

पैरों की देखभाल



पैरों के तलवों की दरारों से मैल निकालने के लिए पपीते के छिलकों को रगड़ने से आसानी होती है।

नींबू रस के साथ चंदन की लकड़ी घिसकर त्वचा पर धीरे-धीरे मालिश करने के कुछ समय बाद त्वचा मुलायम हो निखर जाती है।

10 ग्राम देशी घी, 10

ग्राम सफेद राल तथा 3 ग्राम देशी मोम को मिलाकर गर्म करके मिश्रण बना लें। इसे दिन में दो बार बिवाड़ियों पर लगाया करें। इससे बिवाड़ियां जल्दी ठीक हो जाती हैं।

अगर पैरों की त्वचा खुरदरी हो गई हो, तो गर्म पानी में थोड़ा-सा मीठा सोडा डालकर उसमें पैर डुबोएं, फिर प्युमिक स्टोन या ड्रामे से रगड़कर पैरों को अच्छी तरह साफ करने से खुरदरी त्वचा मुलायम हो जाती है।

पुराने गुड़ को धीमी आंच पर गर्म करके पिघला कर उसमें चुटकी भर हल्दी मिलाकर बिवाड़ियों पर लगाकर बांधने से वे जड़ से ठीक हो जाती हैं।