

# كيفية العناية بالأظافر خلال فصل الشتاء

لا يقتصر الترطيب على بشرة الوجه والجسم والوجه فقط بل هو رتين أساسى للأظافر أيضًا. يساعد ترطيب الأظافر على حمايتها ويساعد على التكسر والجفاف.

وخلال فصل الشتاء، تحتاج الأظافر إلى ترطيب مضاعف وإلى اتباع طرق وأسس للعناية بها للمحافظة على جمالها وتألقها.

تمثل الخطوة الأولى بإدراج ترطيب الأظافر في روتين الحياة اليومية. الجئي إلى انتقاء مستحضر غني بزيت جوز الهند وزيت الجوجوبا والفيتامين E وابقيه بالقرب منك لكي تطبيق هذه الزيوت مرة في اليوم على أظافرك.

ثانيةً، تطبيق زيت الجسم يوميًّا على اليدين وتحديدًا على الأظافر. هذه الطريقة ترطب الأظافر بعمق وتحميها من التشقق والتقصف.

ثالثًا، الحرص على تنظيف الأظافر الطويلة بحيم تجمع فيها الأوساخ. احرصي على استعمال عصا تنظيف الأظافر وتعقيمها ثم تمريرها بين الأظافر وحيث عليك القيام بهذه الخطوة يوميًّا. تمنع هذه الأوساخ تنفس الأظافر وتسبب بحفا بها.

تكمن الخطوة الرابعة بإزالة الجلد الميت من حول الأظافر وذلك للسماح لها بالتنفس. اكتفي بهذه العملية مرّة في الشهر.

خامسًا، الحرص على ترطيب الأظافر قبل النوم بواسطة كريم مرطب سميك.

سادسًا، الحرص على استهلاك الأطعمة المتكاملة والمأكولات الغنية بالسوائل والإكثار من شرب المياه والعصائر الطبيعية.

تمثل الخطوة السابعة بالحرص على تنشيف اليدين والأظافر جيدًا بعد غسلها وتطبيق الكريم المرطب عدة مرات في اليوم. لا تهملي هذه العملية خلال فصل الشتاء كما يمكنك الإحتفاظ بالكريمة السريع الإمتصاص في حقيبتك.

ثامنًا، اللجوء إلى تطبيق خلطة طبيعية مرة في الأسبوع. تساعد الوصفات الطبيعية على ترطيب اليدين والأظافر بهمك وتجذب الأظافر.

لتحضير خلطة العناية بالأظافر عليك منزج ملعقتين كبيرتين من العسل مع ملعقة صغيرة من كل من عصير الليمون والملح الخشن وملعقة كبيرة زيت زيتون ثم تطبيق الخليط على اليدين والأظافر وتركه لحوالي 15 دقيقة مع التدليك بلطف ومن بعدها غسل اليدين جيدًا.