

WEEKLY

€ 1,00 (IN ITALIA)

DIPIÙ



Diretto da
**Sandro
Mayer**

008 - N. 14

CAIRO EDITORE

Eccezionale
**LA DIETA
DELLE
CALORIE**



**Potete farla da soli
con la guida di "Dipiù"**

na Ventura rivela



**A 18
ANNI
HO
ABORTITO**

ALESSANDRA

**Non lavoro
e ho il mutuo
da pagare**

**DICINA
OSTATA
e curarla**

**DICESIMO
DIVENTERA'
SANTO**



Ludovico Fremont e Alessandra Mastronardi

**TRA NOI, RAGAZZI CESARONI,
E' NATO UN RAPPORTO SPECIALE**

7 Aprile 2003

Per piedi sani usate il bicarbonato

Fare un pediluvio di un quarto d'ora con acqua e bicarbonato due volte al mese aiuta a prevenire ed eliminare i funghi sui piedi e in più ammorbidisce la pelle



- 1) Podexine di Vichy è la crema per il trattamento delle screpolature profonde che rende la pelle dei piedi morbida e idratata, evitando che si secchi e si spacchi.
- 2) Mousse Energy di Podovis contiene estratti naturali di ginseng, che dona ai piedi una gradevole sensazione di leggerezza e attenua il gonfiore.
- 3) Timodore del Dottor Ciccarelli è il detergente con antibatterico che regolarizza la sudorazione e attenua il cattivo odore.
- 4) PerspireX è la lozione che attenua l'umidità delle pelle e combatte la formazione di cattivi odori grazie alla sua formula che contiene anche sali di alluminio.
- 5) Style Sos di Compeed è una linea di cuscinetti in gel e cerotti che previene e cura le vesciche dei piedi.
- 6) Walk-fit di Puntoshop sono i plantari ideali per chi sta molto in piedi perché aiutano il piede a mantenere un assetto corretto.
- 7) Neo Verucid di Alphrema è il gel a base anche di acido salicilico per il trattamento di calli e duri.
- 8) Lo Scrub Relax Piedi della linea speciale Benessere Notte di Collistar contiene oli essenziali e pietra pomice che hanno una azione emolliente, levigante e defaticante sui piedi.
- 9) Pedix Silky Touch è la polvere glitterata che mantiene i piedi asciutti, elimina i cattivi odori e dona luminosità alla pelle.

NOSTRI CONSIGLI

Per evitare le infezioni ai piedi non tagliate le cuticole, cioè le pellicine delle unghie, ma spingetele con l'apposito bastoncino di legno verso la base delle unghie stesse.

- Dopo il pediluvio o dopo il bagno o la doccia stendete un velo di crema idratante sui piedi massaggiandoli dal bas-

so verso l'alto: aiuta a riattivare la circolazione e rende la pelle più morbida.

- Per evitare i funghi in piscina usate le ciabattine, che lavate regolarmente con una soluzione di acqua e disinfettante.

- Nel pediluvio aggiungete scaglie di sapone di Marsiglia, che ha un effetto sbiancante.

I piedi sono la parte del corpo che la maggioranza delle donne e degli uomini di qualsiasi età non vorrebbe mai scoprire. Per questo molte persone, soprattutto d'inverno, tendono a trascurarli e a non prestare ai piedi le cure essenziali di cui hanno bisogno per restare sani e belli. Accade quindi che i piedi siano soggetti a funghi, calli e unghie fragili. Ma, per evitare questi disturbi, basta seguire alcune semplici regole quali, per esempio, asciugarli bene soprattutto negli spazi di pelle tra le dita, dopo avere fatto la doccia o il bagno, usare la pietra pomice, fare un pediluvio con acqua e bicarbonato due volte al mese, evitare le scarpe di gomma e, per rinforzare le unghie, inserire nella dieta frutta secca e verdure a foglia verde».

Queste sono le parole di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e presidente dell'Isplad, la società di dermatologia plastica e oncologica. Ci siamo rivolti a lui per sapere come mantenere i piedi sempre sani, e quindi belli, ed evitare antiestetici disturbi quali funghi, calli e unghie fragili e gli chiediamo: «Come possiamo evitare che i funghi "attaccino" i nostri piedi?».

«È molto semplice», risponde il professor Di Pietro. «Prima di tutto consiglio di evitare le scarpe di gomma che impediscono la normale traspirazione, soprattutto adesso che il clima è più mite e la temperatura aumenta. Infatti, la gomma non lascia respirare il piede e, anche a causa del caldo e della sudorazione, nella scar-

pa si forma un ambiente saturo di umidità, che costituisce il "nido" ideale per i funghi. Per lo stesso motivo suggerisco di asciugare sempre con molta cura i piedi dopo il bagno o la doccia, soprattutto la pelle tra le dita. Inoltre consiglio di fare, una volta ogni due settimane, un pediluvio di quindici minuti con acqua e bicarbonato: non solo disinfetta e aiuta a eliminare eventuali funghi, ma ammorbidisce la pelle e quindi serve anche per ridurre i calli».

«Mangiate spinaci e insalata»

«Che cosa altro possiamo fare, invece, per eliminare i calli?», gli chiediamo.

«Consiglio, dopo il pediluvio, di usare la pietra pomice, che si trova facilmente anche nei supermercati. Dopo il pediluvio passate la pietra pomice una decina di volte sul callo per ammorbidirlo. Evitate, invece, di eliminarlo da soli, magari usando le forbicine o altro, perché potreste peggiorare la situazione e ferirvi. Se il callo è grande o fa molto male suggerisco di rivolgersi a un podologo per farlo ridurre. Ma per avere piedi sani e belli è importante avere anche unghie forti e non sfaldate. Per questo suggerisco di inserire nella dieta

frutta secca e verdure a foglia verde (come spinaci e insalata) che sono ricche di ferro, rame e zinco, minerali che rendono le unghie più resistenti e meno soggette a infezioni. I funghi infatti si insinuano nelle sfaldature e danno luogo a infezioni».



Il professor Antonino Di Pietro