



#Focus on

#FAIYoga Sposa & Matrimonio Love&Shop

Diete & Detox Speciale San Valentino

Speciale Sanremo 2016

HOME, BELLEZZA, VISO E CORPO / 13 febbraio 2016

Mani e unghie perfette. Trattamenti, cosmetici e qualche consiglio



I filler express per ringiovanirle e il peeling dolce anti macchie. I guanti night & day e le maschere home spa. Tutte le novità in punta di dita contro freddo, spot e radicali in libertà

di Erika Riggi

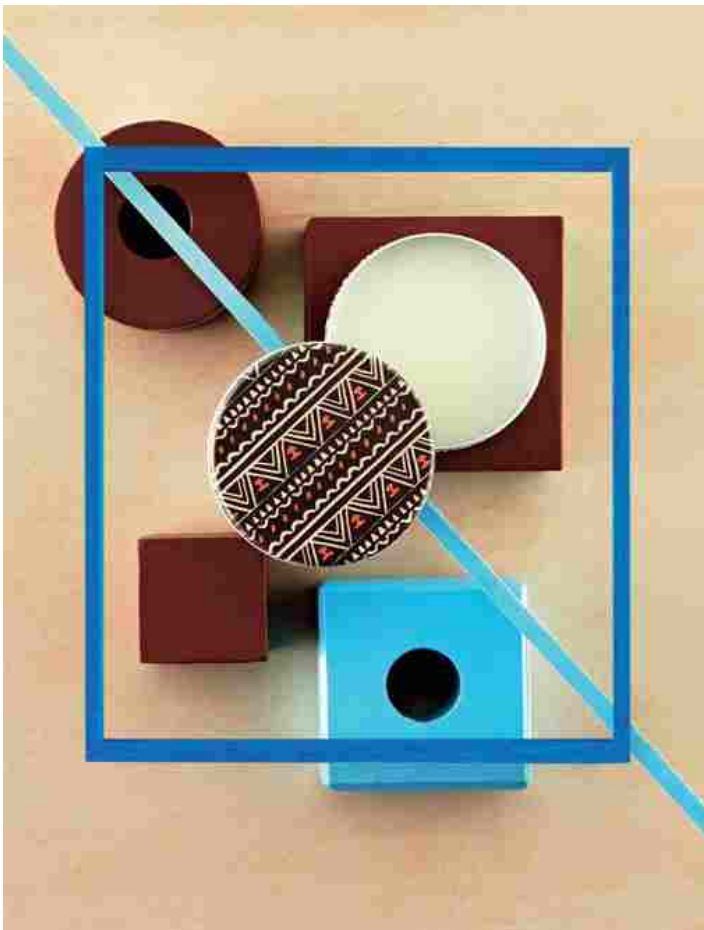


foto Decabibò Styling Eva Orbetegli

SFOGLIA LA GALLERY



Tweets di @iodonnalive



Le mani parlano. Di quello che siamo e di ciò che vogliamo. Basta vedere come nasce l'attrazione tra Carol (Cate Blanchett) e la giovane amante (Rooney Mara) in uno dei film più eleganti della stagione: sei nomination agli Oscar. Unghie laccate di un rosso aranciato, gesto sicuro, la ricca signora appoggia i guanti sul bancone: li dimenticherà, offrendo l'occasione perché le due possano rivedersi. Poi si sfiora un orecchio, e così mostra l'anello al dito. Per l'intera durata della pellicola le sue mani continueranno a sussurrare: le dita inquiete, le unghie con o senza smalto, la pelle più sciupata racconteranno – sempre esposte davanti all'obiettivo – la sua storia.

Attrazione fatale

Così al cinema, così nella vita. E nessuno fa «parlare le mani» quanto gli italiani: il New York Times ha interpellato una docente di psicologia, Isabella Poggi, per avere una guida nella selva dei nostri gesti (lei ne ha individuati 250, utilizzati quotidianamente), mentre la Cnn ha pubblicato un video-manuale per provare a “capirci”. Spiega Simone Pacchiele, coach esperto in linguaggio del corpo e collaboratore dell'Università Bocconi: «Nella gestualità spontanea gioca un ruolo rilevante l'area limbica del cervello», quella che presiede alle emozioni e alla sopravvivenza, e ci avverte dei pericoli. «Nelle mani stanno le armi del guerriero e le illusioni del mago: per questo ne siamo attratti». Così, spiega Pacchiele, «se il nostro interlocutore le nasconde potremmo non fidarci, se esibisce i palmi ci rassicura, se si accarezza il collo intuiremo che è in una situazione di stress». Un linguaggio che parla chiaro.



Da sinistra, Crema mani antiage Salba; Crema Mani Ripatrice Rilastil; Crema Mani Neutrogena (foto Decabibò Styling Eva Orbetegli).

Segni (molto) particolari

Le mani dicono anche il nostro stato di benessere: possono svelare l'età, quanto sole abbiamo preso e che lavoro facciamo. Affinché non ci

tradiscano, è fondamentale prestare loro le attenzioni necessarie: «A parte la secchezza della pelle, due sono le problematiche più importanti: la mancanza di turgore e la presenza di macchie color caffelatte, dette lentigo solari» spiega [Magda Belmontesi](#), dermatologa a Milano. «Le persone magre, che hanno poche cellule adipose, vedono spesso le loro mani non solo scarnie ma anche segnate da vene e tendini in evidenza. Lo svuotamento si compensa con filler a effetto skin booster (una volta al mese, per 3 sedute): per mezzo di micro cannule smusse o di un ago sottile, si inietta acido ialuronico stabilizzato, a effetto rimpolpante» dice Belmontesi. La pelle appare più compatta, uniforme e idratata anche nelle zone critiche, sulle nocche.

Le macchie? Non è (solo) l'età

Non solo senili. Le macchie sulla pelle sono un sintomo di fotoinvecchiamento, possono apparire anche intorno ai 40 anni e aggravarsi in gravidanza o per l'uso di farmaci: sono predisposte le persone che hanno lentiggini ma anche chi ha preso troppo sole o fatto molte lampade. In questo caso, spiega Belmontesi, «la soluzione è la luce pulsata medicale: in due o tre sedute, elimina le macchie formando delle crosticine, che se ne vanno dopo pochi giorni». Le lentigo possono riformarsi, quindi è indispensabile utilizzare tutti i giorni una crema con protezione solare. Utili anche due tradizionali rimedi della nonna: l'impacco con il limone, levigante e schiarente; oppure la maschera emolliente e nutriente a base di purea di patate e olio d'oliva (un cucchiaino) da lasciare in posa per 15 minuti.



Da sinistra, in senso orario. Crema Riparatrice Planter's; Crema Mani Arnica Bio Yves Rocher; Crema Mani e Unghie Idratante Collistar; Crema Mani e Unghie Vichy (foto Decabibò Styling Eva Orbetegli).

Il giusto peeling

Chi passa molto tempo all'aperto, o con le mani nell'acqua, può rendersi conto che una crema corposa applicata tutte le sere non basta: la

pelle è sempre ruvida. «Provate un peeling specifico: è un mix di acido piruvico e tricloroacetico, ad azione levigante e rassodante». Si chiama Hands Peel, e la dottoressa Belmontesi lo consiglia ogni tre settimane, per 4 volte.

Le quattro regole d'oro

Primo, non fumare. Secondo, "far ginnastica": flettere, estendere ed eseguire movimenti rotatori con regolarità per mantenere la struttura osteo-muscolo-articolare agile ed elastica. Ma tra le buone abitudini c'è anche un'alimentazione variata: «Escludere uova e latticini dalla dieta può portare a carenze di proteine e B6, indispensabili al turgore della pelle. E per le unghie esistono integratori specifici di sali minerali e vitamine » spiega Belmontesi. Altra routine virtuosa, l'uso dei guanti. Di giorno, indossarli protegge dagli sbalzi termici e dal fotoinvecchiamento. E, almeno una sera a settimana, un paio in cotone (per tutta la notte) potenzia l'effetto della crema nutriente sulle mani provate dal freddo.

Mini guida per unghie perfette

- Per rendere meno aggressivo il solvente, miscelatelo con qualche goccia di olio di ricino a ogni cambio di smalto.
- Uno scrub riservato alle unghie: unite un cucchiaino di aceto di mele e mezzo di zucchero di canna. Massaggiate per 5 minuti, poi inumidite.
- Il bicarbonato rinforza e sbianca. Mixatene un pizzico con quattro gocce di limone e un cucchiaio di olio di oliva. Lasciate in posa per cinque minuti. Poi, risciacquate.
- Preferite cibi ricchi di vitamina B e calcio come cereali, pesce, frutta secca (mandorle e noci) e latticini. Per le vegane, cavolo verde e cavolo riccio, semi di sesamo, latte di soia e tofu, fichi e (ancora) mandorle.



Da sinistra, in senso orario. 1024 Crème Satinée Mains Mille Maria Galland; Hand-Filler Laboratoires Filorga; 01 Hand Balm Davines; Proxera Crema Nutriente Mani BioNike (foto Decabibò Styling Eva Orbetegli).