

اليك هذه النصائح للعناية بالأظافر في رمضان!

من أبرز العوارض التي يواجهها الصائمين في شهر الصيام ، هي الجفاف. يوثر الجفاف بالكثير من الطرق على جسم الانسان خاصة على مظهره الخارجي مثل يديه وأظافره. ان اهمال هاذين الأمرين يمكن ان يؤدي إلى تكسّر الأظافر وظهور التشقّقات المزعجة . ومن يريد ان يحصل ذلك؟ لهذه الأسباب لا بد من العمل على تجنب هذه العوارض.

اليك سلسلة من النصائح المفيدة للعناية بالأظافر في رمضان:

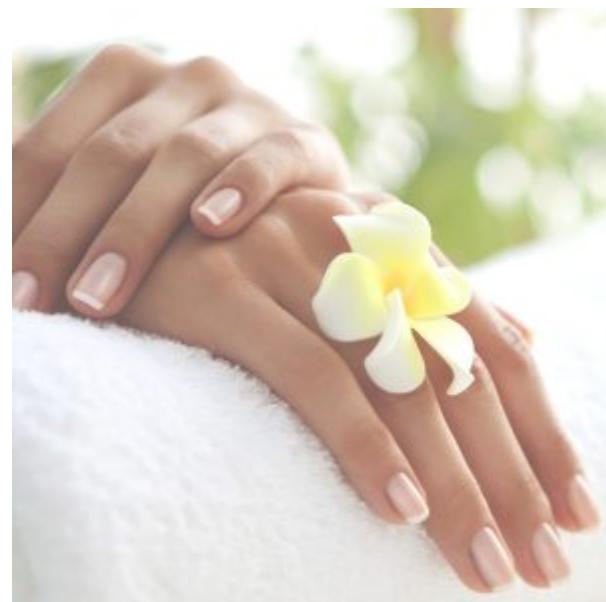
- اغسل يديك بانتظام: يمكنك ان تحمي بشرة يديك من الجراثيم والميکروبات المؤذية من خلال غسل يديك مراراً خلال اليوم.



- رطبي يديك: لا تتخلي عن كريمات اليدين المرطبة خاصة في شهر رمضان. اختاري الكريم الذي يناسب بشرتك وطبقيه ما لا يقل عن 3 مرات في اليوم.



▪ استخدمي مبشرة اليدين: ان القيام بذلك ، سيساعدك على التخلص من الخلايا الميتة في اليدين ، لذلك حضري خلطة في المنزل او منتج جاهزاً لتجنب الترهّل وظهور التجاعيد.



▪ طبقي طلاء الأظافر: استخدمي طلاءً مناسب وآنيق لتبقى أظافرك آنية. لا تسمحي للطلاء بالتشقّق مع الوقت بل إحرصي على إزالته وتغييره عندما يلزم الأمر.



▪ حافظي على نظافة أظافرك: إبردي أظافرك بانتظام لتحافظي على قوتها ولمنع تكسيرها ، ولا تنسِي أيضاً أن تحافظي على نظافتها لمنع إصفرارها .



▪ تناولي الأطعمة التي من شأنها أن تقوّي أظافرك: عند الإفطار، إحرصي على الإكثار من تناول الأطعمة التي تساعدك على الحفاظ على قوة أظافرك. هذه الأطعمة هي الغنية بالبروتين، الحديد، الزنك والفيتامين D مثل الحليب، البيض، السلمون، المكسرات وغيرها .

