

# CURA MANI E UNGHIE

## COME FARE UNA MANICURE IN CASA?

**F**inisce la stagione fredda e le mani si scoprono di più: con l'arrivo della primavera mettiamo via i guanti e viene voglia di sfoggiare unghie colorate e mani curate. Queste ultime sono inoltre una delle parti del corpo che non mentono riguardo l'età, motivo per cui è consigliabile prendersene cura regolarmente per cercare di limitare i segni del tempo. Purtroppo però non sempre si ha il tempo di andare dall'estetista a fare una manicure, questa però non deve essere una buona scusa per non prendersi cura delle proprie mani! Con gli strumenti giusti è infatti possibile farsi una manicure in casa in poche e semplici mosse. Se fatta con una certa regolarità (1-2 volte al mese), vi assicurerete delle mani non solo curate e belle da vedere, ma anche morbide e vellutate.

### COSA CI OCCORRE?

Una piccola ciotola per immergere le dita; uno spingi cuticole, preferibilmente in legno; un olio vegetale; del solvente per unghie; una lima; una crema idratante per le mani; il necessario per applicare lo smalto.

### COME PROCEDERE?

Prima di tutto è necessario eliminare lo smalto rimasto sulle unghie. Per farlo, utilizzare dei **dischetti di cotone** imbevuti di **solvente per unghie**, quest'ultimo è preferibile sceglierlo privo di acetone: impiegherà un po' più di tempo per eliminare lo smalto ma sarà molto più delicato sulle vostre unghie evitando di seccarle eccessivamente. Appoggiare sulla superficie dell'unghia il dischetto di cotone, tenerlo in posizione per

circa 10 secondi per dare il tempo al solvente di sciogliere lo smalto e trascinarlo via.

Eliminato lo smalto dalle unghie, **riempire di acqua tiepida/calda una piccola ciotola** dove lasceremo in ammollo le dita per circa 5 minuti. È possibile aggiungere in acqua un po' di succo di limone se si ha necessità di sbiancare mani e unghie ed eliminare eventuali macchie, oppure del bicarbonato per ammorbidire ulteriormente. Trascorso il tempo necessario le cuticole saranno ammorbidite e potremo spingerle con uno spingi cuticole in legno. Preferite questo materiale (insieme a plastica o gomma) piuttosto del metallo che può essere molto meno delicato. Spingere all'indietro le cuticole servirà, oltre ad evitare un effetto antiestetico, a far durare di più lo smalto ed è sicuramente da preferire alla loro eliminazione tramite forbicina o taglia cuticole. Tagliandole infatti si rischieranno dei taglietti e delle infezioni e, una volta ricresciute, saranno più dure e fastidiose di prima.

Il passaggio successivo è quello di aggiustare forma e lunghezza delle unghie. In base alle proprie preferenze quindi, ognuno sceglierà se averle corte o lunghe, squadrate, a punta oppure ovali. Anche qui, esistono strumenti e metodi che, preferiti ad altri, non andranno a rovinare le unghie con il tempo: per accorciare, preferire la lima al tagliaunghie (in cartone o in vetro, non in metallo!), quest'ultimo infatti crea delle micro lesioni che indeboliscono l'unghia e favoriscono le spaccature; nel limare le unghie invece, procedere sempre in una direzione evitando quindi di andare avanti e indietro in uno stesso punto, questo causerà un surriscaldamento locale che indebolirà l'unghia con il tempo.

Ultimo passaggio per la cura di mani e unghie è l'**idratazione**. Applicare quindi una crema idratante per le mani e un olio sulle cuticole, apposito oppure un olio vegetale come quello di mandorle, da massaggiare per bene. Questa pratica dovrebbe essere presa ad abitudine applicando la crema quotidianamente al fine di mantenere l'idratazione e morbidezza della pelle.

Per completare una buona manicure manca sicuramente lo smalto, che andremo ad applicare in un secondo momento quando crema e olio saranno stati assorbiti dalla pelle.

## CHI OPTERÀ PER UNO SMALTO COLORATO, PER FAR SÌ CHE QUESTO DURI PIÙ A LUNGO, DOVRÀ COSÌ PROCEDERE:

- **Applicare una base:** ne esistono diversi tipi in base alle proprie necessità, rinforzante, sbiancante, indurente, etc.

- **Applicare lo smalto:** rimuovere l'eccesso di prodotto dal pennellino, poggiarlo al centro dell'unghia, vicino alle cuticole, e portarlo in avanti fino all'estremità dell'unghia; con lo stesso movimento stendere lo smalto anche ai margini laterali dell'unghia, lasciando sempre mezzo millimetro di spazio con il solco ungueale. Per ottenere un colore pieno è sempre preferibile stendere meno prodotto e fare due passate, in questo modo lo smalto asciugherà prima rispetto ad applicare un solo strato con abbondante prodotto.

- **Applicare il top coat:** anche questo presente in commercio in varie tipologie, ad asciugatura rapida, ad effetto gel, opaco, etc. Per velocizzare l'asciugatura dello smalto è possibile applicare delle speciali gocce oleose che diminuiscono il tempo di attesa. Se siete state imprecise con l'applicazione dello smalto e ve lo ritrovate fuori dai bordi dell'unghia, niente paura. Basterà inumidire di solvente un cotton fioc e passarlo dove necessario. In alternativa allo smalto colorato, per gusto personale o mancanza di tempo, è possibile anche applicare un semplice smalto trasparente che darà comunque un'aria curata alla mano.

Quali sono i colori e i trend per la primavera 2017? Per quest'anno dimenticatevi dei classici colori pastello, questa primavera 2017 vedrà protagonisti colori intensi come **il blu e il rouge noir (rosso scuro, quasi nero)**. Dalle sfilate arrivano anche **i dettagli oro e argento** e, per quanto riguarda le nail art, **i decori grafici e geometrici come linee e punti**.

Continua però ad essere popolare anche l'unghia naturale, quindi con colori tenui e che la fanno sembrare nuda ma curata, e la lunghezza medio-corta.