نصائح للعناية بأظافرك خلال رمضان

كل إمرأة تسعى لأن تحافظ على أظافر صحية وطويلة. لكن خلال رمضان، يتعرض الجسم للجفاف الأمر الذي يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على صحة الأظافر ويجعلها أكثر عرضة للتكسر.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح للعناية بأظافرك خلال هذا الشهر الفضيل:

1- من المهم جداً أن تحافظي على روتين العناية بيديك من خلال إستعمال الكريمات المرطبة خاصة في المنطقة المحيطة بالأظافر من أجل التخلص من الخلايا الميتة وتجنب تشققها. على أن يكون استعمال هذه الكريمات بمعدل 3 مرات يومياً.

2- لكي تحمي أظافرك من التكسر، واظبي على غسل يديك جيداً وتجفيفهما، ومن ثم إستخدمي القليل من الزيت الذي يساعد على دعم قوة الاظافر ومنحها النعومة، ومن أهم هذه الزيوت زيت اللوز لأنه غني بالفيتامين E الذي يدعم قوة الأظافر ويجعلها تنمو بسرعة.

3- خلال القيام بالأعمال المنزلية، إبتعدي كلياً عن إستعمال المنظفات التي من شأنها ان تسبب مشاكل في الأظافر. بل على العكس، إحرصي على إرتداء القفازات التي تمنع هذه المواد من الوصول الى أظافرك وبالتالي التسبب بتلفها.

4- ولا بد منك من المحافظة على نظافة أظافرك، لذلك قومي ببردها بشكل منتظم من أجل المحافظة على قوتها وتجنّب تكسرها.

5- ومن أجل التخلص من اللحمية حول منطقة الأظافر التي من شأنها أن تؤثر على نموها، عليك استخدام الماء والصابون في سحب المدى اللحمي بلطف ومن ثم استخدمي الكريمات المرطبة المناسبة.

6- إهتمي بجمال أظافرك، فلا تهملي تطبيق طلاء الأظافر بشكل دوري من أجل المحافظة على أظافر قوية.

7- وأخيراً، يلعب الطعام دوراً في المحافظة على صحة أظافرك خلال رمضان. لذلك، التزمي بتناول الأطعمة الغنية بالبروتيين، الزنك والحديد عند الإفطار فهي مفيدة جداً للمحافظة على أظافر قوية

خالـية من الـتكسر.