

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Piedi gonfi: un problema molto comune

Vi capita spesso di tornare a casa la sera con i **piedi gonfi** come palloncini e doloranti?

I piedi gonfi sono un problema che accomuna molte di noi, specialmente nelle stagioni calde. A chi non è mai capitato di ritrovarsi la sera con i piedi gonfi senza sapere cosa fare per riportarli alla normalità?

Spesso i piedi gonfi sono sinonimo di **ritenzione idrica**, **cattiva circolazione**, oppure **posture sbagliate**. A volte, invece, la colpa è solo di un paio di scarpe poco confortevoli.

Vi svelo i migliori rimedi da adottare:



Il rimedio più classico è un bel **pediluvio**, preparate una bacinella con dentro dell'acqua calda, ma non bollente: attorno ai 37 gradi sarebbe l'ideale (è la temperatura del nostro corpo). Metteteci dentro una manciata di **sale grosso**, utile a **drenare i liquidi in eccesso**, e qualche goccia di olio essenziale di lavanda, perfetto per rilassare la cute. Immergete i piedi e teneteli in ammollo per una decina di minuti. Concludete poi con un getto di acqua fredda, per riattivare la circolazione.

Anche un bel **massaggio** può essere utile. Se fa molto caldo, l'ideale sarebbe utilizzare un **gel rinfrescante** che avrete accuratamente conservato in frigo. Sono consigliati quelli al mentolo o all'eucalipto per il loro potere rigenerante, oppure al melograno o alla vite rossa per il loro effetto sulla circolazione.

Almeno una volta alla settimana, poi, applicate un **esfoliante** o un **gommage** sulle zone più ispessite come i talloni o sotto le dita. E non dimenticate, infine, di completare il massaggio con una bella **crema idratante**. Vanno bene, nel caso, anche degli oli essenziali emollienti.

Per prolungare nel tempo il sollievo ai piedi, esegui qualche piccolo esercizio per i piedi. Un trucco è quello di poggiare la pianta del piede su una pallina da tennis e muoverla lungo tutto il piede, avanti e indietro, fino ad arrivare alle dita e ai talloni. Se eseguito costantemente, questo esercizio potenzierà i muscoli del piede che contribuiranno ad alleviare il senso di stanchezza. Termina con lo stretching: piega il piede a 90° cercando di stirare al massimo il muscolo del polpaccio.

Inoltre anche con l'**alimentazione e l'attività fisica**, si può fare molto per migliorare il benessere dei piedi: -è consigliato bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e assumere alimenti che garantiscano il transito dei liquidi nell'organismo, come vitamine e oligominerali; -cercate di mantenere un corretto peso forma; -camminate ma senza strafare: meglio abituarsi giorno per giorno a tollerare distanze più o meno lunghe anziché camminare per 2 ore solo una volta alla settimana; -indossate scarpe comode e, in caso di tacchi, portarsi sempre un paio di ballerine pieghevoli di ricambio per far riposare i piedi non appena possibile .

L'articolo [Piedi gonfi: un problema molto comune](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).

