



Talones agrietados de Meghan Markle. | Gtres

## Cómo no tener los talones agrietados de Meghan Markle

Y conseguir que no sean los grandes olvidados.



JAVIER GUERRERO | WOMAN.ES

05 de octubre de 2018

Sus labios son los más demandados en las clínicas de estética y ella solita ha puesto de moda las pecas. Pero la imagen en sandalias que Meghan Markle ha vuelto a subir a su cuenta de Instagram demuestra que no es oro todo lo que reluce. Porque sus **pies de estilo griego** (con el segundo dedo más largo que el gordo) y con **unos juanetes del tamaño del peñón de Gibraltar** no se ajustan precisamente a los cánones de belleza actuales. En cambio, aplaudimos la seguridad en sí misma que tiene la duquesa de Sussex al compartir con el resto de la humanidad una foto en la que **enseña sus imperfecciones con total naturalidad**. No hay mejor cosmética que aceptarse a una misma tal como se es.

Eso sí, también nos recuerda que los pies son los grandes olvidados, junto con el cuello, en la rutina diaria. Es cierto que **en verano les prestamos más atención**, pero en cuanto guardamos las chanclas en el fondo del armario, es como si desaparecieran del mapa. Y es ahora cuando más cuidados necesitan porque el calzado cerrado y los calcetines **afectan a la circulación sanguínea e impiden la correcta oxigenación de la zona**. Para evitarlo, utiliza una vez a la semana una **exfoliante específica para los pies**, haciendo especial hincapié, valga la redundancia, en los talones, ya que están formados por la piel más gruesa del cuerpo. El siguiente paso es **acabar con las durezas y callosidades** con la ayuda de una herramienta abrasiva, como la piedra pómez, un pulidor o una escofina. De esta manera, eliminarás las células muertas y prepararás el terreno para el tratamiento posterior. Después, **aplícate una crema rica en activos hidratantes y reparadores**, como la urea, el aloe vera o la manteca de karité, con un suave masaje hasta su total absorción. Si buscas ese **extra de frescor relajante**, elige fórmulas que contengan menta o sus derivados. Además, cuando dispongas de un poco de tiempo para ti, hazte una cura integral con una  **mascarilla nutritiva que alivie tanto el cansancio como la hinchazón**. Y ahora sí, ya estás preparada para subirte a los taconazos y quemar la pista de baile sin que tus pies terminen como dos botijos.

TAGS: [Meghan Markle](#), [Pies](#), [Belleza](#)

06

Este es el perfume del exceso, el erotismo y la feminidad ¿Te atreves?

07

¿Conoces Skin Food? Descubre las 10 razones para utilizarlo

08

Así de divertida era Penélope Cruz con 13 años

09

El vestido con el que Paula Echevarría se adelanta a la Nochevieja

## 11 productos para cuidar tus pies

De esta forma exfoliarás, acabarás con las durezas y callosidades y eliminarás las células muertas e hidratarás esta zona tan olvidada.

FÁTIMA GARCÍA

D.R.

### Exfoliante para pies, de Sabon

Formulada sin parabenos ni aceites minerales, elimina las células muertas y proporciona una buena dosis de hidratación. Además, como contiene menta, deja una agradable sensación de frescor.

Precio: 14 €.

D.R.

## Escofina antibacteriana, de Tweezerman

El lado cerámico exfolia suavemente las durezas, las asperezas y las callosidades tanto en seco como en húmedo, mientras que el lado fino se utiliza después para suavizar la piel.

Precio: 19,95 €.

D.R.

## Spa Pedi, de Rio Beauty

Su diseño ergonómico y la parte superior abovedada permiten limar todos los contornos de la planta y de los dedos. Cuenta con dos niveles de potencia y velocidad y tres cabezales intercambiables para ajustarse a las necesidades concretas de los pies.

Precio: 34,90 €.

## Tratamiento intensivo Cucumber Heel Therapy, de CND

Repara, alivia y revitaliza los talones secos y ásperos, evita la aparición de callosidades e hidrata en profundidad, gracias a su exclusivo complejo botánico de pepino, aloe vera y manzanilla.

Precio: 27,50 €.

## Crema para pies reparadora, de Babé.

Combate la sequedad, el agrietamiento de los talones y las durezas y alivia la sensación de tirantez de las pieles secas con una efectiva combinación de urea, glicerina y manteca de karité.

Precio: 9 €.

D.R.

## Baño y loción para pies, de 7th Heaven

Este tratamiento integral, que se realiza en dos pasos, revitaliza, relaja, suaviza y refresca los pies cansados con una fórmula a base de menta verde, pepino y zumo de pomelo.

Precio: 1,80 €.

## Exfoliante para pies The Ritual of Dao, de Rituals

La menta y las semillas de yi yi ren, utilizadas desde hace siglos años en la medicina tradicional china por sus propiedades nutritivas, hidratan la piel, eliminan las durezas y las células muertas y suavizan y refrescan los pies.

Precio: 11,50 €.

D.R.

## Crema de pies, de L'Occitane

La mezcla de activos calmantes naturales, como el aceite esencial de lavanda, con el poder regenerador de la manteca de karité, suaviza, hidrata y refresca los pies secos y agrietados.

Precio: 23 €.

## Crema de pies hidratante Basic Corps, de Montibello

Su fórmula rica en urea y con aceites esenciales ayuda a prevenir la aparición de grietas, descongiona los pies cansados, aporta elasticidad y acelera la descamación de las durezas.

Precio: 17,20 €.

D.R.

## Loción para pies Softy, de Lush

Los aceites esenciales de lavanda, bergamota y sándalo se combinan con el poder suavizante de la raíz de malvavisco y de la manteca orgánica de cacao para aportar a los pies un cuidado integral.

Precio; 11,75 €.

## Tratamiento intensivo de menta para pies, de The Body Shop

Masajea esta crema refrescante, enriquecida con menta inglesa, antes de irte a dormir, ponte unos calcetines y por la mañana notarás los pies perfectamente hidratados, suaves y descansados.

Precio: 12 €.