

# حماية الأظافر من التكسر والجفاف

تعد الأظافر من أهم العناصر التي تلعب دور جمال مهم في إبراز أناقة وترتيب وجمال اليدين والتي بدورها تعتبر عنصر جمالي مهم بالنسبة لكل سيدة . تعكس الأظفار الجميلة والمرتبة صورة المرأة الأنيقة بشكل عام وتدل على أنوثتها.

تشكل العناية بالأظافر ضرورة لكل سيدة وبما أن الأظافر تتعرض الى الجفاف والضعف والتشقق خلال فصل الشتاء بشكل خاص لذلك يجب الإهتمام الصحيح والدائم بها للمحافظة على شكلها وجمالها. لذلك نقدم لك أهم النصائح التي عليك اتباعها للعناية الصحيحة وترطيب الأظافر في الشتاء بكل سهولة في المنزل ولا داعي الى الذهاب الى صالون التجميل بكثرة:

الحرص على عدم تعريض اليدين الى البرد الشديد ، لأن البرد يسبب بجفاف الأظافر وتكسرها فعليك ارتداء القفازات خلال الشتاء.

الحرص على ترطيب اليدين والأظافر يومياً بالكريم المرطب المناسب لبشرتك ، هذه الطريقة تساعدك بشكل خاص على حماية بشرة يديك وأظافرك من الجفاف والتشقق وبالتالي تحافظين على جمالها وحيويتها ورونقها .

عدم ترك طلاء الأظافر لمدة تتراوح أكثر من أربعة أيام ، يحتوي طلاء الأظافر على مواد كيميائية تسبب بتلف وجفاف الأظافر. عليك إراحة أظافرك من الطلاء بين وقت وآخر.

شرب الماء بكثرة واتباع نظام غذائي صحي وسليم وغني بالبروتين بشكل خاص ، لأن هذه الطريقة تساعد على نمو الأظافر بطريقة سليمة وتقويتها وتصبح غير قابلة للتشقق والتكسر كما انها تحميها من الجفاف.

يمكن تطبيق وصفة زيت اللوز والفازلين على بشرة يديك وأظافرك ، تحضير هذه الخلطة من خلال مزج ملعقة كبيرة من زيت اللوز مع ملعقة من الفازلين ثم تدليك اليدين والأظافر بها لحوالي 5 دقائق وتركها لكي تجف ثم غسل اليدين بالصابون والماء الفاتر جيداً . تكرر هذه الوصفة مرتين في الأسبوع وهي ترطب الأظافر وتقويتها وتحميها من

التكسر والجفاف.