

## Mô o đ n gi n l y chai chân

T&#225;c Gi&#7843;: DS Nguy n Bá Huy C ng  
Th&#7913; Ba, 03 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 07:25

---

L u ý, ng i b d ng v i aspirin không nên áp d ng ph ng pháp này



R t nhi u ng i vô cùng kh s và phi n ph c khi ph n da gót chân, lòng bàn chân, ngón chân... b chai c ng, v a m t th m m đôi khi còn gây đau đ n. Theo DS Nguy n Bá Huy C ng, ĐH D c Murdoch (Úc), m t cách đ n gi n giúp “hóa gi i” n i bu n phi n này.

Cách làm: Nghi n nát thành b t m n 5 viên aspirin, sau đó b vào n a mu ng cà phê n c sôi đ ngu i và n a mu ng cà phê n c c t chanh. Dùng chày đ o đ u sao cho aspirin tr thành m t kh i b t nhão (l u ý là không thêm vào quá nhi u n c vì s không t o ra đ c th b t nhão). Thoa ph n b t nhão này vào nh ng vùng da b chai c ng, sau đó mang vào m t đôi v đã đ c làm m (có th dùng bàn i đ làm m) r i ung dung ng i xem tivi ho c đ c báo trong kho ng 10 phút. Sau 10 phút thì tháo v và r a s ch ph n b t nhão aspirin đã thoa trên da. Có th dùng giũa đ giữa s ph n da b chai (lo i giữa da này có th mua ở nhà thu c tây).

## Mô đun nghiên lý chai chân

Tên Giảng viên: DS Nguyễn Bá Huy Công  
Thị trấn: Ba, 03 Tháng 5 Năm 2011 07:25

---

Làm 3 lần trong tuần cho đến khi phần da chai cứng dần rồi thì thôi. Sau đó mỗi tuần chỉ cần làm một lần.