



UNGHIE DARK

Antonio Sacripante, hairstylist per il marchio di smalti *Morgan Taylor*, ha realizzato per la sfilata di *Antonio Marras* una pedicure bordeaux lucido. Secondo l'esperto, la tendenza piú attuale è di usare per mani e piedi una lacca non coordinata, ma che riprende il colore di un indumento o di un accessorio che si indossa.

1. Una formulazione emolliente e delicatamente esfoliante, grazie alla presenza dello zucchero (*Butter Vanilla Bean & Sugar Beurre Corporel di Ciuccio Naturale, 25 €*). **2.** Un dispositivo elettrico per la pedicure professionale che elimina le cellule morte e liscia la superficie del piede, soprattutto nei punti in cui sono piú ruvidi (*Beauty Feet di Calypso, 29,90 €*). **3.** Contiene agenti anti-batterici che svolgono un'azione anti-odore a lunga durata (*Spray Deodorante di Podovis, 5,97 €*). **4.** Una crema ricca di miele e oli di cereali (*Rêve de Miel Crème Pieds Ultra-Réconfortante di Nuxe, 14,50 €*). **5.** Con un rullo leviga la pelle secca e i calli (*Micro Medi Mini di Emjoi su www.qvc.it, 24,25 €*). **6.** Un balsamo milleusi a base di pantenolo che ammorbidisce le zone aride (*Cicaplast Baume B5 Baume Réparateur Apaisant di La Roche-Posay, 9,80 €*). **7.** Un mix di pantenediolo ed estratto di foglia di artemisia che previene l'invecchiamento delle unghie (*OniCare Gel Anti-Ètà per Unghie di Galderma, 19 €*).

sono causare danni irreparabili e dolorosi. Meglio fissare un appuntamento da un'esperta per una pedicure professionale o ricorrere a uno dei nuovi apparecchi elettrici che eseguono un trattamento completo, e sono facili da utilizzare anche da sole. Per quanto riguarda le unghie, massaggia lungo il contorno una crema specifica insistendo bene su ogni dito: serve a rinforzare le unghie e a prevenirne l'invecchiamento (con il passare degli anni tendono a sfaldarsi, a ingiallire e a presentare

discromie). Aspetta qualche minuto perché la crema si assorba completamente e passa a regolare la forma con una limetta in cartone, prestando attenzione agli angoli, che vanno levigati con cura.

OCCHIO AI TACCHI

Stai attenta alle scarpe che indossi, perché la moda non va sempre d'accordo con il benessere del piede. Quelle "sane" devono essere della misura giusta, in materiali naturali, a punta tonda o quadrata, in modo che rispettino la forma

a ventaglio del piede. Il tacco ideale è quello di quattro-cinque centimetri, che permette una corretta distribuzione. Se sei un'appassionata del tacco 12, non preoccuparti: non devi rinunciare per sempre. L'importante è limitarti a calzarti poche ore al giorno, e solo quando sei certa di camminare poco. Procurati un paio di cuscinetti di silicone e posizionali nei sandali a livello della pianta del piede: servono ad attutire l'impatto con il suolo. Alla sera, tieni le gambe sollevate per ristabilire un cor-

retto flusso sanguigno. Limita l'uso delle calzature prive di tacco: non hanno un rialzo sul tallone e, quindi, non offrono un adeguato supporto al calcagno dando luogo a una postura scorretta. Anche le scarpe da ginnastica possono dare dei problemi perché causano un'eccessiva traspirazione del piede. Prima di indossarle, vaporizza uno spray specifico a base di sostanze assorbenti antimicotiche che svolge un'azione a lunga durata. Infine, indossale sempre con un paio di calzini in cotone. **V**