

Le Monde de Marie

SOIGNER EFFICACEMENT VOS CREVASSES

Vos mains et peut-être vos pieds sont menés à rudes épreuves. Votre travail, vos loisirs, le froid... autant de raison qui fragilisent et assèchent vos mains, en résultat des crevasses que vous "traînez" depuis plusieurs mois, peut-être aussi voyez-vous la même crevasse qui réapparaît tous les ans! Évidemment, comme les conditions responsables de vos crevasses sont récurrentes, il est impossible de les voir cicatriser!

Eh bien vous n'avez pas d'autre solution que d'être tenace et respecter scrupuleusement les soins à apporter à vos mains ou vos pieds pour vous en débarrasser.

Il faut commencer par bien hydrater et nourrir vos mains avec des crèmes pour mains très sèches, demander conseil à votre pharmacien.

Ensuite vous aller appliquer un « baume » maison dont voici la recette

INGREDIENTS:

2 cs de poudre d'argile verte ou 1cs de granulés d'argile verte (en grande surface ou magasin bio)

2cs d'huile d'olive

Le jus d'un citron

1cc de miel (de thym ou de lavande de préférence, pour leur pouvoir cicatrisant)

REALISATION:

Mélanger tous les ingrédients (si vous utilisez des granulés d'argile attendre quelques minutes qu'ils se ramollissent dans la préparation avant de bien mélanger pour l'incorporer de façon homogène)

Conserver ce mélange pendant plusieurs mois, dans un contenant qui se ferme hermétiquement.

Appliquer se mélange tous les soirs directement sur les crevasses et laisser agir 30 min avant de rincer abondamment, et ceci jusqu'à complète cicatrisation. Après ce soin masser vos mains avec quelques gouttes d'huile d'olive sans les rincer.

Pour protéger vos mains en hiver vous pouvez appliquer ce soin une fois par semaine sur toute leur surface en conservant le baume pendant 15 min.

Ce soin est efficace, très facile à réaliser, les ingrédients sont faciles à trouver en grande surface. L'argile vert est riche en silice, aluminium, calcium, fer, potassium, magnésium, sodium, manganèse, phosphore, titane elle contient aussi en plus faible quantité du zinc, du cuivre entre autres. Elle est apaisante, hydratante, cicatrisante, et limite la prolifération bactériennes...