

Bí quyết
chăm sóc
đôi chân

Lời khuyên chăm sóc đôi chân bạn



Việc chăm sóc đôi chân để tránh chân bị hôi và vệ sinh cá nhân là rất quan trọng.

Việc chăm sóc chân không hợp lí có thể dẫn tới một số vấn đề về chân mà ai cũng muốn tránh.

Hãy tìm hiểu về việc chăm sóc đôi chân của bạn với những lời khuyên dưới đây.

Việc chăm sóc chân tay cũng quan trọng như việc làm đẹp. Dù bất cứ lí do là gì, một số người chẳng hề quan tâm đến việc chăm sóc đôi chân của họ.



Đôi chân rất quan trọng vì nó không chỉ giúp chúng ta đi lại mà còn giúp chúng ta giữ một phong cách nhất định.

Người ta tin rằng bạn có thể nói được rất nhiều điều về một người dù chỉ cần nhìn đôi chân của bạn.

Nếu đôi chân được chăm sóc tử tế thì có nghĩa là người đó quan tâm đến việc vệ sinh cá nhân, chắc chắn vào những gì họ sẽ làm.

Còn nếu đôi chân không được chăm sóc, điều đó đồng nghĩa với việc chủ của nó là người không quan tâm đến vấn đề cá nhân của mình và là người nông cạn.

Điều này có thể đúng, hoặc sai, nhưng một điều chắc chắn mà bạn cần phải biết đó là việc chăm sóc đôi chân cẩn thận là không thể thiếu.

Nề gót, chai chân và các vấn đề về chân khác có thể được phòng chống nếu bạn chăm sóc đôi chân của mình. Những vấn đề này không tạo nên mối lo ngại bị hôi chân nhưng chúng khiến việc đi lại trở nên khó khăn hơn.



Rõ ràng không ai ước rằng họ có vấn đề về chân và muốn cảm thấy dễ chịu khi đi giày hoặc ngay cả chân đất.

Không ai muốn có một đôi chân hôi, và đó là lí do bạn nên dành chút thời gian chú ý đến đôi chân của mình.

Để tránh các vấn đề về chân bạn cần phải:

- Rửa và cạo chân hàng ngày để loại bỏ các tế bào chết có thể khiến chân bạn có mùi khó chịu. Rửa và cạo chân có thể loại bỏ vi khuẩn gây nấm. Rửa kỹ ở phần kẽ chân và lau chân cẩn thận trước khi đi giày.

- Ngâm chân trong nước ấm trong vòng 15 phút mỗi tuần một lần và sử dụng đá bọt để chà vào phần chân bị chai.

Cắt móng chân thường xuyên để loại bỏ vi khuẩn hình thành dưới móng.

- Dưỡng ẩm cho chân bạn hàng ngày sau khi rửa chân để giúp đôi chân thêm mềm mại.

- Thỉnh thoảng massage chân, đặc biệt là khi chân bạn bị sưng. Massage chân sẽ giúp bạn cảm thấy thư giãn và loại bỏ phần bị sưng.



Dùng phấn cho chân để giúp chân không bị chảy mồ hôi.

- Đi chân trần sau khi bạn vừa đi giày khiến bạn cảm thấy không thoải mái để giúp chân bạn được nghỉ ngơi.

Nếu bạn có bất cứ vấn đề nào với chân như móng không mọc hoặc mụn cơm ở chân hãy nhớ sắp xếp lịch hẹn bác sỹ.

Nguồn: Xinhxinh