

خواص باورنکردنی سرکه سیب برای پاها

استیک اسید موجود در سرکه به از بین رفتن قارچ‌هایی که می‌توانند عوارضی مانند بیماری پای ورزشکار یا زرد شدن ناخن‌ها ایجاد کنند کمک می‌کند. همراه ما باشید تا شما را با فواید سرکه سیب برای پاهایتان آشنا کنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، با اینکه پاهای ما طی روز خیلی کارها برای ما انجام می‌دهند؛ اما اغلب آن‌ها را نادیده می‌گیریم تا زمانی که مشکلی برایشان ایجاد شود. آیا می‌دانستید گذاشتن پاها در سرکه سیب چقدر مفید است؟ پاها به طور مرتب در معرض خشکی، باکتری‌ها، قارچ‌ها، ترک خوردن پوست و دیگر عوامل‌اند. این عوامل می‌توانند در بلندمدت منجر به مشکلاتی شوند و این قسمت بدن را ناسالم و نازیباً کنند.

از طرفی سرکه یک ماده غذایی سرشار از اسیدها و ترکیبات ضدقارچ است که pH پوست را تنظیم می‌کنند. همراه ما باشید تا شما را با فواید سرکه سیب برای پاهایتان آشنا کنیم.

قارچ را از بین می‌برد

استیک اسید موجود در سرکه به از بین رفتن قارچ‌هایی که می‌توانند عوارضی مانند بیماری پای ورزشکار یا زرد شدن ناخن‌ها ایجاد کنند کمک می‌نماید. فعالیت ضدقارچی و ضد میکروبی سرکه سیب، عفونت‌ها را کنترل می‌کند. سرکه سیب با میکروارگانیسم‌هایی که دارد مانند یک سد دفاعی در برابر ترک‌های پوست پاست.

روش استفاده: ابتدا یک فنجان سرکه سیب را در یک کاسه آب گرم که بتوانید پاهایتان را در آن بگذارید بریزید و پاها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید. این کار را دو تا سه بار در هفته تکرار کنید.

پوست پا را نرم می‌کند

خاصیت لایه‌برداری سرکه سیب تمام سلول‌های مرده پوست را که پاهایتان را خشک و زبر می‌کنند از بین می‌برد.

روش استفاده: پاها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در ترکیب آب گرم و سرکه قرار دهید. استیک اسید موجود در سرکه مانند یک لایه‌بردار و نرم‌کننده عمل می‌کند. بنابراین به خوبی می‌تواند سلول‌های مرده را پاکسازی کرده و پینه را نرم کند. گذاشتن پاها در سرکه بعد از جذب این ماده توسط پوست آن را مرطوب می‌کند.

خارش پوست را تسکین می‌دهد

عدم تعادل pH پوست می‌تواند آن را خشک کرده و سبب رشد قارچ شود. هر دوی این عوارض باعث خارش‌دار شدن پاها می‌شوند. یک واکنش آلرژیک نسبت به مواد موجود در کفش و جوراب هم می‌تواند باعث خارش شود. خوشبختانه استفاده از سرکه سیب برای تسکین این علائم ناخوشایند مفید است.

روش استفاده: آب و سرکه را به یک نسبت با هم ترکیب کرده و ۲۰ دقیقه پاها را در آن قرار دهید. اگر لازم است می‌توانید هر روز این کار را انجام دهید.

بوی بد پا را از بین می‌برد

اسیدهای موجود در سرکه از رطوبت کم کرده و جلوی رشد باکتری‌ها را می‌گیرند. در نتیجه استفاده از سرکه برای پاها یک راه طبیعی برای خلاص شدن از بوی بد پاست.

روش استفاده: آب و سرکه را به نسبت دو به یک در کاسه‌ای با هم ترکیب کرده و پاها را ۱۵ دقیقه در آن بگذارید. اگر بوی پایتان خیلی تند است می‌توانید چند قطره روغن درخت چای هم در این ترکیب بریزید. پیش از دوباره پوشیدن کفش و جوراب‌تان حتماً آن‌ها را خوب تمیز کنید و بشویید.

میخچه و پینه را نرم می‌کند

پینه پا می‌تواند در اثر تجمع بیش از اندازه سلول‌های مرده و اصطکاک مداوم ناشی از بعضی مدل‌های کفش ایجاد شود. استیک اسید موجود در سرکه مانند یک لایه‌بردار و نرم‌کننده عمل می‌کند. بنابراین به خوبی می‌تواند سلول‌های مرده را پاکسازی کرده و پینه را نرم کند. گذاشتن پاها در سرکه بعد از

جذب این ماده توسط پوست آن را مرطوب می‌کند.

روش استفاده: به اندازه مساوی آب گرم و سرکه را با هم ترکیب کرده و پاها را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن قرار دهید. این کار را هر شب انجام دهید. استفاده از سنگ پا می‌تواند اثرگذاری این درمان را بیشتر کند.

فایده گذاشتن پاها در سرکه برای تمام بدن

به طور کلی گذاشتن پاها در سرکه می‌تواند استرس و تنش را در بدن کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند شب‌ها قراردادن پاها در سرکه می‌تواند اضطراب را برطرف کرده و حتی کیفیت خواب را بالا ببرد. مطالعه‌ای دریافت گذاشتن پاها در سرکه پیش از خواب شب توانسته بود به بیماران کمک کند طی شب راحت‌تر بخوابند. این فواید در صورتی که پاها را ماساژ بدهید بیشتر هم می‌شود.

آزمایش دیگری هم نشان داد وقتی بیماران سالمند روزی دو بار پاهای خود را در سرکه می‌گذاشتند، سطح کلی انرژی‌شان بیشتر شده بود و فشارخونشان پایین آمده بود. همچنین یافته‌ها حاکی از آن هستند که این کار مفید باعث پایین آمدن سطح کورتیزول یا همان هورمون استرس در افراد می‌شود. سرکه سیب به خودی خود روی خلق‌و‌خو اثر نمی‌گذارد، بلکه با تسکین استرس‌ها و تنش‌های روزمره شما را آرام می‌کند.

مراقب باشید: اگر پوستتان دچار التهابی شده و یا زخمی در پاهایتان وجود دارد نباید از سرکه سیب استفاده کنید. علاوه بر این مبتلایان به دیابت نیز نباید بدون اجازه پزشک از این روش‌ها استفاده کنند.