

# علاج تشققات الكعبين واليدين



علاج تشقق القدمين بالاعشاب كعب القدم بالاعشاب ، علاج تشقق القدمين بالاعشاب كعب القدم بالاعشاب

1- تنقع القدم فى إناء به ماء ساخن و ملح . 2- استخدام الحجر الخفاف لدعك الكعب . 3- خليط من ملعقة فازلين و ملعقة صغيرة حبة البركة و مطحون ثوم ، و توضع القدم فيه لمدة 3 أيام فى كيس نايلون من الليل حتى الصباح و ذلك للحصول على نعومة مثل خد الطفل.

4- تعصر ليمونه وتصفى + ملعقة كبيرة جلسرين + ملعقتان حنه + خمس معالق فازلين تخلط المقادير وتوضع على نار هادئة حتى تمتزج وتترك حتى تبرد وتستخدم مرتان يوميا

5- نحضر طبق فيه زيت زيتون وملح كمية الملح اكثر ونقوم بفرك القدم ليلاً قبل النوم وبصفه يومية, و نلبس (الصندل) او (الشبشب) فهما العدو للدود للقدم وهو سبب التشققات ونستبدله بحذاء مغلق الافضل الحذاء الرياضي عذراً .. فهو يعمل على الحفاظ على القدم ورطوبتها ونضارتها.. ونداء الى اخوانى واخواتى اقدمه لكم - لا بد ان يتعرض الحذاء لاشعة الشمس حتى يقضى على المايكروبات. وستجدون الفارق خلال ايام