

پایی زیبا و لطیف می خواهید؟

داشتن پاهایی زیبا و لطیف یکی از معیارهای زیبایی برای خانم ها است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر شما هم می خواهید پاهایی لطیف و زیبا داشته باشید فقط کافی است ۷ نکته زیر را بدانید

چگونه پایی لطیف و زیبا داشته باشیم؟

پا یکی از اعضای مهم بدن ماست و به قلب دوم معروف است. بنابراین مراقبت از پا یکی از نکات مهم در سلامت، بهداشت و زیبایی ما به شمار می رود. در این مطلب هفت نکته را در این باره با هم بررسی می کنیم.

هر روز پاهایتان را بشویید

پا در طول روز، نسبت به بقیه اعضای بدن بیشتر تعرق دارد. به همین دلیل باید سعی کنید هر شب قبل از خواب، شستن پاهایتان را در برنامه یان قرار دهید. پاهایتان را با آب گرم و صابون بشویید. این کار باعث از بین رفتن تعرق، آلودگی و باکتری های روی پایتان می شود. به فاصله های بین انگشتانتان توجه کنید و آنها را خوب بشویید. همچنین اگر در تابستان صندل می پوشید، با هربار شست و شو، زیر ناخن هایان را با برس تمییز کنید. سپس پایتان را به آرامی با حوله ای تمییز، خشک کنید.

پای خود را مرطوب نگه دارید

بعد از شست و شو، پاهایتان را مرطوب کنید. برای این کار می توانید از لوسیون یا کرم پا استفاده کنید و بعد از آنکه کرم تا حد زیادی جذب پوستتان شد، جوراب بپوشید و بخوابید تا پایتان برای مدتی طولانی گرم و مرطوب بماند. زمانی که از خواب بیدار می شوید، متوجه نرمی پوست پایتان خواهید شد. اما نکته ی مهم اینجاست که هیچ وقت نباید فاصله ی بین انگشتان پایتان را مرطوب کنید. چراکه باعث بروز بیماری های قارچی و پوستی خواهد شد.

کفش مناسب بپوشید

پاهایتان سالم تر خواهد بود اگر کفش راحت و مناسب فصل بپوشید. برای تابستان از ساندل یا کفش هایی استفاده کنید که تبادل حرارت و رطوبت پا با محیط را امکان پذیر می کند. برای زمستان از چکمه ی گرم و ضد آب و جوراب استفاده کنید.

ترک های پایتان را از بین ببرید

پوست کف پای ما به علت فشار زیادی که بر اثر وزن مان به آن وارد می شود، چندین لایه سلول مرده روی هم انباشته می کند که این باعث ضخیم شدن پوست آن است. زمانی که رطوبت کافی به این لایه ی زمخت نرسد، ترک ایجاد می شود. پس مهمترین کاری که برای برطرف کردن ترک ها می توانیم انجام دهیم، مرطوب نگه داشتن پوست است. لایه برداری نیز در درجه ی بعدی، اهمیت بسزایی دارد. برای لایه برداری می توانید از سنگ پا، کرم های مخصوص لایه برداری پا و یا اسکراب خانگی استفاده کنید.

برای درست کردن یکی از انواع اسکراب های خانگی، باید مقدار زیادی شکر را با مقداری روغن زیتون مخلوط کنید (می توانید به آن عسل و وازلین نیز اضافه کنید) و بعد آن را به آرامی روی پایتان ماساژ دهید تا زمانی که بیشتر روغن آن جذب پوستتان شود و سپس پایتان را آب بکشید.

از بوی بد پا خلاص شوید

همانطور که گفتیم، پا نسبت به بقیه اندام تعرق بیشتری دارد و این باعث می شود باکتری هایی بر روی آن رشد کنند که باعث بوی بد است. ما برای کاهش این مشکل چند راه حل پیشنهاد می کنیم:

۱. سعی کنید زود به زود جوراب هایان را عوض کنید و بشویید. حتی می توانید برای بیرون رفتن، یک جوراب اضافه همراه داشته باشید، تا زمانی که حس کردید پایتان بیش از حد داغ شده جورابتان را عوض کنید.

۲. کفشتان را تمییز نگه دارید. ممکن است باکتری هایی که ذکر شد، درون کفش های شما نیز وجود داشته باشند و هربار که شما آنها را به پا می کنید، بوی بد دوباره بازمی گردد. بنابراین هرچند وقت یکبار آنها را بشویید یا کفشی نو تهیه کنید.

۳. محصولات زیادی برای جلوگیری از بوی بد پا وجود دارند که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. به طور مثال می‌توانید از پودر بچه، پودر پا یا حتی محلول جوش شیرین استفاده کنید.

مراقبت بعد از حمام

بعد از حمام حتماً دمپایی بپوشید. برای رفتن به محل‌های عمومی مانند استخر، دمپایی مخصوص خودتان را ببرید و از دمپایی‌های عمومی استفاده نکنید. یادتان باشد دمپایی و کفش جزو وسایل شخصی ما هستند. آن‌ها را با دیگران شریک نشوید.

مراقبت از ناخن‌ها

هر چند هفته یکبار ناخن‌هایتان را کوتاه کنید اما نه زیاد از حد. سعی کنید هر دو هفته یکبار پاهایتان را پدیکور کنید. انجام مرتب این کار باعث می‌شود پاهایتان زیباتر و سالم به نظر رسند. نیازی نیست برای پدیکور حتماً به سالن‌ها و آرایشگاه‌ها مراجعه کنید و هزینه‌ای بپردازید. می‌توانید با دیدن چند ویدئو، آموزش ببینید و خودتان در خانه این کار را انجام دهید.

در آخر لاک زدن می‌تواند باعث زیباتر شدن پاهای شما شود. اما فراموش نکنید قبل از زدن لاک، مراحل قبل را انجام دهید تا این زیبایی بهتر و بیشتر به چشم بیاید.

منبع: زندگی ایده آل