



Amiche mie... Oggi parleremo dei piedi...

Fondamentali per chi usa scarpe aperte e comunque devono essere trattati come le altre parti del nostro corpo se non di più, di seguito vi indicherò alcune fondamentali operazioni per avere piedi belli e seducenti:

Scrub

La pelle dei piedi è circa 10 volte più ruvida di quella del viso. Per questo necessita più spesso di un peeling, meglio dopo il pediluvio perché è più morbida. Scegli un prodotto a base di pietra pomice in polvere, prendine una piccola dose e massaggiala sulla pianta e sul dorso, insistendo sulle zone più dure e massaggiando con movimenti rotatori così la pelle secca si stacca meglio. Se sei in spiaggia, approfitta per fare un peeling naturale: strofina avanti e indietro i talloni sulla sabbia umida, mentre cammini o sei seduta sul bagnasciuga. Una volta rientrata a casa, massaggia i piedi asciutti con un guanto di crine e mettili a bagno per

5 minuti.

Pediluvio

Se calcoli che in media facciamo circa 9 mila passi al giorno, non stupisce che alla sera i piedi siano stanchi, pesanti e gonfi. Per rinfrescarli, fai un pediluvio ogni sera. Riempi una bacinella con acqua tiepida. Aggiungi 2 manciate di sale grosso, che stimola la circolazione, insieme a un cucchiaino di bicarbonato di sodio che ha effetto decongestionante e 5 gocce di essenza di rosmarino e rosa per combattere gonfiori e stanchezza. Lascia i piedi ammollo per 15 minuti, poi passa la spatola in modo da levigare le zone ruvide ed eliminare gli ispessimenti.

Idromassaggio

Oggi esistono delle apparecchiature specifiche per l'idromassaggio ai piedi. Possono funzionare sia senza sia con acqua, a seconda che si vogliono utilizzare come massaggiatori o idromassaggio. Si tratta di vaschette con un fondo ricoperto da

piccole sfere che, una volta azionato l'apparecchio, vibrano e massaggiano i piedi. Con l'acqua, si originano delle piccole onde che aiutano a decongestionare e a rinfrescare piedi e caviglie. Se aggiungi all'acqua qualche goccia di essenza di pino, rosa o cipresso, otterrai subito un rapido sollievo.

Maschera

La pelle dei piedi è povera di ghiandole sebacee e per questo è molto secca. Così, occorre idratarla e nutrirla spesso. Si a una maschera almeno 2-3 volte alla settimana: stendi uno strato spesso di crema a cui avrai aggiunto un cucchiaino di olio di mandorle dolci, coprendo pianta e dorso fino alle caviglie. Fai agire per 20 minuti, poi sciacqua.

Caviglie A Pin Up

Vuoi sfoggiare tacchi vertiginosi e cavigliera? Non trascurare le caviglie: se sono sottili, leggere e scattanti possono slanciare le gambe. Ma è facile che dopo una giornata di caldo siano gonfie, dolenti e appesantite. Per rimetterle in forma in poche mosse prima di uscire la sera, si docciature con acqua fredda e calda alternata per 10 minuti circa: così provochi una continua vasodilatazione e vaso-costrizione che aiuta a rafforzare le pareti venose. Applica, quindi, una crema antifatica a base di ruscus oppure ippocastano che migliorano la circolazione. In alternativa, ok a un prodotto anticellulite arricchito con principi attivi come centella asiatica, betulla, ginkgo biloba o rosmarino.

Smalto

Quando i piedi sono abbronzati risaltano di più i colori neutri o pastello. Se le dita sono prive di imperfezioni puoi osare anche tinte intense e brillanti. Se vuoi stupire per una serata scegli colori metallizzati: sia oro e argento da applicare solo sul bordo superiore dell'unghia. Oppure una smalto effetto granita: asciuga molto in fretta, è brillante e garantisce una lunga tenuta.

Unghie Stravaganti

Vuoi ottenere un effetto originale? Gioca con disegni di colori contrastanti rispetto allo smalto. Per realizzarli, dopo che la base si è asciugata prendi un pennello a punta aguzza e disegna pois o righe su ogni unghia. Vuoi un tatuaggio cosmetico? In commercio trovi nail kit dotati di smalti in diverse tinte e pennello apposito a punta sottile per disegnare fiori, stelline o le tue iniziali. Ok anche agli smalti con glitter. In alternativa puoi usare un lucida smalto con brillantini da passare sullo smalto normale con un velo uniforme su tutta l'unghia o tracciando una riga di luce solo nella parte centrale.