

# كيفية تطويل الأظافر بسرعة

ترغب أغلبية السيدات بالحصول على أظافر تمتاز بـ<sup>نِعْمَةِ نَوْمٍ</sup> سريع وقوى<sup>ّ</sup> وتكون مرتبة وجميلة. فتضفي الأظافر الطوية والمرتبة <sup>الكثير من</sup> الجمال والألوان إلى يدي المرأة ، فالاظافر تعطي مظهراً جذاباً ليديك . بالإضافة إلى ذلك ، يعكس نمو الأظافر بشكلٍ صحيٍّ الحالة الصحية العامة للجسم ، فيكون السؤال المطروح من قبل عدد كبير من النساء هو كيفية تطويل الأظافر بسرعة ؟

يوجد العديد من العوامل التي تبطئ نمو<sup>ّ</sup> الأظافر وتسبب بتكسرها ومن بينها التغيرات الهرمونية في الجسم ، المشاكل الصحية ، تقدّم العمر والشيخوخة ، تناول الأدوية واتباع نظام غذائي سيء . ويعرف أن الأظافر مكونة من نفس البروتين المكون لـ<sup>لِلشَّعْرِ</sup> وهو الكيراتين.

إقرأ أيضًا نصائح تجميلية من خبراء تجميل نجوم هوليوود  
<https://bit.ly/2lnVUmC>

كيفية تطويل الأظافر بسرعة :

وصفة زيت الزيتون

عليك المحافظة على ترطيب أظافرك بـ<sup>إنتظام</sup> حتى يتم تحفيز نمو<sup>ّ</sup>ها . وبعد زيت الزيتون من بين أفضل المكونات الطبيعية التي تُعنى بالعناية بالأظافر ، فيتغلغل هذا الزيت بعمق إلى الجلد والأظافر ويعمل على تغذيتها . كما ان زيت الزيتون يحتوي على الفيتامين E، الذي يُحفز الدورة الدموية للأظافر ويعمل على تقويتها وإعادة بنائها وتحفيز نمو<sup>ّ</sup>ها .



### طريقة إستخدام زيت الزيتون:

1. في المساء ، ضعي بضع قطرات من زيت الزيتون الدافئ على أطافرك.
2. دلكي أطافرك لمدة 5 دقائق.
3. اتركي الزيت طوال الليل على أطافرك وحيث عليك ارتداء قفازات قطنية.
4. كرّري هذه الطريقة كل يوم.

### وصفة زيت جوز الهند

يعمل زيت جوز الهند على تحفيز نمو الأطافر بشكل صحي ، لأنه يحتوي على عناصر غذائية مُهمة تعمل على ترطيب وتقوية وتغذية الأطافر والبشرة.

### المكونات:

- $\frac{1}{4}$  كوب زيت جوز الهند
- $\frac{1}{4}$  كوب عسل
- 4 قطرات زيت إكليل الجبل

### طريقة التحضير:

1. اخلطي المكونات مع بعضها جيداً.
2. قومي بتدفئة المزيج قليلاً في الميكرويف ، فقط لمدة 20 ثانية.
3. انقعي أطافرك بال الخليط لمدة 15 دقيقة.

4. كرّي هذه العملية مرّتين في الأسبوع.



### وصفة عصير البرتقال

يعد عصير البرتقال مكون طبيعي آخر يعمل على تحفيز نموِّ أظافرك لأنّه غني بالفيتامين C، الذي يعمل على انتاج الكولاجين ، الذي يحافظ على جهته على صحةِ أظافرك . كما يحتوي البرتقال على حمض الفوليك ، الذي يعد عنصرًا مهمًا جدًا في عملية نموِّ الأظافر.

#### طريقة الاستخدام:

1. انقعي أظافرك بعصير البرتقال الطازج لحوالي 10 دقائق.
2. اغسل يديك بالماء الدافئ وجفّفيها جيداً .
3. طبقي الكريم المرطب المناسب لنوع بشرتك.
4. كرّي هذه العملية مرّة يوميًّا .



## وصفة عصير الليمون

يتميز عصير الليمون بإنه يحتوي على الفيتامين C، الذي يعد مهمًا وأساسياً لذمو وتحذية الأظافر . يساعد الفيتامين C أيضًا على إزالة إصرار لون الأظافر بكل سهولة كما انه يضفي اليها بريق ولمعان لا مثيل له.

### المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

### طريقة التحضير والمستخدام:

1. اخلطي المكونات جيدًا مع بعضها.
2. سخني الخليط في المايكرويف قليلاً.
3. انقعي أظافرك في المزيج لمدة 10 دقائق.
4. كرري هذه العملية مرة في اليوم.



### وصفة أخرى بالليمون:

1. افركي أظافرك جيدًا بقطعة من الليمون لمدة 5 دقائق ، وابتعد عن فرك يديك وبشرة أما بعك.
2. اغسل يديك بالماء الدافئ وجفّفيهما جيدًا.
3. طبقي الكريم المرطب المناسب لنوعية بشرتك.
4. كرّري هذه الطريقة مرّة يوميًا ، للحصول على النتيجة المرجوة .

## نماذج إضافية لتطوّيل الأظافر:

- تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على الكالسيوم والستيرويدات.
- تناول المكمّلات الغذائيّة الخاصة بالشعر والأظافر.
- تطبيق الكريم المرطب على اليدين والأظافر بانتظام.
- ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزليّة.
- عدم قص الجلد المحيط بالأظافر.
- استخدام طلاء الأظافر الحالي من التولوين والفورمالديهايد وديبوتيل الفثالات.
- استعمال مزيل الطلاء الحالي من الكحول.