کد خبر: ۴۴۴۶۵۸
یکشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۱ ۱۲:۲۵

پدیکور یک روش درمانی و بهداشتی برای سلامت پاها

اگر زمستان برای شما مشکل پوستی، پوست خشک و پاشنه های ترک خورده ایجاد می کند، وقت آن است که این پدیکور آسان را امتحان کنید! <;br&#۴۷>پدیکور، از جمله روش های رسیدگی و درمانی پا است که باعث زیبایی و نرمی آنها شده و خستگی را از تن شما بیرون خواهد کرد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، مردم ممکن است فصل زمستان را به خاطر غذاهای لذیذ، مد، محصولات فصلی و بسیاری دلایل دیگر دوست داشته باشند، اما زمستان هم برای پوست ما سخت می گذرد. آب و هوای خشک منجر به خشکی پوست به خصوص در اطراف پاهای ما می شود. پاشنه های ترک خورده و پاهای پینه دار در فصل زمستان بسیار طبیعی است. به جای پنهان کردن آن در پشت جوراب، بسیار مهم است که مراقب پاهای خود باشیم. بنابراین، در اینجا نحوه انجام پدیکور در خانه را به شما آموزش می دهیم تا به راحتی و به طور طبیعی در خانه پاهای نرم و تمیزی داشته باشید!

بسیاری از مردم پدیکور را با یک درمان آبگرم مجلل اشتباه می گیرند که فقط باید انجام شود تا ناخن های شما مرتب باشد. اما اینطور نیست. شما باید یک پدیکور انجام دهید تا بهداشت اولیه پاهای خود را حفظ کنید و پوستتان را نرم و صاف نگه دارید.

حتی اگر برای سلامت پوست ما مهم است، بسیاری از مردم خرج کردن این همه پول و انجام پدیکور در سالن را غیر ضروری می دانند. به هر حال، چه کسی می خواهد گرما و آسایش خانه را در حالی که بیرون خیلی سرد است ترک کند؟ به همین دلیل است که ما اینجا هستیم تا نحوه انجام پدیکور در خانه را به شما پیشنهاد دهیم!

چگونه در خانه پدیکور انجام دهیم؟

مرحله ی اول

اولین قدم این است که با پاک کردن رنگ ناخن، بقایای آخرین پدیکور خود را پاک کنید. پدیکور همه چیز در مورد تمیز کردن پاها و ناخن های شماست، بنابراین لاک ناخن نیمه تراشیده شده باید از بین برود. مقداری پاک کننده رنگ ناخن را روی یک تکه پنبه بردارید و ناخن های خود را با آن پاک کنید. اطمینان حاصل کنید که کوتیکول های خود را نیز پاک کنید زیرا ممکن است در حین استفاده یا برداشتن مقداری رنگ ناخن به آنجا برسد.

مرحله ی دوم

در مرحله بعد، باید لگن یا وان خود را با مقداری آب گرم خوب پر کنید تا پاهایتان خیس شود. می توانید مقداری نمک حمام و ژل دوش را به آب اضافه کنید زیرا به از بین بردن کثیفی از پاهای شما کمک می کنند. اکنون، فقط باید استراحت کنید و اجازه دهید آب گرم کار خود را در شل کردن عضلات شما انجام دهد. می توانید موسیقی های مورد علاقه خود را پخش کنید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.

مرحله ی سوم

هنگامی که پاهای شما گرم شد و پوست و ناخن ها انعطاف پذیر شدند، می توانید شروع به مالیدن پاهای خود با دست یا سوهان یا سوهان پا یا سنگ پا کنید. این به خلاص شدن از شر تمام پوست های مرده و صاف شدن پاشنه های پینه بسته یا ترک خورده شما کمک می کند.

مرحله ی چهارم

این بهترین زمان برای کوتاه کردن ناخن هاست! ناخن‌های شما در اثر خیس شدن در آب گرم نرم شده و راحت‌تر کوتاه می‌شوند. ناخن های خود را به درستی کوتاه کنید و ببینید که آیا ناخن زیر رشدی دارید، آن را نیز از بین ببرید. اگر می‌خواهید ناخن‌هایتان را بلند نگه دارید، می‌توانید آن‌ها را سوهان بکشید و در این زمان به آن‌ها حالت دهید.

مرحله ی پنجم

در این زمان، آب شما شروع به سرد شدن می کند، بنابراین پاهای خود را از آب خارج کرده و با حوله خشک کنید. پس از خشک شدن پاها می توانید مقداری روغن یا لوسیون برای ماساژ پاهای خود مصرف کنید.

مرحله ی ششم

اگرچه پدیکور شما تمام شده است، آخرین مرحله کاملا اختیاری است. اگر دوست دارید ناخن های خود را با لاک ناخن زیبا کنید!

منبع:سلامت نیوز