

Gli editoriali.

Come fare il pedicure a casa: gli strumenti da usare e gli step da seguire

Scopri come fare la pedicure a casa, quali strumenti utilizzare e quali passaggi seguire per avere piedi sani e curati con un risultato duraturo.

I **piedi** sono una parte del corpo molto delicata e vanno **curati costantemente**, sia in inverno, quando si indossano scarpe chiuse che potrebbero causare dolore e problemi di varia natura, sia in estate, quando si indossano scarpe aperte e quindi è bene avere i piedi curati per poterli sfoggiare senza timori.

Il **pedicure** è dunque una pratica che andrebbe eseguita **regolarmente** per avere **piedi belli e sani**. In caso di **patologie** come calli, duroni, unghie incarnite, micosi, vesciche o verruche, è bene rivolgersi a un **podologo** o a un **centro specializzato nel pedicure curativo**. Se, invece, non si hanno particolari problemi, si può eseguire periodicamente un **pedicure estetico**, fondamentale per il **benessere dei piedi** spesso sottoposti a **stress**, causato ad esempio dal tipo di scarpe o dal tempo trascorso in piedi o camminando, e anche per far sì che abbiano sempre un **aspetto curato**.



Questo trattamento solitamente si fa dall'estetista, ma è bene imparare come fare la pedicure da soli per poter dedicarsi a questa buona pratica anche a casa, in qualsiasi momento. Vediamo come fare.

Gli strumenti per il pedicure

Il primo passo per imparare come fare la pedicure a casa è individuare gli **strumenti giusti di cui dotarsi**. In commercio esistono diversi tipi di set di **strumenti per pedicure professionali**, ma per dedicarsi a questa attività autonomamente basta acquistare solo gli strumenti e i prodotti per pedicure indispensabili per ogni passaggio. Ecco quali sono.

Bacinella o vaschetta idromassaggio

Il primo degli strumenti per il pedicure è certamente la **bacinella** che deve essere sufficientemente grande per stare comodi, considerando che i piedi vanno tenuti in ammollo per almeno un quarto d'ora. Oltre alla bacinella, è bene dotarsi di un **asciugamano di cotone pulito** per asciugare i piedi dopo l'immersione. Per concedersi una coccola in più, si potrebbe anche acquistare la **vaschetta idromassaggio** ideata appositamente per il **pediluvio** che, oltre a essere utile per tenere in ammollo i piedi, li **massaggia** con un **effetto rilassante**.

Kit per pedicure

Al supermercato o in profumeria è possibile procurarsi un **kit per pedicure completo** di tutti gli strumenti necessari per la cura dei piedi. In alternativa, si possono acquistare tutti gli attrezzi singolarmente. Nello specifico, serviranno: forbicine; tagliaunghie; tronchesi; pietra pomice; limetta di cartone o di metallo per unghie; lima o raspa per piedi; separatori per dita o batuffoli di cotone.

Dispositivo elettrico rimuovi calli

Se si vuole ottenere un risultato migliore, è possibile comprare anche un **dispositivo elettrico per rimuovere i calli**: si tratta di uno strumento per pedicure professionale che oggi, però, è disponibile in commercio anche per l'uso casalingo in tanti modelli diversi. In sostanza, è una **lima** di solito sottoforma di **roll** in grado di rimuovere più facilmente calli e duroni per ottenere la **pele di piedi e talloni liscia e levigata**.

Sali profumati e creme

Tra i prodotti per il pedicure indispensabili ci sono poi i **sali profumati** per mettere a bagno i piedi, una **crema esfoliante con spugna da scrub** e una **crema idratante** da applicare alla fine del trattamento.

Smalto e acetone

Per concludere la pedicure, sono necessari **smalto trasparente**, **smalto colorato**, **fissativo per smalto** e **acetone** per correggere eventuali imperfezioni.

Come fare la pedicure da soli: gli step

Vediamo ora quali sono gli step da seguire per prendersi cura dei piedi a casa:

1 – Ammollo: come anticipato, per iniziare il pedicure i piedi vanno tenuti in ammollo per **almeno un quarto d'ora** in una bacinella o una vaschetta idromassaggio riempita con **acqua calda**, dove vanno sciolti dei **sali profumati** o, in alternativa, delle **essenze** come quella di lavanda o ancora del semplice **bicarbonato**. Questo passaggio è fondamentale per ammorbidire la pelle e le unghie che saranno così pronte per i passaggi successivi.

2 – Scrub: terminato il tempo di ammollo, i piedi vanno **tamponati con un asciugamano pulito** per poi passare alla fase successiva, ossia lo **scrub**. Utilizzando un'apposita **spugnetta**, sui piedi va strofinata una **crema esfoliante** che aiuterà a **rimuovere le cellule morte** e preparare così la pelle alla fase seguente. Dopo l'applicazione del prodotto, i piedi vanno **risciacquati** in acqua calda e asciugati.

3 – Rimozione di calli e levigazione della pelle: dopo lo scrub, è possibile procedere con la rimozione dei calli utilizzando una **pietra pomice** e la **lima** o la **raspa** per i piedi, e con la levigazione dei talloni, utilizzando laddove possibile anche il **roll elettrico**, molto più efficace in caso di ispessimenti importanti.

4 – Cura delle unghie: dopo aver levigato la pelle dei piedi, è il momento di passare alle unghie, che vanno **tagliate e limate** proprio come quelle delle mani, avendo cura di eliminare anche le eventuali **cuticole**.

5 – Idratazione: il penultimo step consiste in un ulteriore **risciacquo** dei piedi per eliminare eventuali impurità. Dopo averli asciugati bene, si può procedere con l'applicazione di una **crema idratante**, che va spalmata bene su tutto il piede, **massaggiando con cura** in particolare la **pianta** e i **talloni**, ossia le zone maggiormente interessate da ispessimenti e screpolature.

6 – Applicazione dello smalto: l'ultimo step prevede l'applicazione dello smalto, laddove lo si desidera. Per facilitare l'operazione, si può utilizzare un **separatore per le dita**, così da evitare fastidiose sbavature. In caso di micosi o unghie ispessite, si può procedere stendendo innanzitutto uno **smalto curativo**; in assenza di questi problemi, andrà bene una qualsiasi **base trasparente**. Quando sarà asciutta, si potrà procedere con l'applicazione dello **smalto colorato** e, in seguito, del **fissativo** o **top coat**, per avere un risultato ottimale e duraturo.

Ogni quanto fare la pedicure

Il pedicure è un trattamento che andrebbe ripetuto **regolarmente almeno una volta a settimana**, salvo esigenze particolari che richiedono una maggiore frequenza. Essere costanti aiuterà certamente ad avere sempre dei **piedi sani, curati e belli**.

