

خطوات طبيعية للحصول على قدمين جميلتين

تعاني القدمين من العديد من المشاكل الجمالية مثل التشققات والجفاف والجلد الميت.

ان مشاكل القدمين تؤدي الى الشعور بالحرج حين تنعلي حذاء صيفي مفتوح. نقدم لك أهم العلاجات الطبيعية والحلول السهلة للقضاء على هذه المشاكل والحصول على قدمين ناعمتين وجميلتين:

خلطة الحليب: يعمل الحليب على زيادة بياض البشرة وتنظيفها ويرطبها ويزيل التشققات بما انه يحتوي على الفيتامين E وعلى المعادن.

لتحضير هذه الخلطة، انك بحاجة الى ثلاث أكواب حليب بودرة والقليل من بيكربونات الصوديوم. عليك تسخين الحليب في وعاء على نار هادئة، قبل أن يغلي الحليب اطفئي واتركيه يبرد. اسكبي الحليب في وعاء وضعي قدميك فيه لمدة خمس دقائق وثم اضيفي البيكربونات وذلكي قدميك لمدة دقيقتين ثم افريكيهما بحجر لازالة الجلد الميت. اتركي رجليك في الوعاء خمس دقائق أخرى.

خل التفاح: يحتوي خل التفاح على خصائص حمضية، التي تساعد على إزالة الجلد الميت والتشققات، كما يحتوي الخل على مضادات للجراثيم، التي تحد من الالتهابات وتقضي على رائحة القدم. يجب أن تنقعي قدميك بالمياه الدافئة مع ملعقة كبيرة من خل التفاح حوالي 20 دقيقة. اعتمدي هذا العلاج مرتين في الأسبوع.

علاج الملح الخشن: لتحضير هذا العلاج الطبيعي يلزمك ملعقتين من الملح الخشن وملعقتين من السكر وملعقة عصير الليمون وملعقة كبيرة زيت الزيتون، اخلطي جميع المكونات حتى يصبح المزيج متماسك. تخلصك هذه الخلطة من الجلد الميت وتجدد خلايا البشرة.

الفازلين: يساهم الفازلين بالحصول على قدمين ناعمتي الملمس ويقضي على التشققات. عليك دهن كريم الفازلين على قدميك قبل النوم ثم ارتداء الجوارب طوال الليل. كرري هذا العلاج مرتين في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.

خلطة القرفة: ان العلاج بالقرفة يزيل الجلد الميت من القدمين ويحفز الدورة الدموية ونتاج الكولاجين في البشرة. لتحضير خلطة القرفة يلزمك ملعقة قرفة ناعمة وملعقة صغيرة طحين والقليل من المياه، اخلطي المكونات جيدا حتى تصبح متماسكة، ثم افركي قدميك بها بطريقة دائرية لحوالي دقيقة.