

ઠંડીની મોસમમાં ત્વચાની શુષ્કતાની અસર એડીઓ પર પણ થાય છે. એડી ફાટવા માંડે છે એટલે સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો પગમાં ચીરા પડવા માંડે છે. જો ધ્યાન, કાળજી રાખવામાં ન આવે તો સ્કિન ઈન્ફેક્શન પણ થઈ શકે છે, લોહી પણ નીકળવા માંડે છે અને ચાલવામાં પણ તકલીફ થાય છે એટલે એડી ફાટવાની શરૂ થાય ત્યારે જ તેની કાળજી રાખી ઉપાય કરવા જોઈએ. આ માટે મોંઘા કીમની જરૂર નથી. તમે ઘરેલુ ઉપચાર અજમાવી શકો છો.

હની એન્ડ ઘી ડીપ મોઈશ્વર ફૂટ માર્ક



મધ અને ઘી ફાટેલી એડીઓ માટે સૌથી સારા ફૂટ માર્કમાંથી એક છે. મધ એક નેચરલ હ્યુમેક્ટન્ટ તરીકે કામ કરે છે જે સૂકી, કડક ત્વચામાં મોઈશ્વર ઊંડે સુધી પહોંચાડે છે. ફેટી એસિડથી ભરપૂર ઘી ખરબચડા ભાગને કન્ડિશન કરે છે અને કડક અને દર્દનાક ફાટેલી એડીઓને સોફ્ટ બનાવે છે.

1 ટેબલસ્પૂન મધને 1 ટેબલસ્પૂન હૂંફાળા ઘી સાથે મિક્સ કરી એડી અને તળિયા પર લગાડો. આખી રાત સુતરાઉ મોજાં પહેરી રાખો. સવારે હૂંફાળા પાણીથી પગ ધોઈ નાંખો.

ઘી અંદર સુધી જાય અને ઝડપથી મુલાયમ બનાવવા ઘીને હૂંફાળુ ગરમ કરો.

એલોવેરા એન્ડ કોકોનટ ઓઈલ હીલીંગ માર્ક



એલોવેરા એના શાતા આપનાર અને રીપેરીંગના ગુણો માટે જાણીતું છે જે એને સોજાવાળી અને બળતરા કરનાર તિરાડો માટે એકદમ યોગ્ય બનાવે છે. એને કોપરેલ સાથે મિક્સ કરવાથી મોઈશ્વર જાળવી રાખે છે અને શુષ્ક ત્વચાને મુલાયમ બનાવે છે. આ માર્ક એક સુરક્ષાત્મક લેયર બનાવે છે જે જખમ ભરવાની પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવે છે. એલોવેરા લાલાશ અને બળતરા ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે જ્યારે કોપરેલ ફાટેલી ત્વચાને પોષણ આપી વધુ ફાટતાં બચાવે છે.

બે ટેબલસ્પૂન એલોવેરા જેલને 1 ટેબલસ્પૂન કોપરેલ સાથે મિક્સ કરી સાફ એડી પર 2 મિનિટ મસાજ કરો. આખી રાત મોજાં પહેરી બીજા દિવસે



ફેક્ક હીલ્સથી પરેશાન?

પગ ધોઈ નાંખો. સારું પરિણામ મેળવવા ફેશ એલોવેરા જેલનો ઉપયોગ કરો.

ચોખાનો લોટ, દૂધ અને મધ એક્સફોલીએટીંગ માર્ક

આ માર્ક જેન્ટલ એક્સફોલીએટર અને હાઈડ્રેટિંગ ટ્રીટમેન્ટ બંનેનું કામ કરે છે. ચોખાનો લોટ ફાટેલી એડીઓ પરથી મૃત, પોપડીવાળી ત્વચાને કાઢે છે. દૂધ ખરબચડી ત્વચાને કોમળ બનાવે છે, મોઈશ્વર વધારે છે અને મધ એના એન્ટીબેક્ટેરિયલ અને હીલીંગ ગુણોથી ફાટેલી ત્વચાને રીપેર કરવામાં મદદ કરે છે. આ ત્રણે વસ્તુ ભેગી મળી એક કીમી પેસ્ટ બનાવે છે. જે ડ્રાય લેયર્સ કાઢે છે અને નીચેની કોમળ, સ્વસ્થ ત્વચા દર્શાવે છે.

2 ટેબલસ્પૂન ચોખાનો લોટ, 1 ટેબલસ્પૂન દૂધ અને 1 ટીસ્પૂન મધ મિક્સ કરો. એડી પર લગાડી 1 મિનિટ ઘસો, પેસ્ટને 15 મિનિટ રાખી ધોઈ નાંખો. ત્યાર બાદ મોઈશ્વરાર્જીત લગાડો.

બનાના-ઓલિવ ઓઈલ સોફ્ટનિંગ માર્ક

પાકાં કેળામાં નેચરલ ઓઈલ્સ અને વિટામિન્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે જે રૂક્ષ ત્વચાને પોષણ આપે છે. જ્યારે એને ઓલિવ ઓઈલ સાથે મિક્સ



કરવામાં આવે છે તો આ મિશ્રણ એક પાવરફુલ સોફ્ટનિંગ ટ્રીટમેન્ટ બની જાય છે જે એડીની કઠણ, જાડી ત્વચાને લક્ષ્ય બનાવે છે. કઠણ, ખબરચડા પગ માટે ફાયદાકારક છે.

કેળાં લવચિકતા પાછી લાવવામાં મદદ કરે છે જ્યારે ઓલિવ ઓઈલ કન્ડિશન કરે છે અને નાના નાના ચીરાઓ ઠીક કરે છે એટલે તમારી એડી મુલાયમ અને મોઈશ્વરાર્જીત મહેસૂસ કરે છે.

1/2 પાકું કેળું 1 ટીસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ સાથે મિક્સ કરો. એને એડી અને તળિયા પર લગાડી 20-30 મિનિટ અથવા મોજાં પહેરી આખી રાત રહેવા દો. હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાંખો. વધારે હાઈડ્રેશન અને ચીકાશ માટે વધારે પડતાં પાકાં કેળાંનો ઉપયોગ કરો.

પેટ્રોલિયમ જેલી અને સી સોલ્ટ રીસ્ટોરેટીવ માર્ક

પેટ્રોલિયમ જેલી ફાટેલી એડીઓ માટે સૌથી અસરકારક ચીજોમાંથી એક છે કારણ કે એ મોઈશ્વર લોક કરે છે અને એક રક્ષણાત્મક લેયર બનાવે છે. થોડું સી સોલ્ટ મિક્સ કરવાથી રક્ત પરિભ્રમણ વધે છે અને ધીરે ધીરે સૂકી પોપડીઓ નીકળી જાય છે. આ માર્ક ઈલાસ્ટિસિટી રીસ્ટોર કરે છે, એડી વધુ ફાટતાં અટકાવે છે અને ચીરાઓમાં રાહત આપે છે.

1 ટેબલસ્પૂન પેટ્રોલિયમ જેલી ચપટી સી સોલ્ટ સાથે મિક્સ કરો. એડી પર આ મિશ્રણનું જાડું લેયર કરો. મોજાં પહેરી આખી રાત રહેવા દો. બીજા દિવસે હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાંખો.



ઘરેલુ ઉપચાર

- » હૂંફાળા પાણીમાં મીઠું અને થોડાં ટીપાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરો. એડી ફાટતી હોય તો આ હૂંફાળા પાણીમાં 15 મિનિટ પગ બોળો. પગ મુલાયમ થાય એટલે ધીરે ધીરે ફૂટ સ્ક્રબથી એડી સાફ કરો. ફૂટ કીમ લગાડી દો.
- » લીમડાનાં પાનને વાટી લો. એમાં હળદર મિક્સ કરી ફાટેલી એડી પર લગાડો. સુકાઈ જાય એટલે ધોઈ કીમ લગાડો.
- » રોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં લીમડાનાં તેલમાં ગ્લિસરિન મિક્સ કરી લગાડવાથી ફાટેલી એડી જલદી સારી થાય છે.
- » રાત્રે સૂતા પહેલાં એડી સાફ કરી કોપરેલ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.
- » ચોખાનો લોટમાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરી સ્ક્રબ બનાવો. આ સ્ક્રબ ઘસવાથી મૃત ત્વચા નીકળી જશે.
- » પાણી હૂંફાળું ગરમ કરી એમાં 2 ટેબલસ્પૂન મધ મિક્સ કરી 15 મિનિટ પગ બોળો.
- » રાત્રે સૂતા પહેલાં ફેશ એલોવેરા ફાટેલી એડી પર લગાડો.
- » ગ્લિસરિન અને ગુલાબજળ સમાન માત્રામાં મિક્સ કરી લગાડી આખી રાત રહેવા દો.
- » પાણીને હૂંફાળું ગરમ કરો. એમાં મીઠું અને વિનેગર મિક્સ કરો. આ પાણીમાં 10 મિનિટ પગ બોળી પછી નરમ ટુવાલથી એડી સાફ કરી કીમ લગાડો.
- » બટાકા બાફી છૂંદો. એમાં થોડું દૂધ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવી ફાટેલી એડી પર લગાડો. 30 મિનિટ બાદ હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાંખો.
- » મલાઈ અને હળદર મિક્સ કરી ફાટેલી એડી પર લગાડો. હળદરમાં એન્ટીબાયોટિક ગુણ હોય છે જે ત્વચા સંબંધિત તકલીફમાં રાહત આપે છે. એ એડીને મુલાયમ અને સ્વસ્થ રાખે છે.
- » વિટામિન E ઓઈલમાં એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ હોય છે. એ ફાટેલી એડી પર લગાડવાથી ત્વચા નરમ થાય છે અને એડીમાં મોઈશ્વર જાળવી રાખે છે.