

Jak wyleczyć popękane pięty?

written by Ewa Kozioł

Zrobiło się cieplej i każda z nas zaczyna szukać w szafie sandałków i butów bez pięty. Jednakże stopy po zimie nie zawsze wyglądają tak, jakbyśmy chciały.

Dlatego dziś poznacie sposób na to, aby zmiękczyć skórę i odpowiednio ją nawilżyć. Dodatkowo dzięki dobroczynnemu działaniu miodu będziemy mogły zregenerować popękany naskórek .

Zacniemy od namoczenia stóp w 1 szklance octu jabłkowego (spiryтусowy też może być) i 5 łyżkach soli kuchennej rozpuszczonej w 5 litrach ciepłej wody. Stopy namaczaj przez 10 minut.

Następnie nałóż bananową maseczkę

Zmiksowany banan zawiera ogromnie ilości: witaminy B, która łagodzi podrażnienia, witaminy A, C i E, które wpływają na naszą skórę, oraz przeciwutleniacze, cynk i lecytynę.

Miód – jak już wielokrotnie wspomniałam – jest superkosmetykiem: działa bakteriobójczo, grzybobójczo, łagodzi podrażnienia i wspomaga leczenie skóry.



Bananowa Maseczka

Potrzebujesz:

1 banana

1 łyżki miodu

1/2 szklanki ugotowanych płatków owsianych (opcjonalnie)

Banan włóż do miski i roznieć widelcem, aby uzyskać gładką konsystencję. Dodaj miód i wymieszaj wszystko. Nałóż na stopy. Każdą stopę owiń folią przezroczystą lub reklamówką i pozostaw na minimum 10 minut (30 minut byłoby najlepszym rozwiązaniem), następnie zetrzyj pumeksem martwy naskórek.