

Pedicure fai da te

Per combattere calli e talloni screpolati può essere d'aiuto anche una pedicure fai da te, utilizzando gli attrezzi giusti



Una pedicure fai da te può donare ai piedi un'aspetto migliore soprattutto in vista dell'estate

La **pedicure** è una routine importantissima tutto l'anno, ma ancora di più in estate quando i piedi vengono scoperti in spiaggia o in città con calzature aperte. Così come la [manicure](#), non sempre questa deve essere effettuata da un professionista in un centro estetico, ma può essere fatta anche a casa con un notevole vantaggio economico e con

buoni risultati. Una **pedicure fai da te** è semplicissima: basta ritagliarsi 30 minuti e procurarsi la giusta attrezzatura per effettuarla, una **bacinella** per il pediluvio, uno **scrub per piedi**, una **crema idratante**, **forbicine**, **pinzette**, **lima** e [smalti](#) vari. Prima di iniziare è meglio eliminare completamente lo smalto dai piedi e poi procedere con la pedicure.

Fase 1 – Il pediluvio

In questa prima fase i piedi vengono messi a mollo per almeno 15 minuti all'interno di una bacinella con dell'**acqua calda** e con **oli essenziali**.

Una fase importante della pedicure è il pediluvio

In alternativa alla bacinella si possono utilizzare delle apposite macchine che riproducono gli effetti di una SPA.

Fase 2 – Eliminazione di cellule morte

Dopo aver effettuato il pediluvio i piedi risulteranno più morbidi ed in questa fase, dopo aver asciugato i piedi, sarà possibile eliminare facilmente tutta la pelle in eccesso, come **pelle morta** o **calli**. In alcuni casi per rimuovere i calli profondi sarà necessario l'intervento di un professionista. In questa seconda fase occorre trattare le parti interessate con la **pietra pomice** e successivamente passare uno scrub per piedi, in modo che tutte le cellule morte vengano eliminate naturalmente.

Oppure si potrà ricorrere a prodotti specifici come il **kit anticallosità di Podovis**.

Kit anticallosità Podovis

Un kit molto pratico da portare in valigia, ma soprattutto economico, il suo costo è di soli 11,50 euro. Il kit di Podovis è un trattamento specifico per



callosità difficili ed è composto da due prodotti:

1. una doppia lima ergonomica con parte metallica e una parte dalla grana fine levigante

2. crema anticallosità dalle proprietà idratanti ed emollienti

Fase 3 – Idratazione

Si tratta di una fase molto importante e che richiede attenzione. Dopo un trattamento d'urto con pietra pomice e scrub i piedi hanno bisogno di nutrirsi con creme idratanti oppure olii. Questa fase servirà a **prevenire la comparsa di duroni e calli** ed una volta che il piede risulterà asciutto si potrà passare alla fase successiva.

Fase 4 – Estetica

Rappresenta l'ultima fase della pedicure. In questa ultima fase le unghie vengono tagliate e sistemate con la lima, per poi procedere all'applicazione dello smalto, divertendosi a scegliere gli [smalti di stagione](#) o magari azzardando uno [smalto profumato](#).