

fibotas! fuera!

Mucho más que pedicuras: todo lo necesario para dar nueva vida a los pies tras los meses de encierro obligado

Los pies suelen ser los grandes olvidados del invierno y eso afecta a su aspecto y también a su salud». Lo dicen dos expertas en la materia, M^a Teresa Fajardo y Mónica Cabrera, responsables de las áreas de manicura y pedicura de los centros de estética **Beauty Boulevard** (Madrid, tel. 915 758 767) que luego puntualizan: «Aunque lo más habitual sigue siendo que la mayoría se olviden de sus pies hasta la primavera, cada vez son más las que continúan cuidándolos». Su consejo para evitar un destape conflictivo: «Una pedicura cada 4 ó 6 semanas».

PEDICURA POST-INVIERNO

En cualquier caso, es raro que el invierno no deje huella en los pies. Las más frecuentes, según comprueban primavera tras primavera M^a Teresa y Mónica, son «durezas y una acumulación de tejido muerto en plantas y talones, grietas, cutículas que han crecido sin control y uñas muy largas y descuidadas», además de «rozaduras y algún que otro ojo de gallo producto de tantos meses enfundados en medias, zapatos de tacón y botas». La solución: lo primero, según las expertas, es tener claro que, lo más normal, es que «requiramos, al menos, dos sesiones de tratamientos en un intervalo de 3 semanas para devolver a los pies su estado ideal». Y en cuanto al ritual de cuidado: «Es necesario, aseguran, un peeling en profundidad y acudir a un

MARAVILLOSAMENTE DIFERENTE

«Como el salón de casa de una abuela, un poco excéntrica, un poco exagerada, un poco París... con mil detalles y muy acogedor.» Así definen sus creadoras (Jenny Nerman, Carolina Martín y Gema Arias, tres creativas publicitarias) Alice In Wonderland (Tamayo y Baus, 5, tel. 915 225 322), la nueva dirección *it* para hacerse los pies en Madrid. Un centro de estética muy diferente: en el extremo opuesto del típico *nails bar* aséptico y minimalista y decorado con antigüedades, parece sacado del libro de Lewis Carroll que le da nombre. ¿Las pedicuras? Con palanganas retro y lacas de Bourjois, en butacones restaurados, con mantas de crochet en las rodillas y, si quieres, degustando un té (en tazas de porcelana *vintage*, por supuesto).

profesional para que trabaje la zona con un cortacallos o cortadurezas, raspe las durezas con limas especiales, trabaje las cutículas que tanto han crecido e hidrate el pie, a ser posible, con baños de parafina y aceites emolientes». En la misma línea, María José Ruiz —experta en medicina china y propietaria del centro **Sai Tei** (Madrid, tel. 915 624 399), especializado en pedicuras a medio camino entre los cuidados de belleza y la podología médica— asegura que el problema post-invierno más habitual es que «debido al uso continuo de zapatos cerrados la piel se encuentra seca y agotada de tal forma que las células muertas queratinizadas no son eliminadas automáticamente sino que permanecen produciendo más sequedad y derivando, muchas veces, en grietas durante el verano». Su receta: «Aplicar un producto queratolítico ajustando el grado de exfoliación al tipo de piel. Se pueden emplear sales minerales, cristales de cuarzo... Y es básico emplear algún activo para reblandecer la zona a tratar como ácido salicílico o ácido láctico». Para asegurar la eliminación total del exceso de células muertas (en los pies dan lugar a eso que conocemos como durezas), M^a José recomienda «usar un rodillo eléctrico». En cuanto a la hidratación, para ella la mejor fórmula son «las cremas de urea con vitaminas y aceites esenciales» y, aún mejor «en formato mascarilla para facilitar la penetración del producto».