

# طرق طبيعية وسهلة لتطويل الأظافر

تتكسّر الأظافر بشكل كبير وتعاني معظم النساء من الأظافر الضعيفة وسريعة التكسر، لذلك يجدن صعوبة في تطويلها، إليك بعض الوصفات التي تساعد في تطويل الأظافر والحفاظ عليهم:

## 1- زيت الزيتون

يحتوي زيت على فيتامينات أ، ك، د وهـ، ويشتهر بقدرته على تطويل الأظافر. لذا، إمزجي زيت الزيتون مع عصير الليمون، وانقعي أظافرك في المزيج لمدة 15 دقيقة، وقومي بتدليكها بزيت الزيتون الدافئ يوميا.

## 2- الأفوكادو

إهرسي الأفوكادو مع ماء الورد، وضعي العجينة على أظافرك لمدة 15-25 دقيقة، ثم شطفيه جيدا وضعي كريم مرطب اليد. إستعملي هذه الخلطة يوميا لنحو أسبوعين.

## 3- زيت السمك

يحتوي زيت السمك على الأوميغا 3، وهو عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة. إدهني أظافرك يوميا بزيت السمك وستحصلين على أظافر قوية ومتينة في نفس الوقت، كما يمكنك شربه مرة في الأسبوع.

## 4- الحليب

من المعروف أنّ للحليب فوائد عدة على جسم الإنسان، وله فوائد للأظافر أيضا. ضعي الحليب الدافئ في وعاء، وانقعي أظافرك لمدة 5 دقائق ثم شطفيه جيدا وضعي كريم مرطب. كرري هذه العملية يوميا لنحو أسبوعين.

## 5- عصير الليمون

انقعي أظافرك في عصير الليمون لمدة 5 دقائق، ثم اخلطي القليل من الخل والماء الدافئ وافركي أظافرك بفرشاة الأسنان لإزالة الأوساخ والغبار. ثم اغسلي يديك بالماء الدافئ، مرة واحدة أو مرتين في

الأسبوع.

## 6- الزبدة

الزبدة هي مادة دهنية ترطب الأظافر، لأنها تحتوي على فيتامينات متنوعة تجعل الأظافر مثالية وبراقة. قومي بتدوين الزبدة و دلكيها على أظافرك بلطف، ثم اشطفيها بالماء. كرري هذه العملية يوميا لنحو أسبوعين.

## 7- الثوم

اعصري الثوم بواسطة الضغط عليه بملعقة، ثم طبّقي العصير المستخرج منه على أظافرك يوميا قبل النوم، ستحصلين على أظافر طويلة بسرعة.

## 8- بذور الكتان

زيت بذور الكتان ممتاز جدا في تعزيز نمو الأظافر بسبب محتواه العالي من الأحماض الدهنية أوميغا 3. كما أنه يحتوي على المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات B، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الليسيثين والزنك والبروتين، وهي ضرورية لصحة الأظافر بشكل عام. دلكي زيت بذور الكتان على أظافرك بلطف لبضع دقائق، ثم ضعي القفازات لبضع ساعات للإحتفاظ بالرطوبة، إستعملي هذه الخلطة مرة أو مرتين يوميا.

## 9- البروتينات

تناولي الأطعمة الغنية بالبروتين لإعطاء أظافرك القوة الأساسية، مثل الأسماك، البيض، اللحوم، الحبوب والخضار. تناوليها يوميا وستحصلين على أظافر قوية وطويلة في فترة قصيرة.