



# PEDICURE

## calli duri

In questa pagina parleremo di :

- [calli e duri](#)
- [Cause](#)
- [Cure](#)



## calli e duri

I calli ed i duri sono ispessimenti di piccoli pezzetti di pelle che a causa dell'attrito con corpi esterni si formano sulle mani o sui piedi. Generalmente sono abbastanza antiestetici ed anche dolorosi. Le cause di questo problema sono diverse. I calli delle mani sono causati dal contatto continuo con determinati attrezzi da lavoro. I calli ai piedi invece sono la diretta conseguenza della pressione che le scarpe stesse effettuano su determinate zone del piede. Se le scarpe hanno tacchi troppo alti, o se sono troppo strette, tenderanno a comprimere il piede e a causare la formazione del callo o del duro. Se sono eccessivamente larghe invece, l'effetto sfregamento, porterà comunque ad un ispessimento della pelle. La formazione dei calli avviene in chi non protegge le mani con dei guanti durante i lavori manuali, danneggiando così anche la pelle, che si macchia e potrebbe ferirsi e chi non indossa scarpe comode. Ci sono soggetti inoltre che sono maggiormente inclini all'insorgenza di tale problema.

## Cause

Coloro che soffrono di borsite, di dita arcuate e incurvate, di alluce valgo o di varie malformazioni del piede, ovviamente sarà maggiormente incline alla formazione dei calli, poiché la forma stessa del piede porterà ad

un naturale contatto con la scarpa e ad un conseguente sfregamento. I calli sono abbastanza grandi, e si presentano in rilievo rispetto alla pelle, ma non provocano dolore. I duroni invece, hanno al centro una zona più dura e all'esterno una zona più morbida e squamosa, comunque infiammata che provoca dolore. Il callo ed il durone, generalmente vengono eliminati senza problemi da mani esperte. Il callo viene rimosso con un taglio e pulito con un bisturi. Dopo la disinfezione, si applica una medicazione. In seguito alla rimozione del callo o del durone, bisognerà usare scarpe comode che ne impediscano una riformazione.

## Cure

Nei casi più gravi sarà necessario ricorrere al medico e alla chirurgia. Per curare calli e duroni individualmente, bisognerà ammorbidire la zona ad ogni lavaggio con acqua calda; rimuovere il primo strato di pelle, con una pietra pomice, non effettuare tagli con forbicine onde evitare infezioni pericolose, e proteggere mani e piedi usando guanti e scarpe comode. Questo problema apparentemente comune e risolvibile, è in realtà molto pericoloso per chi soffre di diabete, questo perché la circolazione sanguigna non avviene correttamente. In questo caso la soluzione consiste nel consultare il proprio medico curante. Oltre ad essere antiestetici, calli e duroni sono dolorosi, è dunque meglio prevenirli che curarli.

## calli mani

In questa pagina parleremo di :

- [Problemi alle mani](#)
- [I calli](#)
- [Prevenire i calli alle mani](#)
- [Come curare i calli](#)



## Problemi alle mani

Le mani sono sicuramente soggette ogni giorno a stress non indifferenti. Esse sono fondamentali per qualsiasi tipo di attività che si voglia svolgere e proprio per questo si ritrovano molto spesso ad essere danneggiate. Se ad esempio si è soliti cucinare ogni giorno, può capitare di scottarsi o di tagliarsi. Non solo perché con le varie pulizie domestiche, effettuate quindi con prodotti alquanto corrosivi per la nostra pelle, le mani si riducono in uno stato davvero pietoso. Nella maggior parte dei casi però, per chi svolge lavori o attività manuali, può capitare che si formino delle vesciche che con l'andare del tempo si mutano in calli. Le mani, come detto in precedenza, sono costantemente al lavoro, senza queste risulta difficile svolgere qualsiasi tipo di attività. Chi principalmente lavora con le mani, che sia un artigiano o un meccanico e così via, si ritroverà facilmente ad avere proprio sul palmo delle mani i calli.

## I calli

Sono delle protuberanze giallastre, anche abbastanza dure, che tendenzialmente si formano quando c'è un forte attrito o sfregamento. Un esempio lampante può esser dato dagli sportivi. Ciclisti o atleti che lavorano con manubri, che siano pesetti o particolari attrezzi da palestra, si ritrovano a sfregare praticamente ogni giorno le proprie mani su queste superfici dure. In questo modo, svolgendo questo tipo di azioni praticamente ogni giorno, ci si ritroverà facilmente con la formazione di qualche vescica che poi si trasformerà in callo. Di solito sono soprattutto le estetiste, attraverso la manicure, che si occupano di eliminare questi duri fastidiosi. Il problema in effetti non è prettamente estetico, i calli infatti il più delle volte possono essere molto dolorosi ed è propriamente questo il fastidio più importante. I calli alle mani possono essere eliminati con alcune cure, principalmente utilizzando una pietra pomice e lasciando precedentemente che il callo si ammorbidisca in acqua.

## Prevenire i calli alle mani

Prima però di passare ai rimedi per i calli è importante che ci sia anche in questo campo la prevenzione. Come insomma qualsiasi problema fisico prevenire è sempre meglio che curare. A questo punto si può evitare tranquillamente che si formino i calli alle mani pur svolgendo attività in cui quest'ultime sono costantemente a contatto con sfregamenti vari. La soluzione migliore per prevenire la formazione dei calli risulta essere la scelta di guanti. Se insomma amate andare in palestra e praticare i vari esercizi con i diversi attrezzi, dove la presa delle mani è fondamentale, pensate di proteggerle con dei guantini, quelli che solitamente utilizzano i ciclisti. Si tratta di guanti senza dita che presentano dei piccoli cuscinetti nelle zone del palmo più soggette a contatto con qualsiasi tipo di superficie. Ovviamente per chi svolge un diverso tipo di attività, come le pulizie domestiche, qui possono essere utilissimi i guanti in gomma, per evitare ad esempio il continuo contatto con il detersivo. La prevenzione migliore per i calli resta dunque l'utilizzo dei guanti. E' bene però riuscire a mantenere costantemente anche le mani idratate, è importante iniziare a prendersi cura delle proprie mani. Prima di andare a dormire deve essere quindi una buona abitudine far uso di creme idratanti per le mani, in questo modo esse saranno sempre morbide ed eviteranno di indurirsi quando sono soggette a forti pressioni. Sono questi consigli alquanto banali, ma molto efficaci, a volte le cose più semplici sono le migliori ed è bene iniziare a capire come basti davvero poco per curare il proprio corpo.

## Come curare i calli

Cosa fare però quando ormai i calli sulle mani avranno fatto la loro comparsa? Se la situazione non è più gestibile autonomamente, con dolori molto frequenti, è sempre ben affidarsi ad un esperto del settore, come l'osteopata o il chiropratico. Vi sono però anche dei rimedi fai da te da poter tranquillamente utilizzare. Oltre infatti alla consueta pietra pomice, esistono alcuni elementi naturali che possono facilmente curare i calli ed evitare poi che questi diano non poco fastidio. Solitamente le mani callose sono sinonimo di uomo lavoratore, ma è importante saperle curare ed evitare che acquisiscano un aspetto troppo deplorabile. Tra i rimedi naturali ritroviamo l'utilizzo del limone. Tagliate a fette tale agrume e applicate una fettina su ogni callo, è importante che sia ben premuto sulla parte da curare, vi potete aiutare con una bella fasciatura. Lasciate poi che il succo del limone agisca sul callo per tutta la notte, tale procedura dovrà essere svolta più volte, finché insomma non noterete che il callo sia sparito. Oltre al limone molto efficace contro i calli è la patata. Questa ovviamente deve essere rigorosamente cruda e tagliata a fette. Si effettua poi la stessa procedura svolta con la fettina di limone e lasciare agire per tutta la notte. Ottimo alleato per contrastare i calli è anche l'aglio, le sue proprietà benefiche sono molteplici e tra queste ritroviamo anche la cura dei calli. Prendete qualche spicchio d'aglio e lo pestate ben bene per poi porlo sui calli. Anche in questo caso bisogna che agisca per un bel po' di ore, la procedura deve essere effettuata per circa venti giorni e alla fine il risultato sarà più che positivo.

## calli piedi

In questa pagina parleremo di :

- [I calli](#)
- [Prevenire i calli](#)
- [Curare i calli](#)
- [Come rimuoverli](#)



## I calli

I piedi sono una parte del corpo poco visibile, e di conseguenza spesso trascurata. In realtà essi richiedono cure ed attenzioni continue, perché soggetti ad una serie di problematiche che potrebbero causare ulteriori conseguenze. Tra le patologie inerenti ai piedi, che sono numerose, si ritrovano anche manifestazioni di ipercheratosi. Tra le più comuni e diffuse, quelle dei calli e dei duri. I calli e i duri sono parti di pelle fortemente ispessite, che si manifestano quando la pelle tende a tutelarsi da eventuali attriti o pressioni. Oltre ad essere particolarmente antiestetici i calli ed i duri risultano essere particolarmente dolorosi. Tendono a colpire maggiormente mani e piedi, (in particolare questi ultimi), sia sulle dita che sotto la stessa pianta del piede. I calli nella maggior parte dei casi tendono a scomparire da soli, semplicemente eliminandone la causa che li ha determinati. Se si presentano particolarmente ispessiti, vanno rimossi. I soggetti che soffrono di problemi relativi alla circolazione sanguigna, ed in particolar modo i diabetici, non possono al contrario aspettare che essi scompaiano da soli. I calli infatti possono costituire un problema pregnante rispetto alla patologia stessa, per cui, in casi specifici come questi, è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia. I calli si dividono in due tipologie: quelli superficiali, interessano la pianta del piede e sono rimovibili anche solo con la pietra pomice. Sono poco dolorosi, e poco ispessiti. Questo genere di calli, si sviluppano a causa dell'attrito della pelle del piede con la scarpa, o a causa di un'andatura pesante che causa continue pressioni su un determinato punto del piede. Quando il callo non viene curato o direttamente eliminato, tende ad ingigantirsi. In questo caso, prima di rimuoverlo è necessario ammorbidire la parte interessata con una pomata apposita che tenda a levigare ed ingentilire la pelle. E' molto importante prestare attenzione a non farlo ingrandire eccessivamente, poiché a causa della sua stessa dimensione e della pressione che lo stesso peso corporeo effettuerebbe su di esso, potrebbe rompersi o anche infettarsi. I calli vanno dunque tenuti sotto stretto controllo, protetti eventualmente da una sorta di cerotto o calza che ne tuteli l'attrito con un'altra superficie. I calli ossei invece, sono decisamente più gravi dei calli superficiali della pelle. Essi corrispondono alla crescita anomala di tessuti di pelle, o di parti di ossa del piede che tendono ad ingrossarsi. La grandezza e di conseguenza la gravità dei calli ossei dipende fondamentalmente dalla posizione in cui questi si manifestano. Se quest'ultima è parecchio scomoda, i calli possono determinare anche uno scorretto appoggio del piede e di conseguenza

un' imprecisa andatura. Questi tipi di calli, a differenza di quelli superficiali sono maggiormente dolorosi nel contatto con la scarpa o con il suolo. Tendono a svilupparsi intorno all'alluce, e quindi possono provocare nell'appoggio continuativo del piede a terra una vera e propria deformazione delle dita che tendono ad assumere una posizione inclinata. Questi tipi di calli, vanno sottoposti al consulto di un podologo che possa prescrivere la cura idonea per alleviare il dolore da essi causato o per rimuoverli del tutto. Essi infatti risultano essere particolarmente fastidiosi e nella maggior parte dei casi invalidanti.

## Prevenire i calli

Le cause che possono determinare lo svilupparsi di calli sono varie: le scarpe devono necessariamente essere comode, e scelte del proprio numero. Quando sono troppo alte o troppo strette, tendono a forzare il piede durante la camminata, provocando col tempo la formazione dei calli. Altra causa, è il fattore genetico. Si è maggiormente inclini e determinate problematiche anche per fattori di tipo ereditario. Problematica relative alla stessa anatomia del piede e difetti correlati, causano l'insorgenza di calli e duri ai piedi. Soggetti con difetti relativi all'arcata plantare, possono soffrire di patologie come questa, proprio perché il piede, tende ad appoggiare male al suolo, (con tutto il peso del corpo). Questi stessi soggetti, sono anche i più colpiti da altre problematiche collaterali relative ai piedi, come



l'alluce valgo. Questa patologia, può essere correlata ai calli stessi, o quantomeno può dipendere da cause assolutamente affini (scarpe strette, tacchi alti, piede piatto, mancanza di arco plantare). Questi tipi di problemi sono maggiormente comuni nelle donne, che indossando spesso scarpe con tacchi molto alti non solo in determinate occasioni ma sempre, tendono ad essere maggiormente inclini rispetto alla formazione dei calli o a patologie più gravi come quella dell'alluce valgo. E' molto importante camminare scalzi, anche per casa, magari con calzini antiscivolo. Il piede tende infatti a poggiare meglio a terra, e l'andatura con il tempo diviene maggiormente fluida. I tacchi invece, andrebbero portati solo per poche ore, perché oltre a danneggiare i piedi, possono anche provocare problematiche alla colonna vertebrale e di conseguenza alla camminata. I calli possono essere prevenuti, prima che curati. La soluzione è semplicissima. E' importante acquistare scarpe che siano comode, con i tacchi non eccessivamente alti e la punta non troppo stretta. Le dita non devono accavallarsi né tantomeno stare costrette. Anche la circolazione ne risentirebbe. La scarpa deve possedere al proprio interno un plantare che attutisca durante il passo. In caso contrario, il piede tenderebbe a sfregare sulla scarpa e quindi con il tempo potrebbe sviluppare prime forme di callosità. Le scarpe inoltre andrebbero acquistate quando il piede è più gonfio, ovvero dopo una passeggiata lunga, o a sera. In questo modo, risulteranno certamente più comode. La calzatura non deve essere ampia, ma comoda sì. Ciò che sembra una caratteristica banale, è invece un dato di grande rilevanza, che se sottovalutato con il progredire del tempo può causare notevoli problemi.

## Curare i calli



Piccoli consigli in relazione alla prevenzione, sono il non indossare le scarpe anche in casa. Sono decisamente preferibili pantofole comode, non bassissime, ma che abbiano un leggero rilievo all'altezza del tallone. Se si è costretti ad un lavoro d'ufficio di lunghe ore, le scarpe possono anche essere tolte, almeno per un'oretta per fare in modo che il piede respiri. I piedi come tutte le altre parti del corpo, vanno sollecitati con un'apposita ginnastica. Lo stretching è la soluzione ideale, e può essere effettuato anche autonomamente senza l'ausilio di nessuno. E' sufficiente procurarsi una pallina da tennis per esempio: questa posta sotto la pianta del piede nudo, va fatta rotolare avanti e indietro per un tempo pari a mezz'oretta al giorno. Questo esercizio tenderà a stimolare il collo del piede, ed inoltre favorirà lo scioglimento dei tendini. Inoltre questo tipo di movimento risulta essere ottimale per coloro che soffrono di problematiche relative alla pianta del piede (piede piatto). I calli possono essere curato

tranquillamente con pomate, o possono essere rimossi da podologi o in specifici centri estetici, se non si presentano di grosse dimensioni. Quando ci si reca da un medico specifico, questo dopo un controllo del callo o del durone, stilerà una diagnosi, valutando se esso va rimosso o curato. La rimozione del callo avviene solitamente in una location ambulatoriale, dove il medico in questione con un bisturi rimuoverà la parte superficiale del callo. Le callosità non vanno mai rimosse in maniera autonoma perché se il taglio viene effettuato in maniera troppo profonda o sbagliata, ci si può provocare un'infezione o un'infezione. Dopo la rimozione del callo, sulla zona interessata e ancora lesa, dovrà essere applicato un cerotto protettivo (dal medico stesso) che andrà cambiato ogni tot di ore. Prima di cambiarlo sarà anche necessario pulire o disinfettare la zona interessata. Oltre a queste piccole e semplici accortenze, si potrà anche utilizzare una pomata a base antibiotica per ovviare ad eventuali infezioni. La pomata va sempre e comunque prescritta dal medico. Dopo la rimozione delle callosità dal piede, è necessario indossare scarpe comode per evitare che la zona dalla quale il callo è stato rimosso si indolenzisca e per ovviare alla nuova formazione di calli in altri punti del piede.

## Come rimuoverli

Quando il callo si manifesta grosso e parecchio ispessito, è possibile che venga consigliato l'intervento chirurgico. Questi casi sono rari perché è difficile che il callo stesso non provochi problemi durante la camminata anche prima di diventare così grosso. Gli atleti che sono maggiormente inclini a suddette problematiche, generalmente tendono a non operarsi, ma pervengono situazione sui generis. Questo perché l'operazione





tende a rallentare anche l'attività fisica. Piccoli rimedi quotidiani possono aiutare a ridurre la formazione delle callosità. E' buona abitudine lavare i piedi ogni sera: il pediluvio va effettuato con costanza con acqua caldo/tiepida per pochi minuti; in questo modo la pelle tenderà a diventare più morbida e così le callosità potranno essere ammorbidite e rimosse senza problemi. Dopo il pediluvio, sui piedi va sempre applicata una crema idratante, che doni ai piedi un fresco sollievo e che favorisca idratazione. Quando si indossando scarpe chiuse, è sempre bene utilizzare dei calzini che siano traspiranti e che permettano al piede di stare comodo e fresco. Esistono oggi sul mercato numerosi apparecchi di facile utilizzo e anche poco dispendiosi dotati di semplici rulli rotanti che passati sulla zona interessata rimuovono delicatamente il callo senza dolore e conseguenze. Molte persone che soffrono di suddette problematiche si rivolgono ad estetiste che tolgono le callosità durante la cura del piede con taglierini e credo che possono provocare infezioni. Se il callo è di piccole dimensioni, ci si può anche affidare alle mani di un'estetista esperta, ma se il callo si presenta dolente e grosso, è bene rivolgersi ad un medico, onde evitare di peggiorare la situazione.

## cura piedi

In questa pagina parleremo di :

- [Curare i propri piedi](#)
- [L'alluce valgo](#)
- [Piedi belli sani e curati](#)
- [Le scarpe comode](#)



## Curare i propri piedi

I piedi sono una parte de nostro corpo assolutamente importante. Negli ultimi tempi, la cura e l'igiene di questa parte del corpo, hanno seguito una parabola ascendente fino a divenire una vera e propria cultura. Per avere cura dei propri piedi è importante conoscerli e poi successivamente osservare alcune regole che si basino su attenzioni precise da riservare costantemente ad essi. Le problematiche che riguardano i piedi sono numerose e interessano sia la sua struttura essenziale da cui derivano tutta una serie di conseguenze specifiche, sia la sua igiene, ed infine la sua estetica. Curare i propri piedi non equivale solo a curarli esteticamente. E' importantissimo assimilare quelle che sono le nozioni basiche riguardanti quest'argomentazione, per evitare problematiche di ogni genere. Il piede possiede due archi che hanno la specifica funzione di sostenere il corpo: il primo è l'arco mediale, il secondo è l'arco trasverso. Il primo arco dà al piede una naturale forma sinuosa. Quando l'arco viene a mancare o a perdere la sua forma le conseguenze saranno plurime. Il piede tenderà a schiacciarsi su sé stesso, (questo il cosiddetto fenomeno del piede piatto), provocando un'alterazione nel sincronismo dell'andatura, modificando quindi radicalmente il modo di camminare. Conseguenze ancor più gravi saranno problematiche come la lombo sciatalgia e la sciatica. Questo tipo di alterazione tenderà anche a provocare un dolore fisso e pungente sotto la pianta del piede, che tenderà ad entrare in diretto contatto con il piano d'appoggio sul quale si cammina senza poter in alcun modo ammortizzare il peso del corpo che tende a poggiare in toto sui piedi.

Quando a cedere è l'arco trasverso, il peso andrà totalmente a poggiarsi sulle dita dei piedi, creando anche in questo caso, serie alterazioni dell'andatura oltre che il fenomeno del neuroma di Morton. In linea di massima i due archi del piede, tendono a cedere solo ed elusivamente quando si assume una postura erronea, o quando, si indossano scarpe poco comode ed inadatte, che tendono a deformare col tempo l'arco naturale del piede, apportando conseguenze come quelle sopra citate. Sicuramente la mancanza o il cedimento dell'arco stesso possono essere strettamente dipendenti anche da fattori congeniti ed ereditari. Generalmente però, questi fenomeni presentano nella stragrande maggioranza dei casi una stretta correlazione con la postura e l'andatura. Camminare sulla sabbia a piedi scalzi, apporta notevoli benefici, alla circolazione sanguigna e all'andatura stessa. La sabbia infatti, è deformabile. Sotto la pressione dei piedi, essa diventa malleabile, morbida. La sabbia accompagna il movimento dei piedi; per questa ragione risulta essere oltremodo salutare passeggiare sul bagnasciuga, o anche sulla sabbia fredda, al tramonto o a sera. Anche la circolazione sanguigna ne trarrà beneficio. Passeggiare in riva al mare, mantenendo le caviglie e i polpacci in acqua, stimola la microcircolazione, evitando la formazione di vene capillari evidenti in particolare sulle gambe. Di contro camminare su pavimenti non deformabili a piedi scalzi può provocare problematiche serie. Il piede tende ad un appoggio erroneo ed il peso del corpo verrebbe scaricato tutto sull'arco mediale stesso che tenderebbe a perdere la sua naturale forma. Per questa stessa ragione bisogna sempre usare scarpe che non siano troppo basse, (che non rasentino il suolo). Camminare con ballerine, o simili, equivarrebbe a camminare scalzi.

## L'alluce valgo

Un'altra patologia parecchio diffusa e strettamente dipendente da un'erronea andatura è l'alluce valgo. Questo fenomeno, interessa principalmente l'alluce del piede che tende a deformarsi notevolmente a causa o dell'andatura, o delle scarpe stesse. L'alluce con l'andare del tempo, tende a deformarsi e ad accavallarsi rispetto al secondo dito del piede, che a sua volta si accavalla al terzo, fino a deformare il piede in toto. L'alluce valgo, non solo comporta problemi a livello pratico, ma anche a livello estetico. Il piede tende completamente a deformarsi all'altezza delle dita che perdono il loro naturale allineamento, per accavallarsi l'una all'altra. Per questa ragione il piede non potrà più essere poggiato a terra, ed inoltre non entrerà più nella scarpa chiusa e difficilmente in quella aperta. Una



problematica del genere genera inoltre il fenomeno della borsite. Questa è una sorta di "cipolla" che tende a spuntare sulla parte interna del piede all'altezza dell'alluce. Provoca dolore ed impossibilità di indossare scarpe di qualsiasi genere. Problemi come questo, sono molto diffusi. Le donne in particolare soffrono e sono inclini a suddetta problematica. Sono proprio le donne che spesso, per una questione estetica, effettuano errori di valutazione, indossando scarpe scomode, troppo alte e troppo basse.

La problematica dell'alluce valgo può essere corretta con l'utilizzo di un plantare o ancora tramite operazione chirurgica. Curare i propri piedi, significa essere a conoscenza di quelle che sono le problematiche di base che possono riguardarli. Significa acquisire le nozioni generali in merito, e

sapere cosa fare per avere piedi sempre belli e sani. Avere cura dei propri piedi, significa avere cura di tutto il corpo. Se l'andatura è scorretta, il peso del corpo andrà ad insistere sui piedi e sulle ginocchia. Le conseguenze di questa situazione, sono potenziali lesioni, tendiniti, artrosi. Queste problematiche comportano di conseguenza problemi alle ossa, dolori alla schiena. Dai piedi quindi deriva gran parte del nostro benessere.

## Piedi belli sani e curati



Altra dimostrazione di questo fatto sta nella riflessologia plantare. La riflessologia plantare, basa i suoi principi sul massaggio. I piedi sono la parte terminale del nostro corpo. In essi si concentrano inoltre tutte le principali terminazioni nervose, che rimandano di riflesso al resto del corpo una serie infinita di impulsi. Ad ogni punto del piede corrisponde un impulso, un impulso che rimanda ad una zona ben precisa del corpo. Se si tende a stimolare, sollecitare, o massaggiare un determinato punto del piede, si potrà rimandare di riflesso alla zona dolorante o compressa del corpo un influsso benefico. Il

dolore non scomparirà, ma tenderà ad alleviarsi. La riflessologia plantare trova oggi uno spazio molto ampio nella terapia alternativa. Non si sostituisce alla medicina tradizionale, ma a questa si accompagna. I piedi oggi giorno, hanno un ruolo centrale per il benessere del nostro corpo. Importante è anche la cura igienica di questa specifica parte del corpo. Per avere piedi sempre puliti, è bene fare almeno un pediluvio al giorno che abbia una durata minima di quindici minuti. E' fondamentale curare le unghie, e quindi rivolgersi ad uno specialista apposito per tenerle sempre in ordine. Per avere piedi curati, bisogna effettuare un pedicure a settimana. Al minimo. Questa operazione può essere effettuata in un centro estetico, o anche da soli. Se si riscontrano calli o duroni, è necessario rimuoverli, rivolgendosi ad una persona esperta che sappia effettuare questa operazione. Per un pedicure completo, è innanzitutto necessario tenere i piedi in acqua caldo tiepida per circa venti minuti. La pelle tenderà in questo modo ad ammorbidirsi, favorendo la rimozione delle cuticole. Una volta sollevati dall'acqua, si procederà con la levigazione del tallone. Quest'ultimo appoggiando direttamente a terra, potrà presentare delle screpolature, rughe e piccole callosità. Per eliminarle, la prima operazione è l'utilizzo della pietra pomice. Questa tenderà ad eliminare tutto lo strato superficiale di pelle, ed inoltre levigherà la parte dura. Se il tallone presenta delle screpolature, sarà buona abitudine l'applicazione di una crema idratante. Le screpolature denotano secchezza, ragion per cui, è bene utilizzare prodotti umettanti che restituiscano alla pelle la morbidezza di sempre. I calli andranno rimossi con il credo, o anche con piccoli taglierini, che andranno passati intorno alla callosità e sulla callosità stessa per rimuoverla. Le unghie poi vanno tagliate e limate con apposite tronchesine e lime, che diano la forma desiderata, squadrata o tondeggiante. Le cuticole andranno sollevate, spostate e poi rimosse. Se sono poche, o ancora troppo corte, meglio spingerle verso l'interno senza tagliarle. Esse costituiscono il naturale rivestimento basico dell'unghia, quindi non vanno tolte se troppo piccole. Avere cura dei piedi, significa anche renderli belli esteticamente, e visivamente. Le unghie ad esempio vanno sempre curate, levigate e limate. Su di esse, è importante sempre applicare un velo di smalto rinforzante, e poi dello smalto colorato per renderle ancor più belle curate e visibili. Soluzioni molto gettonate ultimamente sono lo smalto semipermanente e la colata gel. Il primo ha

una durata pari a circa quindici giorni, il secondo pari ad un mese. I vantaggi principali di queste applicazioni sono il non dover stare a curare le unghie continuamente e il proteggerle dagli agenti esterni. Sia lo smalto che il gel creano una pellicola dura che impedisce il diretto contatto con l'unghia. Soprattutto in estate è importantissimo avere piedi belli e sani.

## Le scarpe comode

Anche le scarpe hanno la loro valenza fondamentale. E' preferibile che esse siano di materiale naturale e non sintetico. In questo modo il piede sarà favorito nella naturale traspirazione, e non soffrirà di sudorazioni eccessive o di freddo pungente. La scarpa dovrà sempre avere al suo interno un plantare che sia morbido e comodo. Il piede non deve mai appoggiare su una superficie dura, onde evitare una scorretta andatura. Inoltre il tacco, per le donne, gioca un ruolo fondamentale. I tacchi infatti non devono mai essere troppo alti né troppo bassi. La scarpa deve avere un'altezza media. Se il tacco è eccessivo, non ci sarà il giusto ritorno venoso, la postura sarà errata, e durante la camminata si tenderà sempre a sbilanciarsi. La scelta della scarpa è importante anche per quanto concerne la



larghezza. La scarpa non deve mai essere troppo appuntita, e di conseguenza troppo stretta; impedirebbe in questo modo il passaggio del sangue, provocando dolori, gonfiore arrossamenti.

## eliminare i calli

In questa pagina parleremo di :

- [I calli](#)
- [La prevenzione](#)
- [Prendersi cura dei piedi](#)
- [Rimedi naturali per eliminare i calli](#)



## I calli

Uno dei problemi ai piedi più comuni nelle donne e negli uomini è il classico callo. Si tratta di un indurimento della pelle che si inspessisce così tanto da provocare dolore. I calli non sono altro che cellule morte che il nostro corpo crea per proteggere i piedi dai vari urti ai quali sono sottoposti praticamente ogni giorno. Si tratta quindi di una forma di protezione, ma la formazione di questo strato di cellule morte può arrivare a volte sin troppo in profondità fino alle terminazioni nervose ed ecco quindi che si ha poi il classico dolore. Il callo è ovviamente un fattore fortemente antiestetico che si manifesta il più delle volte quando i piedi sono soggetti ad una pressione eccessiva, ecco che allora appena sono in contatto con altre superfici il callo inizia ad arrecare un bel pò di fastidio. Il dolore provocato dai calli può essere non poco fastidioso e nei casi più gravi c'è anche la totale difficoltà nel riuscire a camminare bene. Per evitare di arrivare a questo punto sarà meglio prendervi cura dei vostri piedi con alcuni accorgimenti di prevenzione necessari al fine di evitare che i calli possano diventare duri e soprattutto spessissimi.

## La prevenzione

Il più delle volte la loro forma è molto prosperosa il che rende ancora più difficoltoso poi indossare anche le più comode delle scarpe. Il primo passo per prevenire la formazione dei calli sui piedi è proprio quello di affidarsi a scarpe che siano quanto più comode possibili. Sono soprattutto le donne che trascurano non poco quest'aspetto e poi si ritrovano a fare i conti con la formazione dei calli. Meglio quindi evitare il più possibile le scarpe con i tacchi, per alcune donne è quasi impossibile rinunciare a quest'accessorio così femminile,





ma provate quanto meno a limitarne l'uso. Potete altrimenti optare per scarpe con i tacchi più comode, possibilmente evitando quelle con le punte strettissime. Sono piccoli consigli, che sembrano piuttosto banali, ma che garantiscono una prevenzione importante contro i calli. Anche l'alimentazione a base di frutta e verdura può essere un alleato per la salute dei piedi, il giusto apporto al nostro organismo delle varie vitamine garantirà una salute migliore per la nostra pelle. In commercio poi esistono anche delle creme idratanti che si possono tranquillamente utilizzare per i vostri piedi evitando insomma che ci sia poi l'indurimento della pelle.

## Prendersi cura dei piedi

Molte donne si occupano principalmente della cura delle mani, ma anche i piedi necessitano della stessa attenzione. Il pedicure quindi non deve riguardare esclusivamente l'utilizzo dello smalto sulle unghie, ma bensì la cura totale dei piedi. Iniziate quindi a prendervi cura dei vostri piedi coccolandoli con delle creme idratanti e vederete come la formazione dei calli non avverrà più. Di solito i calli si distinguono in tre tipi: quelli grandi, quelli radicati e quelli di normali dimensioni, nei casi più gravi è necessario affidarsi al proprio medico di fiducia che vi aiuterà a risolvere tale problema. Se invece i calli non sono così grandi o dolorosi potete affidarvi ad alcuni metodi naturali o fatti in casa per aiutare ad eliminare totalmente tale problema. Per chi soffre di calli deve essere abitudine quotidiana quella di svolgere un sano pediluvio in acqua calda, molti inseriscono anche i fiocchi d'avena. Quando il callo si sarà ammorbidito potete poi cercare di eliminarlo con la classica pietra pomice. Questo procedimento è molto semplice ed è necessario che lo svolgiate quotidianamente. Bisogna però che teniate ben presente un aspetto, non improvvisatevi chirurghi, in molti casi infatti si cerca di tagliare i calli con forbicine o lamette, ma questa pratica è molto pericolosa. Si rischia infatti non solo di far sanguinare il piede, ma di prendere anche qualche infezione. E' bene quindi non eliminare il callo in questo modo.

## Rimedi naturali per eliminare i calli

Optate invece per qualche rimedio naturale che può portare a dei risultati davvero soddisfacenti. Applicate sul callo ad esempio una fettina di limone, questa sua acidità riuscirà a corrodere il callo e a donare al vostro piede un grande sollievo. Si può poi preparare una particolare pasta pestando tre o quattro rametti di liquirizia mescolata con alcune gocce d'olio, meglio se di sesamo, e applicarla sulla parte callosa con una garza per qualche ora. Anche il gel ad alore vera garantisce un buon sollievo alla parte callosa del piede. Continuando con i rimedi naturali potete applicare sui calli anche del succo di papaya. Per chi inoltre possiede dell'edera può lasciare macerare le sue foglie per dodici ore nell'aceto, dopo ciò andranno applicate sui calli grazie ad una fascia ben stretta e lasciate agire per alcune ore. I rimedi naturali sono quindi molteplici, se invece volete affidarvi a qualche medicinale potete comprare in farmacia i classici cerottini anti-callosi, questi però non possono essere utilizzati per un periodo lungo di tempo perché contengono un particolare acido che può poi corrodere anche la parte sana della pelle del piede. Si può poi applicare addirittura direttamente dell'acido salicilico che consuma totalmente il callo fino a farlo staccare. Le soluzioni per eliminare i calli sono tante, a voi la scelta.

## pietra pomice

In questa pagina parleremo di :

- [I piedi](#)
- [Problematiche relative ai piedi](#)
- [Come si usa](#)
- [Piedi belli e sani](#)



## I piedi

I piedi costituiscono l'estremità delle gambe, il sostegno del corpo, l'equilibrio dei nostri passi. I piedi consentono il contatto con il suolo, permettono di raggiungere le mete, di esplorare nuovi percorsi, di camminare e sentire l'asfalto scivolare sotto ogni passo. I piedi danzano, camminano, corrono. I piedi comunicano, mediante movenze fisiologiche, mediante la loro stessa estetica, la bellezza del loro essere. Forti, affusolati, delicati, i piedi necessitano di numerose cure. La pelle dei piedi è estremamente delicata e tende ad ispessimenti o screpolature. L'epidermide, per reazione di difesa, tende ad alterare il suo naturale stato: la pelle tende generalmente a reagire ad input esterni, quali caldo e freddo, con reazioni visibilmente riconoscibili. La pelle dei piedi in particolare, palesa secchezza e mancanza di idratazione, screpolature e ispessimenti, per reazione alle temperature corporee, o per il contatto diretto con determinati elementi o tessuti, che causano suddette reazioni. Il piede, ha una tendenza manifesta ad anomalie epidermiche sul lato B della sua fisionomia: al di sotto della pianta infatti, all'altezza del tallone, o nell'area sottostante alle dita, si formano strati di pelle dura, che a seconda della gravità, assumono una differente nomenclatura. Calli e duroni, sono ispessimenti della pelle, che si formano a seguito di una pressione o di uno sfregamento. L'ispessimento della pelle, e dunque la conseguente formazione del callo dipendono dall'utilizzo di calzari eccessivamente stretti o scomodi, che causano un attrito spasmodico del piede con la scarpa stessa, causando la formazione del callo o del durone. I calli ed i duroni, se trascurati, possono provocare dolore e un cambiamento nella modulazione stessa dell'andatura, con conseguenze fisiologiche e patologie inerenti alla postura e alla camminata. Le similarità tra i calli ed i duroni sono notevoli: dal punto di vista estetico, essi infatti presentano delle similitudini nella forma e nella consistenza. Il durone si manifesta con un ispessimento della pelle, al di sotto della pianta del piede, o tra le dita stesse, e presentano una parte centrale dura e amorfa. Questa stessa parte dura, causa dolore sotto la pressione del peso del corpo, quindi al contatto con la superficie esterna o a seguito di una pressione specifica. La formazione del durone, avviene per effetto dello stesso sfregamento, nei punti di scarico del peso



corporeo. I calli, hanno una forma simile a quella dei duri, con la differenza che non manifestano dolore alla pressione e sono decisamente più estesi a livello volumetrico. Sia i calli che i duri, possono provocare problematiche sul piano estetico oltre che su quello strettamente fisiologico. La loro cura è necessaria, e va effettuata in maniera immediata onde evitare peggioramenti e conseguenze sul piano patologico.

## Problematiche relative ai piedi

La soluzione a suddetta problematica, parte dall'eliminazione delle cause che l'hanno scatenata: è necessario dunque indossare plantari comodi che impediscano al piede di creare attrito con la scarpa, di effettuare un sano e completo pedicure una o due volte a settimana con scadenza regolare, ed infine consultare un medico che possa eliminare il callo con la strumentazione giusta. La pelle delle mani e dei piedi deve essere continuamente idratata e protetta. L'utilizzo di creme nutrienti, consente all'epidermide di ammorbidirsi, evitando secchezza e screpolature. I piedi, sono soggetti anche ad un'altra problematica, parecchio comune e diffusa: le screpolature e l'ispessimento della pelle sulla zona del tallone. Le cause

che determinano le comuni rughe e crepe sulla zona tallonare, sono le stesse che causano l'insorgere di calli e duri. Quando la pelle non viene protetta con calzini di cotone ed entra quindi in diretto contatto con l'interno della scarpa, o quando i piedi vengono trascurati per lungo tempo, è probabile che si possano presentare anomalie come questa. Le screpolature presenti sul semicerchio tallonare, se trascurate, possono causare diverse conseguenze, quali la contrazione di funghi e micosi. La pelle del piede, si presenta estremamente delicata, soprattutto se secca e assottigliata: il piede, inoltre è in continuo contatto con elementi esterni che possono causare l'insorgenza di moltissime patologie. Il pedicure curativo, ed il pediluvio serale, costituiscono la soluzione primaria per ovviare a tale problematica. Chi soffre di pelle secca ed ispessimento della pelle, per risolvere il problema degli antiestetici e dolorosi talloni screpolati e l'insorgere dei fastidiosi calli e duri, può effettuare un pediluvio serale, calmante e idratante. Prima di andare a dormire, i piedi andranno inseriti in un recipiente contenente acqua tiepida o calda, con in aggiunta del sapone neutro o una bustina di camomilla. In totale relax, il pediluvio dovrà durare quindici minuti al massimo. Al seguito, i piedi andranno asciugati perfettamente, poiché l'acqua stessa, tende ad insinuarsi nelle fessure del piede, provocando problematiche consequenziali. Sulla pelle ben asciutta ed idratata, andrà applicata una crema rigenerante e

nutriente, che levighi la pelle, rendendola visibilmente più liscia e più morbida e setosa al tatto.



## Come si usa

La pedicure curativa, dal punto di vista epidermico, va effettuata una o due volte a settimana: si effettua con

un pediluvio, durante il quale, per eliminare le cellule morte, è necessario utilizzare uno strumento che prende il nome di pietra pomice. Suddetta pietra, è il residuo lavorato di una roccia magmatica effusiva, dalla consistenza porosa e leggera. La sua formazione, avviene a seguito di eruzioni vulcaniche di tipo esplosivo, mentre la formazione dei pori sulla stessa pietra, avviene per la reazione degli stessi gas, che rendono questa pietra estremamente leggera. E' costituita da una serie di materiali presenti all'interno della roccia stessa quali il titanio, l'alluminio e silice, che è l'elemento principale. Proprio a causa della sua stessa composizione, la pietra pomice, tende a galleggiare sull'acqua. In campo cosmetico, la pietra pomice, viene largamente utilizzata per levigare la pelle dei piedi, eliminando le cellule morte e i fastidiosi ispessimenti che determinano la formazione di callosità e screpolature. La pietra pomice, se utilizzata con costanza può costituire la risoluzione definitiva della secchezza del piede e della formazione delle fastidiose callosità. Suddetta pietra, è stata studiata appositamente per il programma di esfoliazione della pelle, e per la levigazione di questa. Prima del suo utilizzo, il derma del piede, va ammorbidito con un pediluvio con acqua calda e camomilla. I piedi, infatti lasciati in ammollo per diversi minuti, presenteranno una pelle molto più morbida e malleabile, che potrà essere curata e levigata ancor meglio con l'utilizzo della pietra pomice. La pietra, andrà sfregata sulla stessa pelle bagnata con molto vigore ed energia, in modo orizzontale e verticale per qualche minuto. Una volta effettuato lo sfregamento, sarà necessario insaponare e risciacquare nuovamente, per poi asciugare con un panno morbido, sulla parte trattata. Anche gli stessi calli e duri, possono essere eliminati con l'utilizzo della pietra pomice, ma non con un singolo pediluvio. I calli, come sottolineato sopra, si presentano parecchio duri, per cui, eccessivi sfregamenti possono comportare arrossamenti o anche dolore. Con un numero maggiore di sedute però, sarà possibile levigare la pelle, ed eliminare in maniera definitiva tutte le imperfezioni presenti sul piede rendendo il derma morbido e giovane, ma soprattutto vellutato. Se sul piede sono presenti delle ferite o dei piccoli tagli sanguinanti o dolorosi, l'utilizzo della pietra pomice è altamente sconsigliato. L'attrito della pietra con la pelle già esposta a rovine precise, potrebbe comportare ulteriori infezioni o infiammazioni della zona.

## Piedi belli e sani

L'utilizzo di questo particolare strumento cosmetico, è iniziato diversi anni fa, quando questa pietra veniva già utilizzata, non solo per eliminare screpolature e callosità dai piedi, per l'effettuazione di uno scrub per tutto il corpo. La pietra pomice veniva e viene ancora tutt'ora utilizzata per l'eliminazione delle verruche e prima della depilazione. A tale scopo, levigando la pelle, questa pietra favoriva la fuoriuscita dei peli incarniti, impossibili da estirpare con le classiche metodologie depilatorie. Utilizzata sempre durante il bagno o la doccia, la pietra pomice lascerà una piacevole sensazione sulla pelle dei piedi, che saranno belli da vedere oltre che da accarezzare. Dopo il lavaggio e la rimozione delle cellule morte, i piedi andranno ulteriormente coccolati ed idratati con un massaggio specifico, con creme idratanti ed emollienti che nutrano fino in fondo tutte le zone dure dell'epidermide. Il momento ideale per effettuare un pediluvio corrisponde alla sera, prima di andare a dormire. I piedi infatti, a seguito delle



dovute cure, restano liberi di respirare, quindi godono maggiormente dei benefici dei trattamenti effettuati. A differenza di quanto molti possano pensare, i piedi sono una parte del corpo fondamentale sia sul piano pragmatico che estetico. Essi sostengono il corpo, favoriscono una corretta andatura, quindi è necessario che siano sani. La loro bellezza, allo stesso modo, evidenzia una notevole cura per il corpo, anche per le parti nascoste e meno in vista. Quando si indossano sandali e scarpe aperte, i piedi vengono mostrati nella loro nudità. In questi specifici casi, e dunque in vista dell'estate, è buona abitudine curare le unghie e la pelle dei piedi, affinché essi appaiano belli e sani visibilmente e non solo. La cura della bellezza del corpo, è un fondamentale gesto d'amore verso se stessi e verso la propria persona. La cura è il primo passo verso il benessere e la salute, e comporta un aumento spasmodico sul piano estetico. Le terminazioni del nostro corpo, sono il margine di contatto con ciò che ci circonda: averne cura, è di estrema importanza.

## poltrone pedicure

In questa pagina parleremo di :

- [Cura dei piedi](#)
- [Centro benessere e centro estetico](#)
- [Piedi trascurati](#)
- [Poltrone pedicure](#)



## Cura dei piedi

La cura del corpo non deve limitarsi solo ed esclusivamente a determinate pratiche che non sono considerate complete. Solitamente insomma quando ci si reca dall'estetista si pensa esclusivamente solo a prendersi cura di una determinata parte del corpo, anche se ormai nei vari centri benessere c'è grande totalità nel curare nel dettaglio tutto. Questo sicuramente è importante, anche se molto spesso ci si ricorda di donare benessere ad una determinata parte del corpo solo quando fa più comodo. Questo è il caso ad esempio dei piedi, rispetto alle mani questi sono molto meno curati perché solitamente non sono sempre resi visibili. Capita solo in estate di portare scarpe aperte e quindi di avere piedi molto più liberi. E' in queste occasioni che molte donne decidono di recarsi in un centro estetico per avere cura dei piedi, in molti casi però si tende solo ed esclusivamente ad abbellirli.

## Centro benessere e centro estetico

E' bene però fare una certa differenza tra centro benessere e centro estetico, molto spesso le due cose di confondono, ma è importante capire dove recarsi quando si ha intenzione di curare una determinata parte del corpo. In modo generale il centro benessere è il luogo in cui si cerca di lavorare il corpo nella sua totalità, è facile quindi imbattersi in massaggi, fanghi e così via. Nei centri benessere inoltre si può tranquillamente trovare la classica doccia per le lampade, in modo da migliorare anche il proprio colorito della pelle quando non è estate. Come dice la stessa parola si cura il



benessere del corpo. Il centro estetico invece è specializzato più in depilazione, qui è possibile sottoporsi a cerette per tutto il corpo e prendersi cura delle mani e dei piedi. E' in un centro estetico insomma che potrete tranquillamente abbellire le unghie dei mani e dei piedi, con tecniche sempre più avanzate che vi faranno risultare davvero uniche. Questa precisazione era doverosa perché il più delle volte si tende a confondere i due tipi di centro, ma ognuno ha una sua funzione ben precisa, entrambi però si occupano sicuramente del benessere fisico ed estetico di una persona.

## Piedi trascurati

Ritornando al concetto del pedicure, tale pratica si tende solitamente ad essere effettuata con l'arrivo dei primi caldi, quando i piedi saranno scoperti più spesso. Proprio per questo fattore la cura dei piedi non ha mai molta importanza, si pensa insomma che questa parte del corpo non necessiti la stessa attenzione delle altre. Un pensiero alquanto errato perché i piedi sono il punto fondamentale sul quale si regge il nostro corpo e quindi, pur se il fattore estetico può essere trascurato, quello del benessere deve essere preso seriamente in considerazione. Sono principalmente le donne a ritrovarsi con problemi più importanti ai piedi, questo perché c'è la costante mania di indossare scarpe con tacchi alti, a volte anche soffrendo non poco. Queste condizioni portano poi alla formazione di calli o all'unghia incarnita, situazioni che inevitabilmente renderanno alquanto antiestetici i vostri piedi. Già i per sé i piedi non sono belli, è quindi importante riuscire a prendersene cura recandosi qualche volta in più nei vari centri estetici. Questi però per poter essere considerati professionali e seri devono necessariamente avere al loro interno delle poltrone pedicure. Diffidate quindi dai centri estetici che non presentano quest'importantissimo attrezzo da lavoro, questi non sono dei veri professionisti.

## Poltrone pedicure

Le poltrone pedicure sono essenziali per la cura dei piedi, possono avere un costo davvero molto elevato, anche oltre i cinquemila euro, ma garantiscono un benessere totale a tutto il corpo. La funzionalità delle poltrone pedicure è quella di far rilassare il soggetto in questione che si ritroverà a curare i propri piedi. Molte infatti sono comodissime, abbastanza grandi, con il compito di massaggiare al meglio il corpo di chi ci si siede su. Le migliori poltrone pedicure hanno anche al loro interno la classica vaschetta dove poggiare i piedi per il pediluvio. Prima infatti di sottoporsi al pedicure è importante che i piedi siano messi un po' a mollo nell'acqua e ci si aggiunge solitamente la paraffina calda, in grado di rilassare al meglio il cliente e soprattutto donare grande morbidezza alla pelle il più delle volte disidratata. Grazie poi alla poltrona pedicure il cliente potrà rilassarsi anche solo curando i propri piedi che, nella cura completa, vengono poi anche massaggiati a dovere dall'estetista. Sono quindi punti da tenere ben presenti per poter godersi al meglio una seduta in un centro estetico, anche solo con un semplice pedicure, grazie alla poltrona pedicure, sarà possibile ritrovare un benessere fisico non solo esteriore, ma soprattutto interiore. L'estetista poi contribuirà a rendere il tutto in modo alquanto perfetto, principalmente per quel che riguarda il sesso femminile, con la classica decorazione delle unghie. Come visto insomma il pedicure per essere completo deve avere diversi passaggi, l'ultimo è quello di rendere le vostre unghie belle ed accattivanti con l'utilizzo di smalti di alta qualità che si abbinano poi ai gusti delle varie donne. In questo caso insomma le decorazioni sono davvero tantissimi, sta alle donne decidere quale preferire.

