



Il professor
Antonino Di Pietro

Consigli di BELLEZZA

Fate i pediluvii con acqua e bicarbonato

«I pediluvii mantengono i piedi in salute, profumati e idratati» • «In caso di calli usate la pietra pomice: aiuta a rendere la pelle più morbida»

Per avere la pelle dei piedi morbida e profumata, prima di tutto consiglio, una volta ogni tre giorni, di fare un pediluvio in acqua tiepida e bicarbonato oppure di aggiungere nell'acqua rametti di rosmarino. Poi consiglio di usare la pietra pomice e di massaggiare i piedi con una crema a base di sostanze idratanti. Inoltre suggerisco di non tagliare le unghie dei piedi troppo corte, di indossare scarpe comode e di usare le solette».

«Tagliate le unghie ogni settimana»

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica, e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, a Milano (www.istitutodermoclinico.com). A lui abbiamo chiesto: «Come possiamo preparare il nostro pediluvio di acqua e bicarbonato? Perché suggerisce di farlo ogni tre giorni?».

«Consiglio di mettere in una bacinella dell'acqua tiepida», risponde il professor Di Pietro «e di aggiungere un cucchiaino di bicarbonato, che rende la pelle morbida e profumata e svolge una azione disinfettante, impedendo la crescita di funghi e di batteri che si possono annidare tra le pieghe della dita, in particolare quando si usano scarpe chiuse che lasciano "respirare" poco i piedi. In alternativa suggerisco di immergere nell'acqua rametti di rosmarino: questa erba aromatica ha un potere disinfettante ed emolliente, e mantiene i piedi sani e vel-

lutati. Consiglio di lasciare i piedi in ammollo per un quarto d'ora e, poi, di asciugare bene».

«Che cosa consiglia a chi ha i calli?», gli domandiamo.

«Di passare la pietra pomice ogni sera per dieci volte sulle parti più dure del piede», spiega il professor Di Pietro. «La pietra pomice si trova facilmente anche nei supermercati, rende morbide le parti dure del piede, contrasta i calli e migliora la microcircolazione della pelle, mantenendola tonica e sana».

«Ogni quanto suggerisce di tagliare le unghie?».

«Una volta alla settimana», consiglia il professor Di Pietro «altrimenti si rischia di tagliarle troppo, soprattutto ai lati. Lasciate corte, le unghie potrebbero tendere a incarnirsi. Soprattutto se si portano scarpe con il tacco, l'unghia troppo corta inizia a crescere piano piano sotto la pelle e causa dolore».

«Stendete la crema idratante»

«Perché consiglia di stendere sui piedi una crema idratante?».

«Consiglio una crema a base di ceramidi, vitamina C, delta lattone e soprattutto fospidin, un composto attivo formato da sostanze che derivano dalla soia, come i fosfolipidi, e dai crostacei, come la glucosamina: esse mantengono la pelle idratata e i piedi in salute», dice il professor Di Pietro.

«Perché raccomanda scarpe larghe?», gli domandiamo.

«Perché evitano calli e indurimenti della pelle», spiega il professor Di Pietro. «Inoltre raccomando di utilizzare le solette di silicone per mantenere più morbida la pelle dei talloni».

I NOSTRI CONSIGLI

Dopo avere lavato i piedi bisogna sempre asciugarli molto bene, anche fra le dita. Infatti l'umidità che resta fra le dita può creare secchezza della pelle e spaccature.

- Se volete eliminare un callo particolarmente duro, fate ogni sera un pediluvio e passate subito dopo la pietra

pomice: nel giro di un mese potrete risolvere il problema.

- Il massaggio ai piedi è importante per mantenere una buona circolazione e per alleviare gonfiore nel caso in cui si passino molte ore in piedi.

- Per la salute dei piedi indossate calze di cotone e altri tessuti naturali.