علاجات طبيعية لتطويل الأظافر بصحة

لا يكتمل جمال اليدين من دون جمال وصحة الأظافر. وتسعى المرأة الجميلة والمتألقة الى العناية والإهتمام بشكل وطول أظافرها للحصول على إطلالة يدين جذابة، فلا يجب إهمال هذه العادة الجمالية.

ولكن تتطلب العناية الصحيحة باليدين والأظافر طرق وإهتمام خاص للحصول على أظافر قوية وصحية ومن أهمها يجب تناول مكملات البروتين وتطبيق الكريم المرطب وتقليم الأظافر بإستمرار والحد من استخدام مزيل طلاء الأظافر ووضع طلاء مقوي الأظافر والابتعاد عن استخدام المواد الكيمائية واتباع نظام غذائي صحي.

اليك أبرز الطرق الطبيعية للحصول على أظافر طويلة وصحية وقوية:

خلطة الأفوكادو مع زيت جوز الهند: عليك أن تخلطي ملعقة من الأفوكادو مع بضع قطرات من زيت جوز الهند ثم طبقي هذه الخلطة السحرية على الأظافر لمدة ساعة ومن بعدها اغسلي يديك بالماء الفاتر.

خلطة دقيق الشوفان مع زيت الزيتون: يجب خلط ملعقتين من دقيق الشوفان مع ½ ملعقة صغيرة زيت الزيتون و½ ملعقة صغيرة عسل بكمية من الماء ثم قومي بتدليك يديك واظافرك بهذه الخلطة لمدة 10 دقائق ومن بعدها اغسلي جيداً بالماء الفاتر. طبقي هذه الخلطة مرة في الأسبوع.

زيت جوز الهند: عليك تسخين القليل من زيت جوز الهند حتى يصبح دافئاً وثم دلكي أظافرك بهذا الزيت لمدة 5 دقائق. ينصح بتكرير هذه الطريقة يومياً.

زيت الزيتون: لتطبيق هذه الوصفة عليك تسخين القليل من زيت الزيتون على النار حتى يصبح دافئاً ثم تدليك أظافرك بهذا الزيت وتركه لمدة 15 دقيقة ثم غسل اليدين بالماء الدافئ. كرري هذه العملية مرتين في اليوم.

الشاي الأخضر: يجب تحضير كوب من الشاي الأخضر وخلط معه القليل من زيت جنين القمح وترك هذا الشاي ليبرد ثم تنقع الأظافر فيه لمدة 15

دقيقة. كرري هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

خلطة عصير الليمون: يجب أن تخلطي كمية من عصير الليمون مع زيت الخروع أو الأركان ثم نقع الأظافر بهذه الخلطة لمدة 15 دقيقة. كرري هذه الوصفة 3 مرات في الأسبوع.

خل التفاح: عليك أن تخلطي كمية من خل التفاح بالماء ثم تنقعي أظافرك في هذه الوصفة لمدة 10 دقائق. ينصح بتكرير هذه الخلطة مرة في اليوم.