



# Rituale PEDICURE

Con sostanze di origine naturale, oli essenziali e un po' di inventiva, è possibile realizzare in cabina veri e propri rituali dedicati ai piedi, da proporre come sedute a sé o a preludio o conclusione di programmi corpo

di Simona Lovati

**C**indarella story? Sembra questo il destino dei trattamenti pedicure, spesso relegati come un servizio di "seconda classe", da incastrare tra un appuntamento e l'altro. Niente di più sbagliato, visto e considerato l'importanza anatomica delle nostre estremità che ci sostengono durante tutto l'arco della giornata. **Francesca Teresa Di Terlizzi**, direttore del centro benessere Vrai Femme a Brescia, ci spiega la mise en place di pedicure ad hoc per i mesi più hot dell'anno.

## PEDICURE RINFRESCANTE "LE ALI AI PIEDI"

"Il primo step è aromatizzare l'ambiente con un olio essenziale di petit grain, estratto dalla foglia di arancio amaro", precisa l'esperta, "ad azione distensiva e rinfrescante. La musica in sottofondo deve ricordare suoni dell'acqua oppure il canto degli uccelli nel bosco". Si procede con un peeling al miele cristallizzato, associato a un olio essenziale di menta oppure al naturale, e si passa a un massaggio plantare con olio





Francesca Teresa Di Terlizzi

di kukui, originario delle Hawaii, estratto a freddo tramite pressione dalla noce della pianta. Il valore aggiunto è che questo olio ha un alto potere idratante, ma non unge perché si assorbe facilmente. “Si conclude con una maschera al ginkgo biloba (protettiva, emolliente e antiossidante)”, dice l'intervistata, “aggiungendo olio essenziale di limone e di tea tree, derivato dalla malaleuca, a effetto antibatterico. Per rimuovere la maschera, si avvolgono i piedi in asciugamani, precedentemente immersi in acqua fredda e ghiaccio, e imbibiti di tre/quattro gocce di menta piperita. Una volta rimosse le salviette, si fa aria sui piedi con un ventaglio di tipo orientale per prolungare l'effetto fresh”.

## IL BEAUTY TIP

Per eliminare le zone ispessite del piede, si può scegliere un formulato della pianta di celidonia, dal potere cheratolitico, arricchito da diverse sostanze a base di acido citrico, menta, eucalipto, salvia, da stendere sui piedi e da avvolgere in una pellicola trasparente. Dopo un tempo di posa di sette-otto minuti, si eliminano le callosità con una raspa. Questo ingrediente è utile anche per asportare pellicine e cellule morte da tutto il letto ungueale.

### STANCHEZZA, ADDIO

Luci soffuse e candele profumate. È questa l'atmosfera ideale per accogliere la cliente e farle assaporare ciò che l'attende. Per lo scrub si impiega la farina di ceci, così come per realizzare il composto dedicato al massaggio con manovre a “otto” per incanalare le energie e dare sostegno a tutto il corpo. Si parte dal bordo interno dei piedi, che corrisponde alla zona riflessa della colonna vertebrale, e si procede dall'alluce verso il calcagno (che simboleggia il passato e il presente per la tradizione cinese), lungo il bordo esterno del piede – la zona riflessa di fianchi, spalle, caviglie –, e la parte centrale del dorso del piede, per eliminare il “fuoco” del corpo, calmare i nervi, ed eliminare angosce e irritabilità. “Si continua con un massaggio con burro di ghee e olio essenziale di frangipane”, spiega Di Terlizzi, “e con l'aiuto di bastoncini in tek o ciotole

di rame si ripercorrono i punti energetici delle estremità, sempre con movimenti ad otto. A questo punto, il piede deve essere avvolto in una compressa calda-tiepida con olio essenziale di litsea, dalle qualità rinvigorenti, che contrasta le paure e riequilibra le energie. A conclusione si offre alla cliente una tisana ayurvedica”.

### A TUTTO RELAX

Si prepara un pediluvio con fiori secchi di malva che rilasciano una delicata colorazione, ematite ad azione detox, e olio essenziale di lavanda anti-stress. Con la labradorite del Madagascar, una pietra eruttiva dai riflessi azzurri che riscalda e purifica, lavorano la volta plantare e i lati interni ed esterni del piede, passando anche tra gli spazi dei metacarpi con olio di iperico, dalle virtù calmanti. “Per deodorare il piede”, conclude l'esperta, “si impiega dell'argilla ventilata, chiamata così perché un apposito ventilatore separa i grani grossi da quelli fini. Quella bianca è ricca di silice e alluminio, ottima per esfoliare, quella verde contiene calcio ed è drenante. Entrambe sono antisettiche, lenitive, remineralizzanti e assorbenti. Si può aromatizzare l'argilla con qualche goccia di olio essenziale secondo le preferenze della cliente, mescolandola con un cucchiaino di legno perché quello in acciaio ne potrebbe alterare le proprietà, e si applica con un pennello da fard”. Al termine, il consiglio è regalare alla cliente un cristallo di rocca che dà energia e riequilibra. ●

