

## I NOSTRI CONSIGLI PER AVERE SEMPRE PIEDI LEGGERI

Per curare e mantenere sani i nostri piedi è necessario effettuare **pedicure** rivolgendosi a persone esperte. È importante infatti sapere che prendersi cura correttamente dei nostri piedi significa pensare non solo all'estetica, ma anche alla **salute** della pelle e delle unghie di questa parte del corpo così importante anche se spesso trascurata.

Il pedicure è un trattamento indicato non solo per migliorare l'aspetto dei piedi, ma anche per risolvere dei problemi specifici sopraggiunti (che talvolta possono procurare dolori molto forti) o mantenere la salute e il **benessere** dei piedi. Tra un pedicure e l'altro alcune semplici mosse permetteranno di rispettare salute e benessere del piede, oltre che di curare l'aspetto estetico.

Ogni giorno (il momento ideale è di sera, prima di andare a dormire) **detergiamo accuratamente i nostri piedi**, in particolare d'estate quando le scarpe aperte aumentano il contatto della pelle con l'ambiente esterno; si raccomanda l'utilizzo di prodotti buoni (specifici per i piedi) e non aggressivi nei confronti della cute: i saponi per i piedi devono essere leggermente acidi, con pH 5,5. Gli spazi interdigitali restano frequentemente umidi, anche perché spesso quando ci si asciuga vengono trascurati e ciò li rende ricettacoli di microbi e batteri che possono causare l'insorgere di funghi e di infezioni di diverso tipo.

È importante, invece, prestare particolare attenzione nell'asciugatura dei piedi e degli spazi tra le dita, soprattutto dopo la doccia, la piscina e il mare.

È consigliabile effettuare a cadenza regolare (ogni sera in caso di piedi particolarmente stanchi oppure ogni settimana) un **pediluvio** per ammorbidire la pelle dei piedi e anche per scaricare stress e tensioni che molto spesso si accumulano proprio sugli arti inferiori e sui piedi. Teniamo i piedi a bagno per circa 10 minuti in una bacinella di acqua calda, arricchita di **elementi naturali** che ne aumentano il beneficio (**lavanda**: emolliente ed idratante, **mentolo**: defaticante, **sale grosso da cucina**: contro il gonfiore, **bicarbonato di sodio**: rinfrescante). Con molta delicatezza e utilizzando strumenti specifici (come la raspa) si può strofinare leggermente contro le parti più dure del piede per ridurre la rigidità della pelle in quelle zone.

Si raccomanda l'utilizzo di **creme specifiche** in caso di pelle secca, quando i piedi sono particolarmente freddi e in caso di eccessiva sudorazione del piede.

