


starbene bellezza

È IL MOMENTO DEI SANDALI

Il piede perfetto? È quello liscio, senza callosità, bello da vedere anche scalzo. Prenditene cura e potrai sfoggiarlo subito con le calzature estive

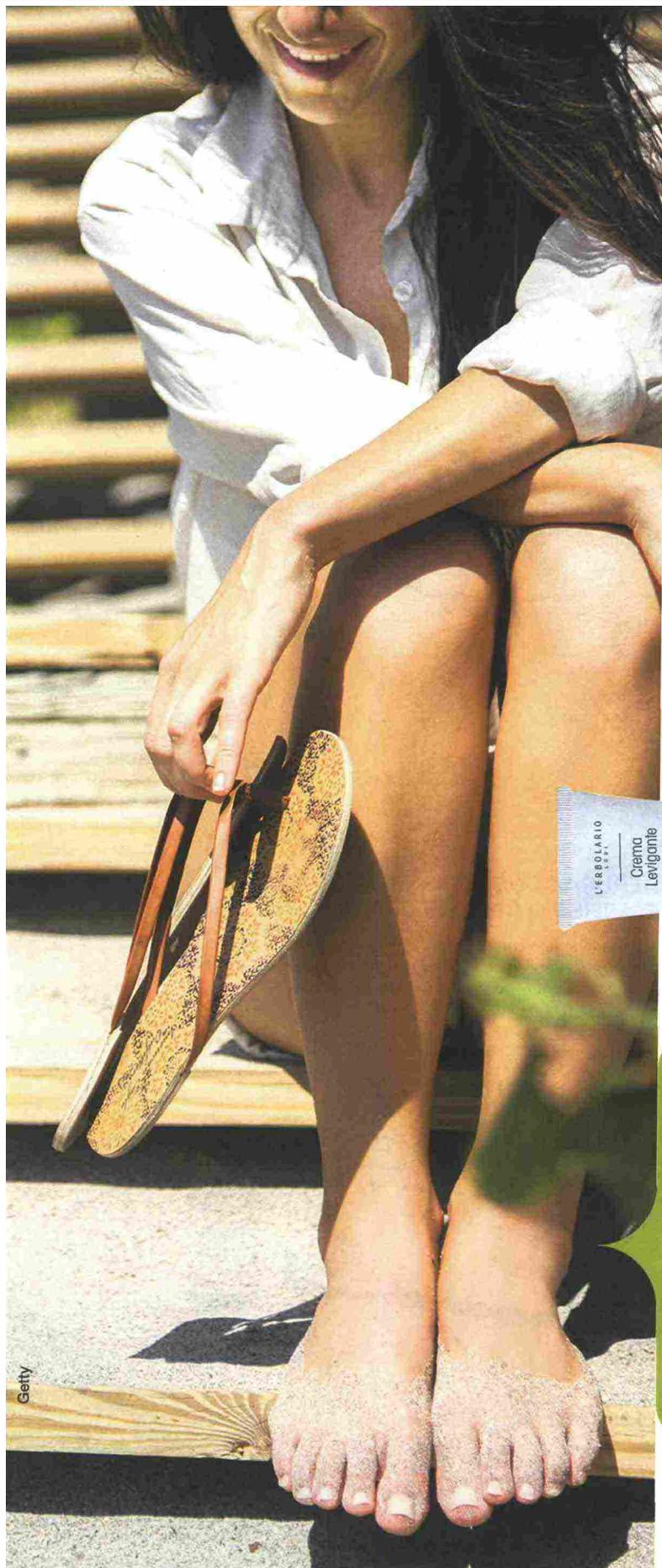
di Paola Oriunno

In vista della bella stagione il programma di manutenzione-piedi si intensifica: comincia subito, con pochi, semplici gesti quotidiani.

PELLE MORBIDA «L'epidermide dei piedi è povera di ghiandole sebacee e tende a seccarsi e a indurirsi facilmente, specialmente intorno al malleolo e sui talloni. Questo dipende dal contatto diretto e dall'attrito del piede nudo con le calzature o con altre superfici, che produce cheratina in eccesso e forma una patina bianca. **La pelle, infatti, per difendersi dallo sfregamento, forma una "suola di protezione"** che diventa sempre più spessa e callosa», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Anche gli anni che passano giocano un ruolo. La pelle si rilassa, perde consistenza ed elasticità creando tante minuscole pieghe», continua l'esperta. Per ovviare a tutto questo ogni 2-3 giorni fai un pediluvio tiepido: immergi i piedi in una bacinella di acqua tiepida, aggiungendo una manciata di sale grosso, una di sabbia rubata dai primi weekend in spiaggia e qualche goccia di olio essenziale di menta per riattivare il microcircolo. Massaggia i piedi delicatamente con la sabbia sia sulla pianta sia sul dorso. In alternativa scegli uno scrub pronto all'uso. Passa poi una lima (sulla pelle asciutta) o la pietra pomice (sulla pelle inumidita) sulle zone particolarmente ispessite. **Ripeti l'esfoliazione ogni giorno ma con delicatezza, per dare alla cute il tempo di rinnovarsi.** Così, eviti di creare ferite e fessurazioni. Subito dopo, stendi sul tallone

una crema idratante ricca di oli vegetali emollienti e, una volta alla settimana, un prodotto cheratolitico (che rimuove dolcemente la cheratina in eccesso) a base di acido salicilico o acidi della frutta. Su tutto il piede applica invece una crema nutriente a base di ceramidi, fosfolipidi, burro di karité o avena che hanno un'importante azione emolliente, riparatrice e antiage.

UNGHIE IMPECCABILI Durante l'inverno solo le più attente ai dettagli (e le fanatiche del piede nudo anche con temperature sottozero) si dedicano con costanza alle unghie dei piedi. Ma d'estate tutte ci scateniamo: oltre a cambiare spesso il colore, però, è necessario proteggere la superficie con i prodotti giusti. «Inizia eliminando ogni traccia di smalto (vedi box) e facendo un leggero scrub», consiglia Barbara Morelli, nail designer. «Serve per **stimolare la circolazione, levigare la superficie ed eliminare ingiallimento, macchie e tracce di vecchio smalto.** Si può fare in due modi: con la lima a quattro facce, oppure con un prodotto specifico con granuli, simile a quello che usi per il viso. Esegui una volta ogni due settimane per avere unghie sempre lucide e sane, specialmente se fai la ricostruzione che lascia più residui». Passo successivo: **rendere il bordo dell'unghia regolare.** Ammorbidisci le cuticole applicando un olio specifico o una crema leggermente cheratolitica, spingile indietro con il bastoncino di legno d'arancio, poi elimina ogni residuo con acqua e sapone. Solo a questo punto arriva lo smalto, preceduto da una base che protegge le unghie (specie se usi colori molto scuri) e rende la superficie ancora più uniforme. «Ma ogni 2-3 settimane lasciale prive di smalto per qualche giorno, per farle respirare», raccomanda Barbara Morelli. In quei giorni limitati a lucidarle utilizzando l'apposito strumento, il buffer: avrai piedi comunque eleganti e curati.



scelti da Starbene

1 gli smalti colorati In 6 nuance ispirate ai fiori, hanno un finish lucido: *Gelly Glow* di *Mediterranea*, 12 ml, 7,20 € ciascuno **2 la base uniformante** Perfeziona e leviga la superficie dell'unghia: da applicare sotto lo smalto o sopra, per un effetto satinato. *BB* di *Kiko Milano*, 4,90 €. **3 la crema nutriente** Con alghe rosse del Pacifico, estratti di rafano e salice nero per piedi lisci e idratati: *Crema levigante* di *L'Erborario*, 75 ml, 11 €. **4 il set professionale** La confezione contiene otto accessori per la cura completa del piede, dal tallone alle unghie. *Kit Pedicure 8 in 1* di *Homeedics*, 29,99 €. **5 l'esfoliante delicato** Una crema morbida con microgranuli di albicocca: *Peeling esfoliante piedi* di *Bottega Verde*, 100 ml, 12,99 €.



via lo smalto senza traumi

Attenta a questi due: acetone e metanolo. Sono le sostanze da evitare per avere unghie sane, ma le trovi spesso nei prodotti per togliere lo smalto. Scegli invece solventi più sicuri a base di acqua e oli emollienti. «Sono efficaci come quelli più aggressivi e sono adatti anche a chi ha unghie fragili, secche e sensibili e ha bisogno di un prodotto delicato», dice Barbara Morelli, nail designer. «Sono poi assolutamente indispensabili a chi ha unghie ricostruite o usa spesso smalto semipermanente e ha bisogno di un solvente non aggressivo per rimuoverlo».

www.starbene.it 51