

خطوات سهلة-عملية-للعناية-بالأظافر-وتقويتها



الحفاظ على أظافر صحية وأنيقة لا يقل أبدا أهمية عن الحفاظ على يدين ناعمتين. إليك أبرز الخطوات العملية التي يمكنك اعتمادها لتقوية أظافرك، تعزيز نموها، وحمايتها من التقصف والتكسر

كيف تعالجين الجليدات المحيطة بالأظافر؟

عندما تصبح الجليدات المحيطة بالأظافر قاسية وجافة تكون بحاجة إلى الترطيب. احرصي على عدم إزالة هذه الجليدات كونها حامية للأظفار، ولكن قومي بترطيبها بزيت خاص بهذا الغرض ثم دفعها قليلا إلى الوراء بواسطة أداة خشبية أو بلاستيكية مخصصة لهذا الغرض

قومي بترطيب هذه الجليدات على الأقل مرة أسبوعيا، وإذا كان زيت ترطيبها غير متوفر استعيني عنها بتدليكها بزيت الزيتون أو الجوجوبا

كيف تحمين أظافرك من الاصفرار؟

تشكل فرشاة الأظافر وسيلة فعالة لتنظيفها جيدا وتخليصها من البقع الصفراء الناتجة عن التدخين أو عن تطبيق طلاء بلون قوي أو داكن. استعيني بقطعة من الصابون البلدي تضعينها في وعاء صغير مع القليل من الماء. سخني هذا الوعاء لمدة دقيقتين في المايكرو ويف ثم ضعي أظافرك بهذا المحلول لمدة 5 دقائق قبل استعمال الفرشاة لإزالة الأوساخ المتراكمة تحت الأظافر وبقياء الطلاء عند الأطراف

لتحضير حمام مبيض للأظافر، أنت بحاجة إلى عصير نصف حبة من الليمون وملعقة كبيرة من كربونات الصوديوم تضيفينها إلى وعاء صغير يحتوي على ماء فاتر. اخلطي جميع هذه المكونات وانقي أظافرك فيها لمدة 3 دقائق مما يساعد على تبييضها وجعلها أقوى. يمكنك أيضا تنظيف سطح الأظافر بقطعة من القطن مبللة بالخل الأبيض للحصول على المفعول المبيض نفسه. ولا تنسي أن تضعي طبقة من الأساس الشفاف على الأظافر قبل تطبيق الطلاء الملون عليها

تتوفر في الأسواق أيضا أنواع من البودرة المبيضة للأظافر يتم خلطها مع القليل من الماء قبل استعمالها، كما تتوفر أنواع من الأساس المبيض التي تستعمل قبل تطبيق طلاء الأظافر

ومن الحلول المتوفرة في هذا المجال نذكر أيضا ماء الأكسيجين الذي يطبق على الأظافر ليساعد على تبييضها ولكنه يضعفها أيضا ويتسبب بجفاف بشرة اليدين، ولذلك ينصح بعدم استعمالها بشكل مكثف

كيف تعززين قوة وطول أظافرك؟

لعلاج مشكلة الأظافر الضعيفة والمتكسرة ينصح الخبراء في هذا المجال بالاستعانة بمستحضرات مقوية توضع على شكل طلاء أو استعمال الخلطات الطبيعية التي أثبتت فعاليتها في هذا المجال

يشكل عصير الليمون وسيلة فعالة للحصول على أظافر قوية خاصة إذا تم خلطه مع زيت نباتي يعزز متانة وسماكة الأظافر. ويلعب زيت الخروع دورا في تقوية الأظافر أما تناول الخميرة على شكل مكمل غذائي فيعزز نمو الأظافر والشعر معا. ويتميز زيت اللوز الحلو بقدرته على تغذية الأظافر وترطيب بالعمق مما يجعلها أكثر قوة. ويساهم النظام الغذائي الغني بالبقوليات، الزيوت النباتية، الخضراوات، والأسماك الدهنية دورا أساسيا في تقوية الأظافر

كيف تقلمين أظافرك؟

يساعد تقليص الأظافر بالطريقة الصحيحة في الحفاظ على صحتها وحمايتها من التكسر والتقصص. اختاري مبرد اوراقيا ذا نوعية جيدة وقومي ببرد أظافرك باتجاه واحد من الزاوية الخارجية باتجاه الداخل مع تجنب البرد في الاتجاهين كونه يضعف الأظافر ويعرضها للتكسر

عند ظهور خطوط عمودية على الأظافر قومي ببرد سطح الظفر بنعومة للتخفيف من حدتها، فهي تترافق عادة مع حالات الضغط النفسي والتعب ويمكن إخفاؤها بسهولة بواسطة طلاء الأظافر