

## Estremi rimedi

**D**a sempre chi ama le scarpe adora sfoggiarle e farsi invidiare. Oggi può ampliare il suo pubblico grazie alla rete. Il peccato di vanità è quello di fotografarsi i piedi indossando l'ultimo acquisto e "postare" l'immagine sul social network preferito: una tentazione divertente a cui cedere. Lo fanno anche le star: i fan di Twitter ora possono godere della vista degli autoscatti delle pump borchiate di Kylie Minogue, andare in deliquio per i piedi curatissimi appoggiati su un sandalo ultraflat di Ivanka Trump oppure, nel peggiore dei casi, inorridire per le ballerine azzurre di Taylor Swift da cui spuntano calzine a righe bianche e rosse. È questa la nuova frontiera del feet-fetish, l'ammirazione a sfumatura erotica dei piedi? Sì, decisamente. Si guarda, si ammira ma non si tocca. Al massimo, si "condivide".

**PASSI PERFETTI (E DIMAGRANTI)** La postura dei piedi è la base per stare bene (cattiva circolazione e mal di schiena dipendono spesso dall'andatura) e per essere belle. Durante la camminata si attiva il cuore periferico, ovvero la circolazione venosa, che può incontrare ostacoli come un nodo vascolare che crea gonfiori, vene varicose e ritenzione idrica. La pedana baropometrica misura le fasi di appoggio del piede e permette di studiare un plantare personalizzato da inserire in ogni tipo di scarpa (max 8 centimetri di tacco). Camminando bene si attivano le funzioni che impediscono la formazione di cellulite (informazioni su [www.metodo5.it](http://www.metodo5.it) alla voce Riabilitazione Estetica, dottoressa Donatella Pirrottina, neuropata, tel. 02.73951429, 200 euro circa i plantari).

**CORREZIONI & TRATTAMENTI** Laddove il tempo ha scavato qualche piccola imperfezione, arriva il ritocchino. Tra le tecniche più soft ed esteticamente gradevoli: filler all'acido ialuronico di diversa densità iniettato nel sottocute attraverso microcannule, per riempire gli "svuotamenti" tipici dell'età. Da ripetere dopo 8-10 mesi circa. Non è doloroso ([laclinique.it](http://laclinique.it)). Per estremità nude impeccabili, alle Terme di Saturnia (Gr): "Spa pedicure" a base di ingredienti naturali, come cristalli di zucchero, avocado e tè verde ([termedisaturnia.it](http://termedisaturnia.it)); a Milano: "Piedi di purezza", pedicure con trattamento detossinante ([cultidayspa.it](http://cultidayspa.it)).

**COCCOLE & FITNESS** L'automassaggio Tao dei piedi è un sos classico per estremità provate da lunghi viaggi aerei. In breve: si accarezza la pianta e il dorso iniziando con tocchi delicati e si prosegue con movimenti più energici. Poi, si allungano e distanziano le dita, infine si massaggiano una per una da 6 a 9 volte, insistendo sul mignolo per sgonfiare e facilitare l'eliminazione di ristagni e tossine. E appena possibile, fare una corsa per sentirsi più tonici e ritrovare un immediato good mood. Per chi è neofita o da tempo a "diggiuno" di attività fisica, un aiuto arriva da "Rockrunroll" di DKN, programma di allenamento scaricabile su mp3, iPod o iPhone. Facile ed efficace, ha un piacevole sottofondo musicale e istruzioni vocali del coach in cuffia che guidano, incoraggiano e stimolano un graduale miglioramento delle performance ([rockrunroll.it](http://rockrunroll.it)). **V**

### Vernissage

**GIALLO:** Le Vernis, mimosa, di Chanel (21,50 euro) e MNY n. 749 di Maybelline N.Y. (3,49 euro). **ORO:** Pin-Up Nails n. 64 di Diego Dalla Palma (14,50 euro). **AZZURRO:** La Laque n. 137 di Yves Saint Laurent (23 euro) e Smalto Unghie Perfette con rafforzatore n. 65 di Callistar (12,50 euro). **AVIO & PAVONE:** Lasting Color Smalto Brillante n. 718 di Pupa (5,90 euro) e Vernis à Ongles Métallique n. 67 di Sephora (5,50 euro). **VIOLA:** Smalto Sublime alle Vitamine n. 58 di Naj-Oleari (8,95 euro) e Smalto Unghie Perfette con rafforzatore n. 68 di Callistar (12,50 euro). **ROSA & FUCSIA:** Easy Nails n. 75 di Naj-Oleari (5,80 euro); Resist & Shine Titanium n. 183 di L'Oréal Paris (8,95 euro) e Pure Color, berry hot, di Estée Lauder (21 euro). **PORPORA:** Prêt-à-Porter n. 15 di Deborah (3,90 euro). **VERDE/FLUO:** E ACIDO: Lasting Color n. 716 di Pupa (5,90 euro); Vernis à Ongles Métallique n. 56 di Sephora (5,90 euro) e Easy Nails n. 72 di Naj-Oleari (5,80 euro). **ARANCIO:** Lasting Color n. 507 di Pupa (5,90 euro) e Prêt-à-Porter n. 17 di Deborah (3,90 euro). **ROSSO:** MNY n. 349 di Maybelline N.Y. (3,49 euro); Pin-Up Nails n. 65 di Diego Dalla Palma (14,50 euro) e Fluid Shine Nail Polish n. 48 di Giorgio Armani (20 euro). **BEIGE:** Vernis Please! n. 106 di Givenchy (16,10 euro). L'ultima tendenza (tra l'altro comodissima) è scurire il colore dello smalto con una "mano" di nero, Dior Vernis, Laque Fixante, Rock Coat di Dior (18,99 euro).