El blog de Ana Parrilla

Presume de pies con estos 5 pasos

18 MAY 2017 – ANA PARRILLA

1 1

Unos pies impecables pueden pasar desapercibidos, sobre todo si sus uñas no van esmaltadas de un tono fulgurante. Pero, prueba lo contrario: **piel rugosa, talones agrietados, durezas y callos,** eso sí que se convierte en un foco de atracción que echa por tierra cualquier look. Los pies sufren por todo: desde el propio peso a los factores contaminantes del ambiente, tienden a inflamarse y padecer

sequedad en su piel, que se puede hacer insoportable en la zona del talón.

Los talones y las uñas son los puntos débiles. Los talones blanquecinos y agrietados son mortales para lucir unas sandalias, como unas uñas descoloridas, largas y sucias.

Aunque debería ser obligatorio el hacerles mimos durante todo el año para que luego no tuvieras que procurarles tratamientos de choque, es ahora cuando su exhibición perpetua, exige tenerlos en buena forma. ¡Y no es tan complicado! Aquí te proponemos cinco pasos sencillos con los que procurarás los cuidados imprescindibles para que te sientas orgullosa de tus pies desnudos. **Baño, exfoliación, limar durezas, crema y un par de mascarillas a la semana**, te aseguran unos pies listos para revisión.

1– Baño de pies: Las bañeras spas para que tus pies dejen de sufrir ese cansancio que sientes al acabar el duro día de trabajo. Para completar el tratamiento, incluyen accesorios de pedicura intercambiables y 4 rodillos de masajes que, unido a la función del

mantenimiento de agua caliente, te harán inevitable estar más tiempo disfrutando de la acupresión que ejercen los nodos y eliminar, así, así el dolor y cansancio. La 4 en 1, además, dispone de calor y termostato. Esta nueva **sauna Spa** de HoMedics incluye masaje vibración en húmedo o seco, hidromasaje con termostato integrado y una estimulación magnética con 4 imanes de reflexología, capaz de devolver la relajación a tus pies en pocos minutos.

Ambas bañeras spa disponen de doble salida de burbujas con 4 salidas para ofrecer un mejor masaje y mayor relajación. Homedics (65,50 € y 85 €)

2- Masaje exfoliante: Uno de los tratamientos estéticos que no pueden faltar a la hora de mejorar la salud de los pies es la exfoliación. Con esta técnica te deshaces de las **células muertas y de todas aquellas impurezas** que oscurecen su piel y la hacen lucir seca. Conviene decantarse por una fórmula que sea, al mismo tiempo, implacable con la suciedad acumulada, pero suave con la piel. Combinar las finas partículas de arrastre que limpian y estimulan la circulación de la piel, y preparan la piel para el tratamiento posterior, con aceites vegetales de sésamo y de hueso de albaricoque que protejan la piel del desecamiento, mientras un fresco aroma natural a base de aceites esenciales de coníferas y cítricos proporciona puro bienestar. En definitiva que deje la piel queda aterciopelada y lisa al instante.

Aplicar mediante un ligero masaje con movimientos circulares, luego aclarar. No es abrasivo, ni agrede ni irrita la piel. Weleda Body Scrub (10,90 €)

3- Elimina asperezas. La **lima eléctrica antidurezas** es el aliado infalible para conseguir en casa y en pocos minutos un acabado profesional adaptado a las necesidades específicas de tus pies. Es un aparato que aporta una ayuda inestimable para ahorrar tiempo en el suavizado de asperezas y durezas del piel, sobre todo de la zona plantar la más proclive a endurecerse por acumulación de células. Recuerda, si crees que vas a necesitar pasar la cuchilla, debes hacerlo antes de la lima.

Con un completo kit de accesorios mani-pedi, la lima es un elemento indispensable para cuidar y embellecer los pies y las uñas. Pedisilk (36, 90 €). Pack rodillos de racambio y pack accesorios (14,90 € c/u)

4- Crema: Uno de los peores errores que cometen la mayoría de personas es no hidratar sus pies todos los días. El problema es que esta piel se seca con más facilidad y cuando no se humecta puede agrietarse y desarrollar diferentes tipos de infecciones. Por esta razón, **es esencial humectarlos todos los días**. Y si es con una crema específica, que incluya ingredientes con efecto frescor, como son los aceites de hierbabuena y pipermint, que cumplen con una acción triple: aromatizar el producto, actuar como desodorante para los pies y estimular la circulación, con esa sensación de mentol refrescante. Tus pies cansados te agradecerán la sensación estimulante de larga duración. Tras unas cuantas aplicaciones, tus pies secos, agrietados y con durezas sufrirán una transformación: utilízala justo antes de dormir y te despertarás con los pies suaves y

con olor a menta cremosa.

Crema que alivia el cansancio de los pies, aportando frescor inmediato. Pink Peppermint Foot Lotion de Lush es vegano (12,95 € y 26,95 €)

5– Mascarillas: Las hay para todos los gustos, y lo ideal es que las alternes según necesites: nutrir, refrescar y descansar los pies. El mejor formato es la monodosis para que puedas llevártelas a cualquier parte. Y si puedes, elige las formuladas con ingredientes 100% naturales como la menta, el aloe vera, la manteca de karité, el jugo de pomelo o de arándanos.

Foot Range, Fresh Feet, Foot Pumice, Smooth Heels y Foot Soak de 7th Heaven (1,79 €/ c/u). Puedes encontrarlas en tiendas Beautik y online www.beautik.es

Para que tus pies se encuentren siempre dispuestos a calzarse con los diseños de sandalias más atrevidos, todos los días
crema, siempre que estén cansados o hinchados, masaje spa, un par de veces a la semana la lima antidurezas y las mascarillas dos o tres veces semanales.

Seguro que también te interesa...

– Activos oceánicos, secretos anti-aging
– Uñas de punta, la manicura top
– Konjac, la revolución de una esponja
– ¿Quieres acelerar tu bronceado?
– 'Must have' en tu neceser, el acondicionador de labios
– El 'leg contouring' esculpe tus piernas
– Pon tus pies en modo primavera y alívialos de durezas

TEMAS: EXFOLIANTES MASCARILLAS PIES PEDICURA PIES UÑAS VERANO

1

COMENTARIOS

Twitter Mujerhoy **Please fill all widget settings!**

BLOGS

OTROS BLOGS

Please fill all widget settings!

ENTRADAS MAS

vistas *nuevas*

1 *El sudor bajo control*

2 *¡Acaba con las cara hinchada!*

3 *10 Cómplices para que evites durezas y callos en los pies*

Tratamientos para iluminar tu melena

ENLACES DE INTERÉS

MAREOS | DETOX | ALIMENTOS RICOS EN HIERRO | PELO | FITNESS | MANCHAS EN LA PIEL | TRIPTÓFANO | FAMOSAS | MECHAS CALIFORNIANAS | SEXO

muierhoy

COPYRIGHT © TALLER DE EDITORES, S.A.

© 2016 Mujer Hoy |Rss |Contacto |Quiénes somos |Publicidad |Mapa Web |Aviso Legal |Política de privacidad | Política de cookies |Condiciones Sindicación

vocento