

BEAUTY VICO E CORPO

# Piedi: pedicure fai-da-te, l'asso nella manica

5 MAY, 2018

di REDAZIONE BEAUTY



Smalto facile da stendere, calzino-scrub che rimette in forma i piedi in poco tempo. Per sentirsi in condizione di esibire i piedi ci vuole cura: ecco le regole per una pedicure impeccabile da fare da sole, quando prendere quell'appuntamento con l'estetista non è poi così facile

Ci siamo: la stagione estiva è arrivata e adesso più che mai sentiamo l'esigenza di dare il meglio di noi stesse con sandali e infradito. Così la bellezza dei piedi torna a essere tra le priorità beauty numero 1 della maggior parte delle donne. Non a caso, infatti, è proprio questo il periodo in cui è più facile trovare sugli scaffali di profumerie e farmacie prodotti per la pedicure e strumenti fai-da-te pronti a trasformarci in estetiste provette in tempi flash.

Tuttavia, una volta messo a punto il necessario per un perfetto *foot ritual* casalingo, non è sempre detto che il risultato finale sia impeccabile (vedi lo smalto che lascia righe sull'unghia, una pelle dei piedi non perfettamente idratata o liscia).

Come procedere quindi? Quali sono gli step su cui porre più attenzione? Per trovare tutte le risposte abbiamo parlato con due esperte: **Angela Novicello**, direttore della sezione di estetica funzionale di Milano Estetica Cosmetic Surgery & Medical SPA, e **Alessandra Marchesi**, manicurista ed educatrice professionale per Faby. Prendete nota di queste dritte perché anche in vacanza, quando l'estetista diventa un miraggio, potranno esservi molto utili per fare da sole.

### **SALUS PER AQUAM A PARTIRE DAI PIEDI**

«Il pediluvio è fondamentale non solo per la beauty routine dei piedi, ma anche per alleviare le tensioni e rilassare i muscoli dopo lo sport, ma soprattutto in caso di gambe gonfie, fenomeno molto frequente con le temperature alte. **Per ottenere il massimo del beneficio, l'acqua deve essere tiepida, e si possono aggiungere oli essenziali di lavanda, camomilla, geranio, menta, rosmarino, timo** a seconda delle necessità o i sali. Una volta preparata l'acqua si immergono i piedi sino alla caviglia per 15-20 minuti. Se l'obiettivo è invece drenare e sgonfiare, si alternano immersioni in acqua calda ad altre in acqua fredda, in questo modo si fa fare una sorta di ginnastica al sistema vascolare che aiuta la circolazione sanguigna. Ultimo step, ma fondamentale, è asciugare bene i piedi prima di infilare le scarpe, onde evitare che l'umidità nelle pieghe e tra le dita possa creare terreno fertile per i batteri».

### **ESFOLIAZIONE MON AMOUR**

«Oltre allo scrub, che andrebbe eseguito una volta a settimana, per mantenere la pelle sempre perfettamente liscia, si possono ridurre le zone dure e spesse sotto la pianta del piede, soprattutto talloni, ricorrendo alla classica pietra pomice o a un tool per rimuovere la pelle morta, facendo molta attenzione che essa sia perfettamente integra, senza ferite, né infezioni. Per quanto riguarda calli e duroni, invece, si possono utilizzare **appositi cerotti disponibili in commercio a base di agenti cheratolitici** – che facilitano la desquamazione della pelle: si applicano e si lasciano in posa sino a che la cute indurita non si esfolia lentamente da sola. Generalmente, però, calli e duroni richiedono l'intervento di una professionista per essere rimossi efficacemente».

### **UN CALZINO VI SALVERÀ**

Se gli scrub con particelle esfolianti non sono abbastanza efficaci sui calli più difficili, provate le maschere in calzino come *Xerial Peel* di SVR. **È un trattamento esfoliante monouso, sotto forma di calza, che consente il rinnovamento della zona plantare in poche mosse.** È sufficiente un'ora di applicazione per ottenere lo stesso risultato di una pedicure, ma stando comodamente a casa, sul proprio divano o seduti su una sdraio in vacanza. Nei giorni successivi partirà il processo di esfoliazione che può durare fino a 2 settimane: ricorderà un po' la muta dei rettili, ma niente panico, verrà rimossa solo la pelle morta. È consigliabile in questa fase non applicare prodotti idratanti e non esporre i piedi al sole finché il processo di esfoliazione non sia terminato completamente.

### **UNGHIE IN PERFETTA FORMA**

Le unghie dei piedi vanno tagliate sempre orizzontalmente e comunque sempre dopo un accurato pediluvio e previa disinfezione degli strumenti. Si taglia solo il margine ungueale, ovvero la parte bianca terminale dell'unghia, facendo attenzione a non tagliarle troppo corte: le unghie, infatti, hanno

funzione di protezione. La limatura deve essere utilizzata con cautela, sono da preferire le lime morbide usa e getta. **Le pellicine possono essere spinte indietro delicatamente con un bastoncino di legno d'arancio, dalla punta arrotondata dopo averle ammorbidite grazie a un pediluvio e aiutandosi con un olio per cuticole**, in questo modo si evita di tagliarle consentendo la loro funzione protettiva. A questo punto si possono stendere una base e uno smalto, seguiti da *top coat* per far durare lo smalto più a lungo, o lasciate al naturale, dopo averle ben idratate e lucidate con il lato morbido di apposite lime o con un prodotto nutriente.

#### **I COLORI PIÙ FACILI DA STENDERE A CASA**

«Le nuance più facili per il fai-da-te sono i colori pieni come **il rosso**. Mentre i colori più complessi sono quelli pastello che richiedono più manualità. Nel dubbio se vi piacciono l'azzurro, il verde menta e il giallo vaniglia è sempre meglio stenderne tre strati sottili che due molto spessi. **Poi evitare smalti poco coprenti se l'unghia sotto è rovinata o perlata se l'unghia è striata. Alla base comunque un prodotto nutriente è molto consigliato per le unghie dei piedi che tendono a essere sempre piuttosto secche.** Per l'estate va il trend dei contrasti tra mani chiare e piedi dai colori scuri, così come saranno gettonatissimi i colori *shimmer* e quelli metallici opacizzati».