

*In vacanza,
per mantenere
i piedi in forma,
passeggiate
scalze sull'erba
o sul bagnasciuga.
Almeno 15 minuti
al giorno*

Trombetta, spa manager della Diopside Med&Spa dell'Hotel Swiss Diamond di Lugano. «Si comincia con un idromassaggio, poi scrub con principi attivi naturali, impacco emolliente ristrutturante e pedicure tradizionale. Infine, massaggio decontraente con crema specifica e un trattamento di riflessologia». Costo: 230 euro (swissdiamondhotel.com).

● **Come seta.** Per eliminare gli ispessimenti, utilizzate una pietra pomice o un levigatore a grana sottile, poi stendete una maschera a base di Aha, gli alfaidrossiacidi contenuti naturalmente negli agrumi. Eliminatela con un pediluvio in una bacinella colma d'acqua e rondelle di limone fresco, terminate massaggiando a lungo con un mix di olio di mandorle dolci in cui avrete sciolto due gocce di olio essenziale di menta e tre di olio di limone. Se la pelle è molto secca, potete stendere ogni sera prima di andare a riposare un impacco di burro di karité, da tenere tutta la notte indossando calzini di cotone.

● **Laser anti "blu".** Reticoli rossi e sottili segni bluastri possono rivelare l'età dopo gli anni. Per eliminarli, due soluzioni: le iniezioni sclerosanti (possibili anche a pochi giorni dalla partenza per le vacanze) e il V.Beam, un *dye laser* (o laser a coloranti) che bersaglia il rosso dei capillari. Costo: da 200 euro (robertosannito.com).

● **Il filler cuscinetto.** Di sera sveltate sugli stilette e di giorno soffrite in silenzio? Il rimedio c'è: iniezioni di acido ialuronico ad alta densità. «Si crea un cuscinetto gelatinoso con un effetto simile a quello delle solette di silicone, che proteggono il metatarso dal surplus del peso sull'avampiede» spiega Giorgio Astolfi, medico estetico. Dopo il trattamento non bisogna massaggiare i piedi, né esporli al sole e fare

attività fisica per un giorno. Costo: da 200 euro (giorgioastolfi.it).

● **Belli asciutti.** Se la traspirazione eccede, l'andar scalze è già una buona abitudine. Ma non sempre basta. E l'iniezione di tossina botulinica può essere una soluzione: «Privata del comando di attivazione, la ghiandola interrompe il normale processo fisiologico» afferma Giuseppe Sito, vicepresidente dell'Associazione Italiana Terapia Estetica Botulino. La durata dell'effetto arriva fino a nove, dieci mesi e oltre. Costo: da 400 euro (aiteb.it).

● **Unghie in difesa.** Unghie deboli o che si sfaldano? La causa può essere l'uso di sostanze chimiche a pH basso o molto alto (smalti di qualità scadente, oppure solventi che disidratano). La situazione migliora applicando più volte al giorno una crema idratante ed evitando, per alcuni mesi, la ricostruzione o l'uso di smalti acrilici.

● **Due esercizi gym.** La ginnastica aiuta a sciogliere le articolazioni e ad alleviare i crampi alle dita, frequenti d'estate. 1) Stando in piedi, fate cadere il peso del corpo sui talloni, quindi piegate le dita verso il basso. Distendete e ripetete per dieci volte. 2) Raccogliete piccoli oggetti da terra con i piedi: mettetevi così in moto i muscoli estensori e flessori di piede e dita.

DAL BLU AL ROSA JAP: NON PERDETE SMALTO

Ne vedrete delle belle (di unghie smaltate). I pigmenti perlati o metallici e gli effetti gloss sono protagonisti dell'estate. Ma anche i *blu cremosi* e i *verdi shimmer*. Per le più creative fioriscono i kit (con stencil) che aiutano a trasformare le unghie, tutte o una sola, in un'opera d'arte. La novità è il *black and white* visto alle sfilate: un'unghia nera e una bianca con inserti geometrici trasparenti, da cambiare a seconda dell'umore. Per le fan del rosso, le nuove collezioni vanno dal vinaccia al purple red sconfinante nel viola, mentre le pink lady possono divertirsi con nuance jap style: rosa Pik-Achu, rosa Manga o Pop-Arrazi-Rose e Tokyo a' Go Go. Qualsiasi sia il colore, si stende perfettamente solo se l'unghia è levigata: striature e solchi vanno cancellati con l'apposita lima. Infine, le pellicine vanno ammorbidite con prodotti appositi e spinte indietro con un bastoncino in legno d'arancio.