

## BELLEZZA

# Pronta per i sandali?

D'ESTATE L'ESTETICA DEI PIEDI DEVE ESSERE IMPECCABILE. ECCO QUALCHE SUGGERIMENTO PER UNA **PEDICURE** FATTA A REGOLA D'ARTE

~ Di ANGELA BISCEGLIA, vetrina prodotti di TERRY CATTURINI~

Via le sneakers, gli stivali 'estivi' e tutte le scarpe chiuse: con l'arrivo del caldo, piedi in bella vista con sandali e infradito! Naturalmente, perché sia davvero una bella vista occorre che questa parte del corpo sia curatissima...

## Prima il pediluvio

Per rendere la pelle più morbida, il primo gesto di bellezza da compiere è il pediluvio. In una bacinella di acqua caldo-tiepida, sciogli un cucchiaino di sale grosso da cucina o, ancora meglio, di sali del Mar Morto, che sono più concentrati, per eliminare i gonfiori e ammorbidire i 'duronì' e le pellicine intorno all'unghia. Se la pelle appare arrossata o macerata, diluisci nell'acqua anche un cucchiaino di bicarbonato, mentre se i piedi sono accaldati aggiungi un paio di gocce di olio essenziale di menta o una tazza di tè alla menta, che regala un immediato effetto rinfrescante. Metti i piedi in ammollo per 15-20 minuti, termina con un veloce risciacquo con acqua fresca e asciuga la pelle accuratamente, soprattutto tra le dita.

## Via gli ispessimenti...

Subito dopo il pediluvio, con una spatola abrasiva specifica per i piedi gratta via la pelle secca che si accumula sui talloni e nei punti d'appoggio, con delicatezza ma insistenza.

Sia sulla pianta sia sul dorso, invece, massaggia un esfoliante in microgranuli con l'aiuto di un guanto di crine: in commercio esistono scrub ad hoc, ma in alternativa va bene anche un prodotto per il corpo. "Se restano ancora degli ispessimenti, la soluzione più efficace sono i calzini all'acido salicilico", suggerisce la dermatologa **Magda Belmontesi**. "Si acquistano in farmacia, si indossano per una notte e nelle settimane successive si verifica uno spellamento delle squame, che si staccano progressivamente rinnovando la pelle. Si possono usare anche durante l'attesa, a meno che non si abbia una riconosciuta allergia a questa sostanza; in tal caso una buona alternativa è la crema all'urea che, applicata tutte

le sere sui duroni, ammorbidisce le screpolature con un'azione levigante", aggiunge l'esperta.

## ...e anche le pellicine

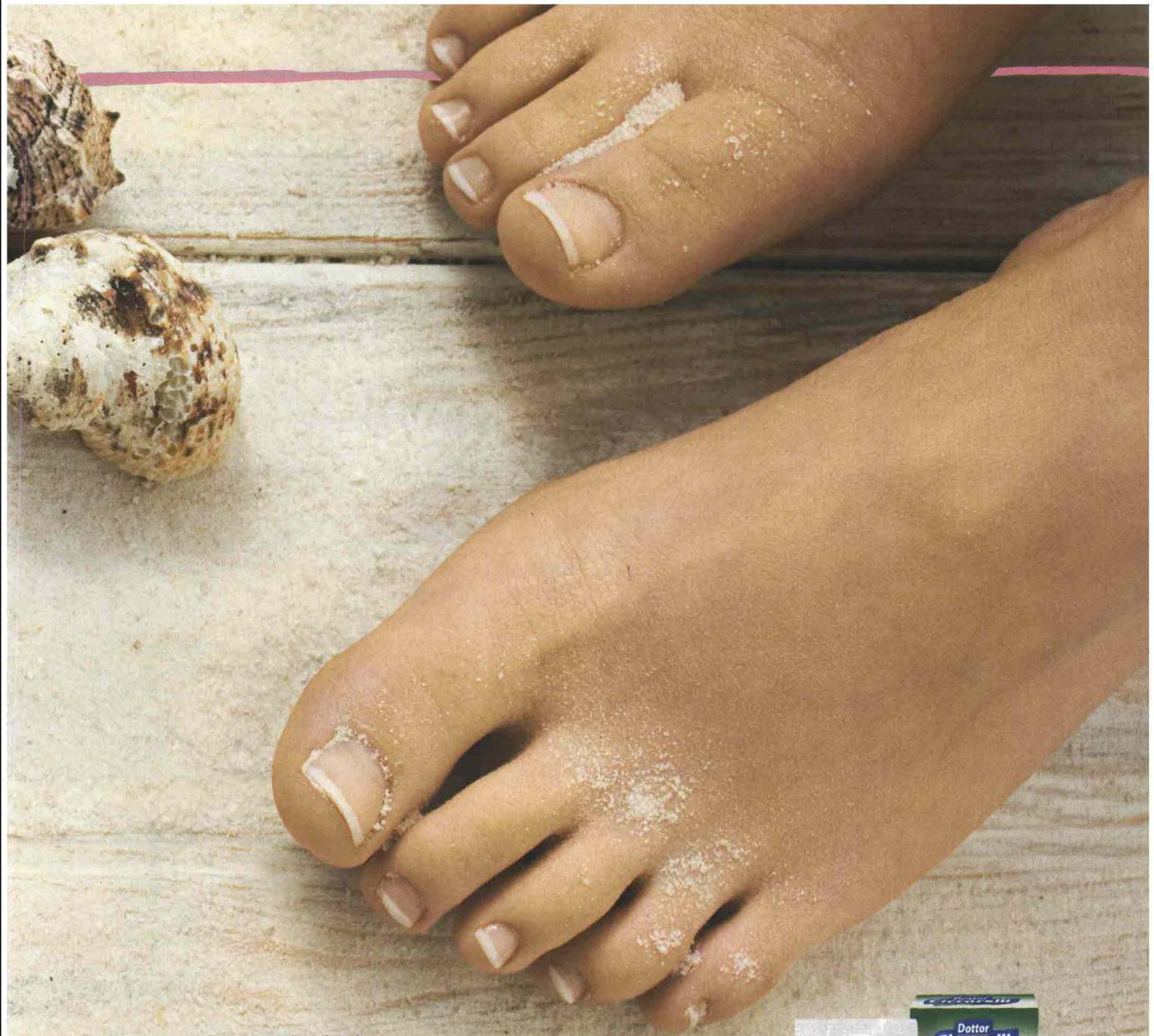
Fai bollire per pochi minuti in un pentolino d'acqua forbicine e tronchesino per sterilizzarli ed evitare infezioni nel caso in cui dovessi provocarti piccoli 'incidenti'. Sulla base dell'unghia, spalma una crema idratante - va benissimo quella per il corpo - in modo da ammorbidire le pellicine, poi spingile verso il basso con l'aiuto di una limetta di cartone (più igienica di quella in metallo) o con l'unghia del pollice, infine taglia le pellicine che restano più sporgenti con il tronchesino, facendo attenzione a non tagliarti, e limale con la lima di cartone per levigarle. >>



Colore estremo e massima brillantezza con Le Vernis di Chanel (€22). Qui, proposti nella collezione Les Jeans, hanno un effetto indurente e protettivo

Pratica la penna con la punta imbibita di solvente per cancellare gli errori della pedicure e togliere ogni "sbavatura" di smalto dalle dita dei piedi. È Correcteur di Mavala (€18)





Libera i piedi da antiestetiche e fastidiose screpolature la Crema per Talloni Screpolati di Dr. Scholl (€ 7,80). Indolore e ipoallergenica



Per piedi decisamente glam si può scegliere tra il finish ultra lucido degli smalti Glossfinity (€ 6,90) o l'esplosione dei colori dei Mini Nail Polish (€ 4,90). Tutto Max Factor



Rinfrescanti, i Sali Ossigenati per pediluvio di Ciccarelli (€ 7,60) aiutano a ridurre il senso di gonfiore e indolenzimento garantendo un relax immediato. Inoltre regolano e normalizzano la traspirazione



BELLEZZA

## LE REGOLE PER AVERLI BELLI E SANI

### ✓ PROTEGGILI DAL SOLE

I piedi sono tra le parti del corpo che si scottano più facilmente. Sarà perché quando si arriva in spiaggia si riempiono subito di sabbia e diventa impossibile applicare la crema, ma di fatto tendiamo a dimenticarci di loro e a lasciarli senza protezione. "E invece, sul dorso del piede i raggi solari cadono perpendicolari e diventa indispensabile applicare un filtro elevato", avverte la dermatologa. "Per evitare fastidi, basta stendere la crema prima di uscire di casa, ricordandosi però di usarla di nuovo ogni due-tre ore.

### ✓ OCCHIO ALLE INFEZIONI

Col sudore il piede resta spesso umido e, in più, in gravidanza l'acidità della pelle diminuisce: due fattori che favoriscono le infezioni, soprattutto da funghi. Per prevenirle, è fondamentale osservare poche regole: in spiaggia, quando vai a fare la doccia, ti rechi al bar o cammini sulla passerella, indossa sempre le ciabatte e così sui bordi della piscina o negli spogliatoi; mantieni sempre la pelle ben asciutta, soprattutto nelle pieghe tra le dita. "Rivolgiti al dermatologo se noti macchioline grigio-giallastre direttamente sull'unghia, che potrebbero segnalare

una micosi, da trattare con lozioni antimicotiche", dice Belmontesi, "oppure se negli spazi tra le dita la pelle appare macerata, arrossata, con pellicine biancastre e maleodoranti: è il cosiddetto piede d'atleta, un'infezione da Candida che si cura con pomate antimicotiche o, nelle manifestazioni più estese, con una terapia per bocca. Un'altra dermatite favorita dal caldo e dal sudore è l'eczema disidrosico, che si presenta con bollicine sottopelle, piene di siero e molto pruriginose: per contrastarle si applica una crema all'ossido di zinco o, nei casi più importanti, una crema al cortisone, sempre dietro consiglio del dermatologo".

### ✓ LA SCELTA DELLE SCARPE

Non tenere i piedi stretti in scarpe chiuse, ma approfitta di tutte le varianti di sandali e infradito che la moda ti propone. Scegli calzature comode, della giusta misura, con tacchi alti 3-4 cm, in materiale naturale, come cuoio, sughero o tessuto, che lasciano respirare la pelle. Via libera a scarpe con cinturini che si possono ben regolare sia sul dorso del piede che sulla caviglia; perfetto un plantare sagomato in sughero che, mentre cammini,

82

### Taglia le unghie

Con il tronchesino e poi con la limetta di cartone regola il taglio dell'unghia, rendendolo più arrotondato o più squadrato a seconda della sua forma naturale. Come regola generale tieni sempre le unghie abbastanza corte, così da evitare che si spezzino e che premano contro le scarpe creando fastidi.

### Idrata la pelle

Al termine della pedicure, massaggi i piedi con una crema idratante. "Si può usare anche il doposole, che ha un piacevole effetto lenitivo e rinfrescante, oppure si può scegliere un prodotto specifico per i piedi, a effetto barriera, particolarmente indicato se si tende a soffrire di dermatiti o eczemi", consiglia la dermatologa. "Per limitare la formazione di cattivi odori e sudore, infine, si può adoperare una crema deodorante per i piedi, che lascia anche un piacevole effetto asciutto, specie

se sopra si stende un velo di talco o di polvere all'avena colloidale".

### E adesso... smalto!

In estate non può mancare. Ma come stenderlo al meglio? "Comincia con una base protettiva trasparente, che rinforza e leviga la superficie dell'unghia", risponde Monica Robustelli, make up artist Revlon. "Lascia asciugare bene, poi applica lo smalto vero e proprio, partendo dalla base dell'unghia e stendendolo prima nella parte centrale e poi ai due lati. Lascia asciugare e infine stendi il top coat che, oltre a fissare il colore, lo fa durare più a lungo".

Quali sono le tinte dell'estate? "Il must è il rosa in tutte le sue varianti, ma sono bellissimi anche il viola e gli aranciati, mentre per chi ha voglia di osare di più via libera al verde e al giallo", dice la truccatrice. "Ultimo consiglio: se l'unghia presenta irregolarità, mimetizzale con uno smalto perlato o metallizzato".

Asciugatura rapida e smalto protetto con il top coat Good to Go di Essie (€ 15,90)



Tinte shock, vivaci e fluorescenti per gli Smalti Disco Neon di Pupa (€ 5,95). Da applicare preferibilmente sopra una base

Limita la proliferazione di batteri all'origine dei cattivi odori e regola la produzione di umidità per arginare la macerazione del piede: è Podexine Anti-Traspirante di Vichy (€ 12,10)



esercita un massaggio che riattiva la circolazione, favorisce il ritorno venoso e previene gonfiori. E, se qualche volta indossi scarpe chiuse, metti prima una calza 'fantasma' oppure applica una soletta con carboni attivi, che offrono due vantaggi: assorbono il sudore, prevenendo i cattivi odori, ed evitano il contatto diretto della pelle con le sostanze usate per la concia delle scarpe che, in soggetti predisposti, potrebbero causare dermatiti.

### ✓ ABBASSO CALLI E VESCICHE!

Tra sudore e scarpe scomode è facile che in estate compaiano calli e vesciche. "Per rimuovere i primi, dopo il pediluvio si possono usare limette specifiche", consiglia la dermatologa. "In alternativa, esistono appositi cerottini che, applicati per qualche giorno, aiutano a staccare il callo. Per le vesciche, la prima regola è resistere alla tentazione di bucarle, proteggendole con un cerotto dallo sfregamento con la scarpa e lasciando che si riassorbano da sé; se però si bucano ugualmente, occorre disinfettare la pelle con acqua ossigenata o altro disinfettante e applicare una crema antibiotica, per evitare infezioni. Per accelerare i tempi di cicatrizzazione, ci sono cerotti

specifici che, oltretutto, alleviano il fastidio del contatto con la scarpa". Un consiglio: se vesciche e calli si formano sempre quando si usano determinate calzature, inutile ostinarsi a indossarle a tutti i costi! Meglio riporle nella scarpiera e riservarle al massimo per le occasioni in cui non ci sarà molto da camminare!

### ✓ STOP AI GONFIORI

Col caldo e la gravidanza, i piedi gonfi sono un fastidio piuttosto frequente, ma l'estate offre anche tante occasioni per alleviare il disturbo. Per esempio, se vai al mare, fai lunghe passeggiate sul bagnasciuga, con l'acqua all'altezza delle caviglie e poi fino al ginocchio, in modo da riattivare la circolazione, far lavorare la pompa plantare e favorire il ritorno venoso. Sdraiata sotto l'ombrellone, evita di lasciare i piedi al sole e stenditi sul lettino, magari con un telo arrotolato sotto le caviglie così da stimolare il ritorno venoso. Rinfresca più volte i piedi sotto il getto d'acqua fresca della fontanella o della doccia dello stabilimento. La sera, quando i piedi sono gonfi, massaggia una crema defatigante, che potrai conservare in frigo per ottenere un migliore effetto vasocostrittore e un maggior sollievo.



Cerotti, gel e cuscinetti della linea Protezione di ZetaFoot (da € 4,50) salvaguardano i piedi da calli, vesciche e altri problemi che possono causare dolori e conseguenti difficoltà nel camminare



Tagliaunghie dal design esclusivo con impugnatura in materiale plastico gradevole al tatto, lima bifacciale, spingipelliline, raspa e separadita nel Kit Professionale Pedicure di Revlon (€ 22,90)



La formula dello Smalto Toxic Free di Nails Corporation (€ 11,90) è priva di toluene, formaldeide, ftalati e canfora. Disponibile in tanti colori alla moda

Ma in gravidanza lo smalto può essere usato tranquillamente? "Sì, basta seguire alcune accortezze", spiega **Magda Belmontesi**, "come acquistare solo prodotti di marca ed eventualmente linee ipoallergeniche, ad esempio prive di nichel e accertarsi che l'unghia sia sana e integra, senza infezioni in atto". Quanto all'odore delle vernici, non proprio piacevole soprattutto se si soffre di nausea, basta applicare lo smalto in un luogo all'aria aperta; la stessa regola vale quando si usa il solvente per rimuoverlo. "Ultimamente, poi, sono stati prodotti smalti profumati, come quelli al sapore di ananas, menta, melone, decisamente più gradevoli da applicare!", conclude **Monica Robustelli**.

Consulenza di **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano e di **Monica Robustelli**, make up artist Revlon