



-MSGR - 20 CITTA - 22 - 07.05.16-N-

22

Beauty

Via le scarpe chiuse, avanti i sandali
Ma prima una decisa pedicure
per avere estremità sane e belle

L'estate ai nostri piedi

I TRATTAMENTI

Via calze e scarpe pesanti. Purtroppo però l'inverno ha lasciato il segno e così, prima di poter sfoggiare i sandali dobbiamo sottoporci a una serie di trattamenti per riportare i nostri piedi alla forma perfetta. Dopo mesi chiusi in scarpe pesanti quello che salta subito all'occhio guardando le nostre estremità è la presenza di calli, durezze e vesciche, spesso causate dall'attrito contro le calzature. Quindi la prima operazione è eliminare questi inestetismi. In commercio da sempre ci sono attrezzi manuali quali raspe, in metallo o in ceramica, e taglieri che sono oggi affiancati da strumenti di derivazione professionale come i levigatori per talloni a dischi rotanti ma anche neri abrasivi, spazzole e lime meccaniche.

PRIMI PASSI

Dopo lo scrub è bene immergersi in un pediluvio rilassante (massimo 10 minuti in acqua con temperatura non superiore ai 36 gradi) a cui deve seguire un'asciugatura meticolosa, soprattutto negli spazi interdigitali per evitare micosi. Un'operazione molto delicata è il taglio delle unghie. Per evitare problemi quali l'incrinamento bisogna tagliare, no tronchesi o forbici appuntite, le unghie ad angolo retto mantenendo gli angoli fuori dal letto ungueale. Nonostante adesso i piedi abbiano una sensazione di freschezza, l'acqua e i detergenti hanno seccato la pelle. Per mantenere la pelle idratata, garanzia di un piede sano ed efficiente, è fondamentale dedicare qualche minuto al massaggio dei piedi usando un olio secco o una crema, prestando particolare attenzione alla zona del calcagno. In commercio ci sono prodotti specifici a vanno bene anche le creme corpo con un elevato indice di idratazione.

Due problemi che causano imbarazzo sono l'eccessiva sudorazione (iperidrosi plantare) e il cattivo odore (bromidrosi). Per attenuare questi inconvenienti è bene lavare i piedi più frequentemente utilizzando saponi poco aggressivi.

PREVENZIONE

I piedi sani sono la importanza per la corretta circolazione di sangue e fluidi in tutto il corpo, infatti con i loro movimenti pompino i liquidi dal basso verso il cuore. Così per evitare gonfiore alle gambe, facilitare la riattivazione della circolazione e prevenire l'insorgenza della cellulite è consigliabile

PER ELIMINARE GLI INESTETISMI ATTREZZI MANUALI O DEVICE HI-TECH E POI MASSAGGI CON CREME E OLI

concludere la fase di lavaggio con docce tiepide dal basso verso l'alto o con una seduta di idromassaggio (in commercio bacinelle per uso domestico dotate di questa funzione) e, nei momenti di relax, sollevare i piedi. Per evitare il ristagno dei liquidi è bene evitare l'esposizione ai raggi solari per tempo prolungato e ricordare sempre che il dorso del piede ha una pelle molto sottile che va protetta con un solare con un fattore molto alto anche quando si è in città.

Il piede sano nella scarpa giusta (tacco tra i 5 e i 10 cm, pianta larga e punta arrotondata) regola una postura corretta che evita fastidi a ginocchia, talloni e lombare. Il consiglio di medici e fisiologi è camminare il più possibile a piedi nudi in casa o in spiaggia.

Alessandra Iannello
© RIPRODUZIONE RISERVATA



I COLORI
Ogni estate non c'è che l'imbarazzo della scelta per dare personalità ai propri piedi
(Nella foto gli scatti KODAK)

Vanity bag
BLOS Balsamo per piedi e unghie

PODOVIS
Crema nutriente per talloni
HOMEDIS Device anti inestetismi
COMFORT ZONE Crema nutriente al neem

CREDO
Da usare sulla pelle spessa dei talloni con accortezza

UBU
Divarica dita



È l'ora del feet-countoring

IL MAKE UP

Col caldo i piedi si gonfiano e, sudando, mostrando una pelle opaca e stanca. Così, una tecnica di make up impiegata per il viso, viene in aiuto per migliorarne l'aspetto. Si chiama feet-countoring ed è la novità dell'estate lanciata dall'account Instagram LiveGlam. Il tutorial è online da meno di 10 giorni e ha già ottenuto oltre 300mila commenti. Per avere piedi più esili, snelli e lucenti bisogna usare una palette nei toni marroni scuri e chiari e beige.

LA TECNICA

Il nome può spaventare ma le mosse da fare per realizzarlo sono poche e semplici. Si applica, sul piede pulito e ben asciutto, il fondotinta (un grado più scuro rispetto alla tonalità della pelle). Si passano poi, con un ombretto più scuro rispetto alla base, delle micro pennellate su ciascun dito del piede. Invece, sul collo del piede e lungo le estremità, si stendono, con lo stesso colore

usato per le dita, due strisce più larghe. Per concludere e dare omogeneità basta sfumare il tutto con una spugnetta da make up senza lasciare residui di colore. Un piede adesso bello e snello ha bisogno di un ultimo tocco di colore dato dallo smalto. Se avete fatto il feet-countoring, pulite molto bene le unghie con l'acetone per togliere ogni residuo di fondotinta e di ombretto. Controllate che le unghie siano ben squadrate e date una passata alla superficie con una lima-buffer. Abbassate le cuticole e indossate una separa-dita per evitare, non solo di rovinare lo smalto, ma di sporcare il piede (e nel caso siate riuscite a fare il contouring di buttare così tutto il lavoro).

LE TONALITÀ

I colori per la stagione estiva sono di ispirazione naturale con varianti pastello e tutti vantano una finitura extralucida. La palette va dal celeste al blu cangiante, passando per il rosa malva fino al verde menta. La new entry dell'estate è il greige (grigio e beige) una tonalità più calda del grigio e più decisa del beige che si

propone nelle sfumature più chiare, sulle tonalità del caffè latte, oppure più intenso e carico, fino ad arrivare alle nuance del fango. Se invece si vuole stupire con piedi stravaganti, i colori di tendenza sono il turchese, il rosa Barbie, il rosso fragola e il blu elettrico. Solo le più audaci e dalla mano ferma possono giocare con i colori applicando smalti di diversi colori sulla stessa unghia. Per chi scegliesse questa evenienza il consiglio è di limitare la nail art al solo alluce per evitare l'effetto clown. Da un oposto all'altro rimangono attualissimi il classico nero, il rouge noir e le palette del rosso intenso.

A.I.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TUTORIAL DI TRUCCO SU INSTAGRAM CON FONDOTINTA E OMBRETTI SULLE UNGHIE C'È L'ARCOBALENO



MAVALA
Da Chihuahua a Curitiba
dei colori dell'estate

RIMMEL
The purple
firmato Rita Ora

ROTHSCHILD
Confetti
smalto

PRONAILS
Siero
rinvigoren-
te

FEDUA
Tinta
vitaminica

In televisione



Primo beauty talent: sfida a colpi di look

Una sfida a colpi di acconciature, make up e outfit, nella quale i concorrenti si troveranno a superare diverse prove per portare a casa un premio finale in beni e servizi del valore di 100mila euro e il titolo di LookMaker d'Italia. Prenderà il via il 16 maggio su Sky Uno Hd "LookMaker Academy - L'officina della bellezza", il primo reality-talent che esplora la professione del lookmaker, un consulente di immagine a 360 gradi. La prima edizione del programma andrà in onda per tutta la settimana alle 10.15 sul canale 105 e 105 della piattaforma Sky. A guidare i 12 ragazzi nella gara saranno due coach d'eccezione: Eduardo Tasca, esperto di costume e trend setter nella moda e nello spettacolo e Janet De Nardis, giornalista e musa di molti artisti. Unico giudice Maria Grazia Longhi, fondatrice della LookMaker Academy. I suoi consigli guideranno i concorrenti e gli spettatori a casa attraverso il mondo della bellezza. In ogni puntata uno stilista del calibro di Martino Midali, Laura Pieralisi, New Land, Sabrina Persechini, Bagutta,

Miss Bikini, Francesco Cover, A. Testoni e L. Lardini, metterà a disposizione la propria collezione, mentre i concorrenti dovranno affrontare due prove: la prima sulle modelle, la seconda su persone comuni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In profumeria

E l'eyeliner si applica facilmente con un dito

L'eyeliner è un grande alleato per sottolineare lo sguardo e per renderlo decisamente magnetico. È noto, però, che non sia esattamente il trucco più semplice da applicare e fonte di drammi consumati alla luce dello specchio. Sephora, proprio per evitare antiestetici andamenti curvilinei o linee di diverso spessore o inclinazione, ha inventato Fingertip Eyeliner, che ha un packaging decisamente particolare. La novità è che si applica con un dito. Il tappo, infatti, ha un incavo nel quale va infilato l'indice, mentre le altre dita vanno ripiegate sul prodotto per rendere salda la presa. A quel punto basta solo tracciare la linea che più piace, in nero, grigio, blu, marrone o viola. E per non partire impreparate, da lunedì fino al 22, i make-up artist Sephora sono a disposizione per sedute di trucco personalizzate e consigli di utilizzo.

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

