

5 وصفات لعلاج تشققات الأقدام

تعاني الكثير من السيدات من مشكلة تشقق الأقدام الأمر الذي يسبب لهم الكثير من الآلام، لذلك تلجأ إلى إستعمال المستحضرات الطبية لمعالجه هذه التشققات.

وإذا كنت من اللواتي تعانين من هذه المشكلة، إليك مجموعة من الوصفات التي تساعدك في علاجها:

الوصفة الأولى:

قليل من الجليسوليد وقليل من الفازلين وقليل من عصير الليمون

يخلط مع بعض ويوضع في علبة وعند النوم يدهن القدم

ولنتيجة سريعة البسي جوارب بعد الدهن، وبعد الاستيقاظ اغسليها باستخدام الحجر.

الوصفة الثانية:

ادهني قدميك بالفازلين والبسي حذاء لمدة ساعة قبل الإستحمام أو يمكنك ارتداء الجوارب بعد تطبيق الفازلين.

الوصفة الثالثة:

اخلطي مقداراً متساوياً من الجلسرين والليمون ثم اضيفي عليه نقاط من زيت اللوز.

ادهني من المزيج كل يوم. هذه الخلطة تساهم أيضاً في معالجة الجفاف والسواد.

الوصفة الرابعة:

امزجي قبضة من ملح البحر الصافي مع حبة افوكادو ناضجة.

وابدأي بتدليك قدميك بحركات دائرية إلى أعلى لإزالة الجلد الميت، استعمليه مرة في الأسبوع.

الوصفة الخامسة:

امزجي ملعقتين من الفازلين وملعقتين من الخميرة وملعقتين من

الليمون.

اخلطي المكونات مع بعض جيداً وادهنيها على قدميك لمدة ربع ساعة.

تستعمل هذه الوصفة مرة كل اسبوع للقضاء على التشققات.

الوصفة السادسة:

ضعي 5 أكياس شاي بابونج + حفنة بقدونس مجفّف + قطرات زيت اللافندر أو زيت الزّيتون في إناء ماء ساخن.

اتركي قدميك في الخلطة لمدة 10 دقائق وافركي القدمين جيداً.