



Il professor  
Antonino Di Pietro

# Per avere piedi sani fate pediluvi con il bicarbonato

**«Lasciare i piedi in ammollo in acqua tiepida e bicarbonato per un quarto d'ora disinfetta la pelle e la rende più morbida e vellutata»**

**L**a salute dei piedi è spesso trascurata, eppure per mantenere la loro pelle più morbida, vellutata e profumata basta seguire alcune semplici regole. Prima di tutto consiglio di fare un pediluvio di acqua e bicarbonato una volta ogni tre giorni, poi consiglio di usare la pietra pomice, quindi consiglio di massaggiare i piedi con un olio. Inoltre suggerisco di non tagliare le unghie dei piedi troppo corte. Indossate anche scarpe che siano molto comode e sufficientemente larghe, utilizzando solette morbide per preservare i talloni.

### **«Per i calli usate la pietra pomice»**

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro ([www.antoninodipietro.it](http://www.antoninodipietro.it)), presidente fondatore dell'Isplad, la società internazionale di dermatologia plastica, oncologica e rigenerativa, e direttore dell'Istituto dermoclinico Vita Cutis, a Milano ([www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)). Ci siamo rivolti a lui per sapere come avere i piedi sempre sani e gli chiediamo: «Perché consiglia un pediluvio a base di acqua e bicarbonato? E come si prepara?».

«Basta mettere in una bacinella dell'acqua tiepida», risponde il professor Di Pietro «e aggiungere un cucchiaino di bicarbonato, che ha proprietà lenitive ed emollienti e rende la pelle dei piedi liscia, vellutata e profumata. Lasciate i piedi in ammollo per un quarto d'ora e poi asciugateli bene. Dopo il pediluvio, passate per

dieci volte sulle parti più dure dei piedi la pietra pomice, che si trova facilmente nei supermercati: aiuta a prevenire i calli. Infine massaggiate i piedi con un olio».

### **«Indossate scarpe molto comode»**

«Quali oli consiglia per il massaggio?», gli domandiamo.

«Innanzitutto l'olio di camomilla», spiega il professor Di Pietro «perché ha proprietà lenitive e antinfiammatorie. Dà sollievo alla pelle dei piedi arrossati e un po' gonfi, soprattutto dopo lunghe camminate. In alternativa si possono massaggiare i piedi con olio di ribes nero, che migliora la microcircolazione della pelle, mantenendola tonica e sana».

«Perché dobbiamo tagliare le unghie dei piedi non troppo corte?», gli chiediamo.

«Perché», dice il professor Di Pietro «tagliare le unghie in maniera eccessiva potrebbe portare ad averle incarnite. L'unghia tagliata male e in maniera eccessiva, infatti, soprattutto se si portano scarpe con il tacco, inizia a crescere sotto la pelle e crea dolore».

«Perché infine raccomanda di calzare scarpe molto comode?», gli domandiamo.

«Perché le scarpe scomode e strette o con i tacchi troppo alti possono creare calli e indurimenti», dice il professor Di Pietro. «Infine, se c'è un ispessimento della pelle sui talloni, consiglio di usare solette di silicone, perché ammorbidiscono la superficie su cui poggia il peso del corpo e mantengono la pelle più vellutata».

## **I NOSTRI CONSIGLI**

**P**er rimuovere eventuali calli presenti sui piedi intensificate il pediluvio a base di bicarbonato, facendone uno ogni sera per circa un mese.

• Nel caso in cui si frequenta una piscina, per evitare di prendere funghi, usate sempre le ciabatte e lavatele poi con una soluzione di acqua e

disinfettante prima di indossarle nuovamente.

• Se avete la pelle dei talloni molto dura, frizionateli con un cucchiaino di succo di limone mescolato con un cucchiaino di sale fino. Poi lavate i piedi con acqua calda, quindi massaggiate sulla pelle dei piedi una crema idratante per cinque minuti.