# OPERAZIONE PIEDI PERFETTI

I piedi sono una parte del nostro corpo particolarmente soggetta ad usura , pelle ispessita, calli e altri problemi analoghi.

Ecco alcuni consigli per aver piedi belli e curati:

1. **Fai regolarmente dei pediluvi.**

Puoi fare in modo che i tuoi piedi siano lisci e morbidi , mettendoli in ammollo, puoi idratarli e sbarazzarti delle cellule morte della cute.

* Un pediluvio dovrebbe durare circa 10 minuti. Non più a lungo, rischi di seccare e screpolare la pelle. Usa l'acqua tiepida, né troppo calda né troppo fredda, in modo da evitare arrossamenti .
* Puoi utilizzare semplicemente l'acqua; se hai la pelle sensibile, questa è decisamente la migliore soluzione.
* Il sale marino, fate un **pediluvio con sale grosso**. Potete farlo mentre guardate la televisione o vi mettete lo smalto sulle unghie delle mani. I piedi saranno più rilassati e riposati, soprattutto se state tutto il giorno fermi o seduti per lavoro.
* SI possono aggiungere degli oli essenziali sono tutti ingredienti perfetti per un pediluvio efficace.

1. **Esfolia la pelle.**

 Questa operazione è molto importante perché permette di eliminare le cellule morte. Dovresti eseguirla una volta a settimana per ottenere un aspetto liscio e curato.

1. Il fattore più importante per la cura dei piedi è la scelta delle scarpe. Quelle troppo strette causano la formazione di calli, dolore e altri danni.

la maggior parte delle persone ha un piede leggermente più grande dell'altro. Scegli la misura delle scarpe in base al piede più grosso. È meglio che siano leggermente più grandi piuttosto che troppo strette.

Cammina per qualche istante indossando le scarpe per accertarti che non sfreghino o facciano attrito su qualche zona del piede.

* + Se prendi tutte queste precauzioni quando scegli le calzature, potrai risparmiarti problemi come calli, duroni e alluce valgo.

1. **Idrata la pelle.**  Usa regolarmente un prodotto idratante.
2. **Taglia le unghie in maniera corretta, se non volete avere problemi di** unghie incarnite. L'unghia va tagliata sempre dritta e poi limata per conferirle la forma desiderata.

1. **Se si presentano problemi di duroni e pelle ispessita, puoi levigare il piede con una lima specifica o la pietra pomice.**
2. Dai al tuo piede il tempo di guarire in caso di vesciche

Nel caso si fossero formate queste bolle, la cosa migliore è lasciare che guariscano da sole, per evitare di provocare cicatrici e in alcuni casi, infezioni.

La cosa migliore è lasciarle respirare per potersi rimarginare, quindi togli le scarpe, i calzini e i cerotti ogni volta che ti è possibile.

**8-** Fissa degli appuntamenti a scadenza regolare presso un’estetista per un'esfoliazione profonda e trattamenti di rinnovamento cutaneo. In questo modo, avrai piedi sani e belli.

**Ecco alcuni prodotti che vi consiglio per avere piedi perfetti.**

<https://lucianogottardo.succoaloevera.it/prodotti/avocado-face-body-soap><https://lucianogottardo.succoaloevera.it/prodotti/forever-aloe-scrub><https://lucianogottardo.succoaloevera.it/prodotti/aloe-propolis-creme>

**3**

**Elimina le macchie dalle unghie dei piedi.** A volte, le unghie possono macchiarsi a causa della sporcizia e dei detriti, ma puoi risolvere questo problema piuttosto facilmente grazie a oggetti d'uso comune.

* + Il dentifricio, le strisce sbiancanti e l'acqua ossigenata sono tutti ottimi rimedi per eliminare le macchie dalle unghie. Bagna un cotton fioc o un batuffolo di ovatta con del perossido di idrogeno e tamponalo delicatamente sulla macchia. Aspetta 3-5 minuti prima di risciacquare la zona.[[19]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-19)
  + Se non hai l'acqua ossigenata, puoi seguire lo stesso metodo usando delle strisce sbiancanti o il dentifricio. Tuttavia, ricorda che queste soluzioni sono meno efficaci.[[20]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-20)

**Parte3**

**Cercare Aiuto Professionale**

**1**

**Sottoponi all'attenzione di un dermatologo ogni segno anomalo.** Se noti qualcosa di anormale sui piedi o sotto le unghie che non scompare con i trattamenti casalinghi, devi rivolgerti allo specialista. In rari casi, si tratta di segni di cancro cutaneo, noto come melanoma.

* + Il melanoma si sviluppa generalmente in parti del corpo molto esposte al sole. Tuttavia, è risaputo che può svilupparsi anche sotto le unghie e sulle piante dei piedi. Controlla regolarmente queste aree alla ricerca di nevi o alterazioni cutanee.[[21]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-21)
  + Solitamente, il melanoma fa la sua comparsa come un normale neo e poi evolve in neoformazione cancerosa. Ogni nevo asimmetrico, con bordi irregolari o frastagliati, che cambia colore con il tempo, ha un diametro maggiore di 6 mm o evolve per forma, colore e dimensioni, può essere segno di cancro. Se ne noti uno sui piedi, fissa un appuntamento dal dermatologo per ulteriori analisi.[[22]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-22)

**2**

**Sottoponiti regolarmente alla pedicure.** Come già affermato, i piedi sono esposti a molta usura durante l'arco delle giornata. Fissa degli appuntamenti a scadenza regolare presso un pedicurista per un'esfoliazione profonda e trattamenti di rinnovamento cutaneo. In questo modo, avrai piedi sani e belli.

**3**

**In caso di micosi, fatti visitare dal medico.** L'onicomicosi rende le unghie fragili, spesse, deformi e giallognole. Se temi di aver contratto un fungo, vai subito dal medico per sottoporgli il problema e trovare una cura.[[23]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-23)

* + Probabilmente, ti verrà prescritto un ciclo di farmaci antimicotici topici o per via orale. In genere, queste medicine vanno usate/assunte per 6-12 settimane, rispettando le indicazioni del medico. Se hai qualche dubbio in merito alla cura, chiedi maggiori informazioni al dottore stesso o al farmacista. In base alla gravità dell'infezione, potrebbero consigliarti degli smalti o creme medicate da utilizzare in combinazione con i farmaci.[[24]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-24)
  + In rari casi, il medico potrebbe raccomandarti di rimuovere chirurgicamente l'unghia, soprattutto se la micosi è molto grave. In seguito, crescerà una nuova unghia, ma ci vorrà molto tempo. Dovrai indossare una fasciatura protettiva mentre si sviluppa la nuova unghia.[[25]](https://www.wikihow.it/Avere-i-Piedi-Perfetti#_note-25)

**Consigli**

* Metti lo smalto alle unghie dei piedi, se ti piace farlo. Potrebbe essere un modo divertente per rendere i piedi più belli.