

Belleza -- Cuerpo

Pedicura y manicura: claves para unos pies y manos perfectos

Conoces el dicho que dice que los niños y los borrachos siempre dicen la verdad? Lo mismo ocurre con tus **manos**, que junto al cuello y las rodillas (sí, has leído bien) delatan tu edad. Incluso pueden ponerte años de más, en el caso de no cuidar estas zonas como es debido. Porque esa crema antiedad carísima que utilizas para el rostro puede hacer que la gente ande despistada con la década de tu nacimiento, pero **pies y manos**, dos de las zonas más expuestas del cuerpo, que sufren a diario los rigores del calor, la polución y los aires acondicionados, no mienten. ¿Deseas evitar unas manos con **arrugas** y falta de firmeza y unos pies agrietados? La única solución es que amplíes tus hábitos de hidratación.

Más que estética

Y sin dejar de lado la salud, las uñas son un espejo de la nuestra, cuando se rompen porque están débiles o se estrián y amarillean si no se cuidan con los productos adecuados. Alimentación, hidratación, **exfoliación** y esmaltes forman parte de los mimos recomendados. Estos últimos, los esmaltes, de hecho, junto al resto de la cosmética de color, vivieron en 2016 un repunte en las ventas de un 8%, según datos de Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética), recuperando así cifras de 2011.

'Plestureo'

Volver a enseñar los pies tras meses de llevarlos escondidos bajo el calzado, nos confirma que, un año más, nos hemos olvidado de cuidarlos como es debido. Precisamente ellos, que soportan todo el peso del cuerpo y que, si hiciéramos una media, no ocuparían ni cinco minutos de nuestros mimos diarios. Hemos hablado con la Dra. Cristina Lurguie, podóloga especialista en biomecánica de Clínica Menorca (915 041 359), quien nos ha dado unos consejos para ayudarnos a pasar del **zapato cerrado** a la sandalia. Lo primero que aconseja y lo más fundamental es seguir una **hidratación diaria durante todo el año, haciendo hincapié en el momento del cambio de calzado**. "La crema hidratante es fundamental, debe aplicarse en todo el pie, uñas incluidas, pero nunca, nunca entre los dedos". Además debes tener en cuenta el corte de uñas, no redondees, tiene que ser cuadrado para evitar que al crecer estas se claven en la piel y se produzca esa incómoda situación.

Berenice Espejo, **master educador** de la firma norteamericana de esmaltes Orly, señala que "los esmaltes agresivos (aquellos que contienen en su fórmula ingredientes potencialmente cancerígenos como el formaldehído o el tolueno) no solo contribuyen a que las uñas se sequen, quiebren y escamen, sino que incluso pueden llegar a causar alergias (eccemas) en zonas sensibles que nos tocamos frecuentemente como párpados, cuello o boca". Sus pautas para ayudarlas a mantenerse sanas son mejorar la alimentación con una dieta rica en aceite de oliva virgen extra, pescado azul, frutos secos, lácteos, legumbres, marisco, huevos y avena, acompañándola de suplementos alimenticios que contengan vitaminas B y E, y utilizar esmaltes con nutrientes que fortalezcan uñas y cutículas.



Ver 28 fotos



Homedics

Spa Pedicura de **Homedics**. Lo llenas con agua, aplicas sales o tu-gel preferido.

CONTINÚA VIENDO NUESTRAS GALERÍAS...

Las 16 mejores cremas hidratantes corporales para acabar con la piel seca



COMENTARIOS

0 Comments

Sort by Oldest



Add a comment...

Facebook Comments Plugin



MODA

Actualidad, Tendencias, Diseñadores, Accesorios - Shoes & Bags, Joyas, Modelos, Pasarelas, Wikimoda, 101 consejos, Moda infantil, #Modaellas, #Modaellos, #Tendencias,

BELLEZA

Cara, Cuerpo, Pelo, Maquillaje, Perfumes, Nutrición, Fitness, Consejos, Dietas, Cuida tu piel, #Beatips

PLANETA MUJER

Psico, Trabajo, Feminismo & denuncia, Sexo, Embarazo, #Lady Economía

LIFESTYLE

Cultura, Gourmet & Viajes, Revista, Prix, #Gastro, #Tecno y +

CELEBRITIES

Actualidad, Looks, Alfombra roja, #PrensaCorazón

NOVIAS

Moda, Belleza, Wedding planner, #BlogNovias

MAISON

Deco, #Interiores, #Brico, #BlogDeco

Blogs

Lo último de Marie Claire en tu email

Email Nombre

Al registrarte estás aceptando expresamente las [condiciones de uso](#) y la [cláusula de privacidad](#)