

Bellezza

di Adriana Donati

Una donna curata, che tiene ad apparire sempre perfetta, non può avere piedi trascurati. Ecco perché bisogna dedicare loro le attenzioni giuste. Bastano 20 minuti al giorno, non di più, per poterli sfoggiare senza alcun imbarazzo.

Comincia con il pediluvio

Ecco una sana abitudine da praticare quotidianamente. Riempi una bacinella (dai bordi alti) di acqua calda e tieni immersi i piedi e anche le caviglie. Per tutto il tempo del pediluvio cerca di mantenere costante il calore dell'acqua, provvedendo a continue aggiunte.

Ricorda poi che a seconda di quello che sciogli nell'acqua potrai avere dei benefici diversi.

Se soffri di ritenzione idrica versaci 2 manciate di sale grosso.

Se hai la pelle molto secca, arricchisci l'acqua con qualche goccia di mentolo, timo o lavanda (dalle proprietà rilassanti e calmanti).

Sempre per mantenere la pelle idratata puoi usare l'amido di mais. Puoi anche adoperare l'acqua di cottura della pasta (del riso o delle patate) che, contenendo amido, rilassa e addolcisce.

C'è anche un altro modo di fare il pediluvio: prepara 2 bacinelle e riempi una di acqua fredda e una di calda. Quindi, alterna immersioni calde e fredde ogni 60 secondi e termina con un'immersione calda. Questo è un pediluvio ottimo anche per combattere l'insonnia.

Passa allo scrub

A questo punto ci vuole lo scrub che rimuove le cellule morte e serve a rinnovare la pelle. Scegli una buona crema esfoliante e massaggiala soprattutto sui talloni e nelle zone della pianta dove la pelle è più spessa.

Puoi preparare uno scrub casalingo miscelando dell'olio di oliva e del sale grosso.

Per eliminare antiestetici indurimenti e callosità utilizza la pietra pomice (ottima quella di origine vulcanica) oppure la raspa di alluminio. Stai, però, attenta a non esagerare perché rischi di rendere la pelle troppo sottile e sensibile e perciò più soggetta a irritazioni.

Ora la pedicure

Dopo lo scrub o dopo aver usato la pietra pomice, lava di nuovo i piedi e asciugali molto bene soprattutto fra le dita per impedire che l'umidità maceri la pelle o crei le condizioni ideali per germi e funghi. Poi taglia le unghie, ma non utilizzare forbicine appuntite e non seguire la loro curvatura naturale, ma tagliale diritte in modo da non intaccare gli angoli. Questo per evitare che si incarnino.

Limale dagli angoli esterni verso il centro e alla lima di acciaio (le spezza) preferisci-

I piedi tornano protagonisti e perché siano sempre impeccabili è indispensabile dedicare loro cure costanti

A prova di sandali

ne una di cartone. Poi passa sull'unghia il buffer (mattoncino levigante) che serve a togliere le imperfezioni.

Metti la crema e massaggia

Applica una buona crema specifica e poi approfitta di questo momento per fare un massaggio. Come?

Prendi tutto il piede fra le mani e passa i pollici sul dorso con movimenti rotatori, partendo dalla base delle dita del piede e salendo fino alla caviglia. Massaggia nello stesso modo tutta la pianta. Passa adesso i pollici lungo la parte centrale della

pianta dei piedi, dalla parte anteriore verso il tallone. Col pugno chiuso premi la pianta proprio al centro ruotando il pugno (come si fa per spremere un limone con lo spremiagrumi). Tira le dita, un dito alla volta, massaggiare, un dito alla volta, solleva, un dito alla volta.

Tocco finale: lo smalto

E adesso che i piedi sono a posto puoi anche procedere con lo smalto. Sappi che la french non è più tanto di moda, sono invece gettonatissimi gli smalti dalle tinte flash: giallo, verde, blu, turchese. E per le serate estive più



GLI ALLEATI "GIUSTI"

SALI AL TIMO

Al timo il **pediluvio** di **Bottega Verde**. La sera quando piedi, caviglie, gambe sono stanchi e affaticati bastano 10 minuti di immersione con questi sali per ritrovare un immediato sollievo. € 10,99 (Per acquisti e informazioni chiama il numero 0578741100). (1)

SET DA VIAGGIO

Pratico e indispensabile per avere piedi di fata ovunque tu vada. È il set di **Sephora** in cui non potevano mancare il **bloc polissoir** (uno strumento con 4 superfici diverse per limare, lisciare, perfezionare e lucidare le unghie), il **tronchesino** e i **separa dita** coloratissimi! € 15,50. (2)

COLORE EXPRESS

Di **Mavala** lo **spray** incolore che asciuga rapidamente lo smalto, ne previene lo sfaldamento e ne prolunga la luminosità. € 14,50. Anche in farmacia. (3)

FORTIFICA E IDRATA

Per unghie deboli e disidratate c'è l'**Olio Indurente Rigenerante** che le protegge, ne migliora lo spessore e la flessibilità, ricompone il film lipidico e apporta idratazione. Costa € 8,90. Di **Marco Viti**. In farmacia. (4)

MORBIDEZZA Istantanea

Di **Gerard's Sanagen** una crema ricca ma di facile penetrazione che ammorbidisce istantaneamente la pelle, dona elasticità e previene ragadi e duroni. € 20. Info: www.gerards.it o numero verde 800278911. (5)

BOUQUET FRUTTATO

Pamper Your Feet Collection di **Artistry** è una linea studiata per il benessere dei piedi. Caratterizzata dalle rivitalizzanti note di mandarino, lime e mela verde e dai delicati toni di lavanda, menta e rosa è da utilizzare nei momenti di stanchezza. Comprende una crema esfoliante e una lenitiva. € 46,30. Per acquisti e info: Amway tel. 02904631 o infocenter-it@amway.com. (6)

GLI... INDISPENSABILI

Di **ZECA by Ms Pedicure** la **raspa** per i calli, € 7,90; quella ideale per un peeling profondo dei talloni, € 8,90, e la **pietra pomice naturale**, € 3. (7)

FISSAGGIO RAPIDO

A fissaggio rapido **Top Speed Fast Dry Nail Enamel**

di **Revlon** che si asciuga in 60 secondi e si applica facilmente in un solo strato, perfetto per donne dinamiche e sportive sempre alla ricerca della praticità. € 10,90. (8)

STOP ALLE SCREPOLATURE

Di **Vichy Podexine** che ripara le screpolature profonde e ammorbidisce a lungo la pelle. Contiene principi attivi che favoriscono la rigenerazione dell'epidermide. Applica 2,3 volte al giorno massaggiando delicatamente. Costa € 9,50. In farmacia. (9)

SOLLIEVO IMMEDIATO

Si chiama **Comfort** la crema piedi nutriente di **Mediterranea**. Garantisce sollievo immediato ed è ideale per eliminare arrossamenti e screpolature, garantendo una piacevole sensazione di freschezza. € 14,50. Info: 0183708708 o www.mediterranea.it. (10)

NO ALLE IMPERFEZIONI

Di **Deborah** il pratico mini kit per unghie striate e squamate. Contiene un **Rimuovi Cuticole Idratante** per agevolare appunto la rimozione delle cuticole e una **Base Levigante** per uniformare la superficie delle unghie. Costa € 3,60. (11)

IDEE TRENDY

Di **Fing'rs** tanti accessori che fanno subito estate. Ci sono le simpatiche **decorazioni** autoadesive da mettere sulle unghie, € 3,60; gli **anellini in strass** per le dita, € 5,50; le **cavigliere** tintinnanti, € 5,50. (12)

A TUTTO COMFORT

Anche scegliere le calzature giuste è importante. Della linea **Zen Air** di **Saint Luis Calzature** le scarpe con speciale suola multistrato (massage system), studiata per simulare al meglio un terreno naturale morbido e annullare gli effetti negativi che la forza di gravità ha sul corpo. Regalano benessere e aiutano a ricercare l'assetto posturale migliore, attivando muscoli spesso trascurati. Servono a prevenire disturbi alla schiena. Costano € 48. Info: www.zenair.it. Di **FitFlop**, invece, le infradito colorate che, grazie alla tecnologia racchiusa nella loro suola, sono in grado di rassodare i glutei, tonificare i muscoli delle gambe e alleviare la pressione sul piede. € 69. Info: www.fitflop.it. (13)



importanti non sbagli di certo ad adoperare il rosso. Ricorda però che, mentre un colore pallido anche se rovinato può passare inosservato, il rosso "smangiato" è quanto di più terribile possa vedersi sui piedi di una donna.

Il trucco per far durare di più lo smalto è l'asciugatura. Tra una passata e l'altra aspetta almeno 2 minuti. Lo smalto va messo su tutta la superficie dell'unghia. Non sta bene lasciare i bordi naturali o tracciare una striscia centrale. La pedicure si completa con il **top coat**, un gel trasparente che protegge e illumina il colore.

Per togliere lo smalto non adoperare solventi con acetone perché ingiallisce le unghie.

Barefoot: la nuova moda

Togliersi le scarpe e camminare a piedi scalzi sta diventando una vera e propria moda e oggi ha anche un nome: si chiama **barefoot**. Nata in Nuova Zelanda, questa tendenza, che pare stia spopolando fra i vip di Hollywood, è arrivata, complice la bella stagione, anche in Italia. Naturalmente nasce dalla convinzione che il benessere del piede (e del resto del corpo) parta proprio dal contatto con la terra. A confermarlo anche il dottor **Andrea Bianchi**, specialista in Ortopedia dello Studio Bianchi e Associati. «Togliersi le scarpe e

correre sull'erba o camminare su un sentiero a piedi nudi è di primaria importanza, dato che l'azione permette di entrare in contatto con la madre terra e di attingere energia che consentirà di riattivare la circolazione e il flusso delle forze vitali all'interno dell'individuo», conferma. Questa disciplina, quindi, secondo lo specialista, è di certo molto salutare per la circolazione, anche se non è priva di rischi (infezioni). Per evitarli è bene praticarla lontano dalla città, dall'asfalto e fare attenzione all'igiene. Insomma, a piedi nudi sì, ma solo al parco...

Foto: Marka