenza di alghe la rende simile a un anticellulite a rapido assorbimento, drenante e rinfrescante.

NO Troppi paraben e solventi sintetici.

ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA

OK Mi piace la presenza delle alghe, che contrastano i radicali liberi e hanno anche una leggera azione antibatterica. Bene anche i fosfolipidi, la vitamina E e un alcol che in realtà è reidratante (*cetearyl alcohol*).

NO Ovviamente i paraben, anche se, essendo un prodotto per i piedi, non trovo così grave la presenza di questi conservanti che sono invece sconsigliati nelle creme per viso e corpo.

GIUDIZIO FINALE

Il punto forte? La presenza di agenti drenanti e defaticanti, che ne fanno un prodotto perfetto per ridare sollievo a piedi e caviglie dopo una giornata pesante. La crema è però un po' scarsa di sostanze nutrienti e abbonda invece di conservanti discussi, come i paraben.

Pochi gesti-beauty sono piacevoli e "coccolosi" come l'applicazione di una crema sui piedi. La mattina, dopo la doccia, nutre e predispone a una lunga giornata, magari sui "trampoli". La sera, dopo un pediluvio, un massaggio nutriente e rinfrescante fa ritrovare la leggerezza. La scelta del prodotto giusto deve tenere conto della situazione delle tue estremità (vedi anche il box nella pagina qui a destra). Più o meno nutriente e idratante, deve comunque avere una texture scorrevole, che permetta un

assorbimento rapido di giorno, e un massaggio tonificante la sera. La crema si applica sempre partendo dalla pianta del piede, a due mani, effettuando delle leggere pressioni per poi rilasciare. Risali verso l'arco del piede e la caviglia, e insisti sul tallone, dove spesso si formano screpolature o persino ragadi, premendo con le nocche, come se volessi schiacciare una pallina da tennis.

NO AI METODI "VIOLENTI"

Le creme, anche le più nutrienti, hanno però poco effetto se la pelle è ispessita. «Ma per eliminare lo

strato corneo sulla pianta e sui talloni non usare metodi aggressivi, come lamette o raspe metalliche», raccomanda la dermatologa Mariuccia Bucci. «Potresti procurarti tagli e infezioni e inoltre la pelle potrebbe reagire con un maggiore ispessimento». Meglio soluzioni più soft, per esempio uno scrub fatto con regolarità o l'uso periodico di speciali "calzini" all'acido ialuronico che eliminano, nel giro di qualche giorno, le cellule morte (li trovi in farmacia). Unica accortezza: quando avrai la pelle liscia e "nuova" ricorda di proteggerla dal sole.



LA PIACEVOLEZZA DELLA
TEXTURE E DEL PROFUMO
RENDE L'APPLICAZIONE
UN MOMENTO DI RELAX

2

**BAUME PIEDS
SUPER NOURRISSANT DI SEPHORA
RICCO DI BURRO DI KARITÉ**

DA NOTARE: con olio essenziale di menta. **I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua, butyrospermum parkii extract (burro di karité; vegetale, emolliente), glycerin (umettante, solvente), dimethicone (emolliente), cetyl alcohol (viscosizzante). **COSTO:** 125 ml, 15 €, da Sephora.

LA PAGELLA

MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA

OK Buona texture, estratti vegetali ad azione lenitiva, nutriente e rinfrescante. Anche la presenza di dimethicone (un tipo di silicone) non disturba troppo, in un prodotto per i piedi.

NO I coloranti sono del tutto inutili, in una crema destinata alle estremità.

UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO

OK Tanto burro di karité (nutriente), estratti vegetali, oli essenziali purificanti (limone e cipresso), rinfrescanti (menta), vitamina E, niente parabeni... Un ottimo prodotto.

NO Niente da segnalare.

ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA

OK A parte i nutrienti, mi hanno colpito la mirra, un antiformentativo che contrasta batteri e odori, e il limone, importante per la circolazione.

NO Non mi è piaciuto il profumo: sembra un dentifricio.

GIUDIZIO FINALE

Ai nostri esperti questo balsamo è piaciuto molto: ha in effetti una ricchezza di sostanze nutrienti che lo rendono perfetto per piedi molto secchi e rovinati. Eliminando i coloranti e correggendo il profumo sarebbe quasi perfetto.

3

**SOIN RÉPARATEUR PIEDS
DI ETAT PUR
FORMULA BIOMIMETICA**

DA NOTARE: senza parabeni, olio minerale, coloranti sintetici... **I PRIMI 5 INGREDIENTI:** acqua isodermica, glycerin (umettante), glycerin stearate SE (emulsionante), dycaprylyl carbonate (emolliente), mangifera indica seed butter (nutriente). **COSTO:** 50 ml, 10,80 €, www.etatpur.it

LA PAGELLA

MARIUCCIA BUCCI, DERMATOLOGA

OK Ingredienti interessanti ad azione nutriente, anche se vorrei spiegato meglio il termine "biomimetico", oltre alla parola "isodermica" relativa all'acqua: in che modo è stata trattata? Non contiene parabeni.

NO La confezione contiene una quantità di crema davvero esigua: sembra più un prodotto destinato al viso che ai piedi.

UMBERTO BORELLINI, COSMETOLOGO

OK Contiene un acido della frutta esfoliante e mentil lattato, derivato dalla menta, che conferisce freschezza, e un discreto mix di grassi nutrienti (come l'estratto di semi di mango, al quinto posto dell'INCI).

NO Niente di serio dal punto di vista cosmetologico.

ANNAMARIA PREVIATI, ESTETISTA

OK Credo che il termine "biomimetico" si riferisca alla presenza di grassi simili al film idrolipidico: in pratica, dopo la deterzione il prodotto aiuta la pelle a ritrovare la sua naturale protezione.

NO Anche in questo caso il profumo potrebbe essere migliorato.

GIUDIZIO FINALE

Con grassi "buoni" e delicati agenti esfolianti, è un prodotto di qualità. È un po' costoso, e l'azienda usa termini criptici, che secondo gli esperti andrebbero spiegati meglio sulla confezione.

**COSA CERCARE
IN ETICHETTA**

I piedi sono una parte poco soggetta ad allergie e sensibilizzazioni, e più che agli ingredienti da evitare si deve fare attenzione ai principi attivi.

Piedi secchi Richiedono sostanze nutrienti come il burro di karité, olio di avocado, mango, papaya...

Ragadi e tagli sul tallone Sono necessarie sostanze altamente idratanti, come l'urea in alta concentrazione (30%), e la cera d'api, che rende il prodotto più corposo e aiuta la cicatrizzazione.

Piedi stanchi Scegli creme con agenti drenanti (edera, centella...) e mentolo, rinfrescante.

Crema piedi fai da te su: www.beauty.it