

نصائح ضرورية للعناية بالقدمين خلال شهر رمضان المبارك

مثلما تعتني ببشرة وجهك وجسمك كافة عليكِ الاعتناء بالقدمين أيضًا خلال فصل الصيف، وبما أن شهر رمضان المبارك يحل علينا هذه السنة في فصل الصيف والطقس الحار والجاف، فمن الضروري إيلاء أهمية للعناية بنفسك والعناية بالقدمين.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع روتين بسيط، يتضمن 6 خطوات أساسية:

الحد من تعرق القدمين

يسبب ارتداء الحذاء دون تجفيف القدمين جيدًا زيادة التعرق وتنامي الفطريات، كما يُنصح بارتداء أحذية من جلد طبيعي للحد من العرق.



قص الأظافر بطريقة صحيحة

تتمتع طريقة قص أظافر القدمين بدور في الحفاظ على صحة القدمين، حيث يُنصح بضرورة قص الأظافر في خط مستقيم، وعدم إزالة جزء من الجلد لأن ذلك يسبب إصابة الأصابع بعدوى فطرية.



القيام بحمام بيكربونات الصوديوم

يعد حمام بيكربونات الصوديوم من أفضل طرق العناية بالقدمين، فهو يساعد بالتخلص من خلايا الجلد الميتة، التي تتسبب بظهور البقع الداكنة. وبعد الإنتهاء من هذه الحمام ينصح فرك القدمين بحجر الخفاف مباشرةً للتخلص من الجلد الزائد.



ترطيب القدمين

من الضروري استخدام مرطب يومي على القدمين خلال شهر رمضان المبارك، كما نفعّل لليدين والبشرة، وتعتبر القدم بحاجة للترطيب

بسبب التعرق والاحتكاك بالحذاء لساعات.

ويمكن استخدام الكريمات المرطبة أو الزيوت الطبيعية أو زبدة الشيا الطبيعية.



تدليك القدمين

إن تدليك القدمين مفيد لتنشيط الدورة الدموية وتخفيف التعب والمحافظة على القدمين بحالة صحية جيدة. كل ما يتطلبه الأمر هو تخصيص 5 دقائق في اليوم لتدليك القدمين باستخدام قطرات من أي زيت عطري.



تقشير القدمين

يُنصح باستخدام مقشر طبيعي مثل الملح والليمون وزيت الزيتون على القدمين من أجل إزالة البقع والجلد الميت. ثم تبدو القدمان ناعمتان بعيداً عن آثار الشمس والعرق.

