

GLAMOUR

€ 2,00 (Italy only)



n. 187 SETTEMBRE 2007

lavoro scoop

la neo mappa
per fare
social network
ed emergere

privato

«vi dico perché
non viviamo
amori felici»

oggi ci piace

il design eco
le graphic novel
i giovani poeti

gratis per voi

29 master
in regalo per
le lettrici

beauty mania

copia i
trucchi
delle guru

così taglio
e colore
durano di più

io
sono
io!

my style

lezione in
fashion school:
ovvero, come
inventarsi
una moda
molto molto
personale



Amo i tacchi alti: cosa rischio?

Anche questo autunno-inverno andranno alla grande i tacchi altissimi, dalle décolletée agli stivali. «La prima regola è usarli con moderazione, riservandoli alle occasioni speciali», esordisce **Paola Ragonesi, esperta in chirurgia del piede**. «Il tacco, soprattutto quello a stiletto, sbilancia il peso del corpo in avanti, costringendo il piede in una posizione innaturale». **ALCUNI MODELLI HANNO IL PLATEAU. È UN VANTAGGIO?** «Sì, perché riduce il dislivello tra calcagno e avampiede, e permette quindi di indossare scarpe con tacco alto per qualche ora in più». **ANCHE LE ZEPPE RESTANO DI GRAN MODA: LE CONSIGLIA?** «In parte: rispetto allo stiletto, permettono una migliore ripartizione del peso del corpo. Ma sono tacchi rigidi che non consentono un corretto movimento del piede e sovraccaricano le caviglie». **HA SENSO ALTERNARE TACCHI ALTI E BALLERINE?** «Le ballerine sono intramontabili, ma vanno sempre usate con moderazione, perché l'effetto del rasoterra è come camminare scalze su un terreno molto rigido: può provocare talloniti e mal di schiena». *Eleonora Chiodu*



TRE IN UNO

Per piedi vellutati: la polvere di pomice leviga, la menta rinfresca e stimola la circolazione, il burro di cacao ammorbidisce. È il pomicione di Lush (100 gr €6,45).

Piedi sani a prova di seduzione

Secondo uno studio pubblicato sull'*Independent on Sunday*, per il 65% degli uomini i tacchi alti accendono il desiderio più di minigonne e scollature. Già, ma come mantenere i piedi sani? Lo spiega **Alessandro Aloja, chirurgo del piede**.

- **Moderare l'uso** Quelli alti (8-10 cm) vanno portati solo la sera, mai in ufficio.
- **Usare i plantari** In commercio si trovano quelli al silicone, che migliorano l'appoggio del piede sul tacco e ne attenuano i danni.
- **Gli esercizi** In piscina, l'aquagym previene i problemi alle gambe e dà sollievo alle estremità. In casa, bene gli esercizi in punta di piedi: ottimi per la circolazione e la contrazione dei muscoli del polpaccio.
- **Le cure quotidiane** Dopo ogni lavaggio, idratate i piedi con una crema emolliente, perché la secchezza favorisce i processi infiammatori. (E. C.)

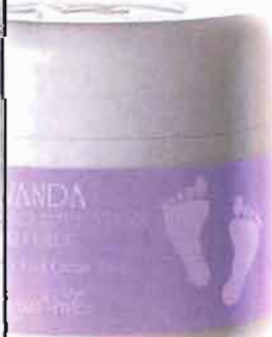


RINFRESCANTE

A base di menta e peperoncino, Gel gambe e piedi defaticante Segreti Mediterranei, J&E Atkinsons (€22,30).

PROFUMANTE

Grazie all'olio essenziale di lavanda i piedi rimangono profumati a lungo, Crema balsamo antiseccchezza piede, Bottega Verde (€9,99).



DELICATO

Per un'abrasione dolce ma precisa, Podexine trattamento scrub kerato-riduttore. Vichy (€9,50).

