كيفية العناية بالأظافر خلال فصل الشتاء

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

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

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

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

ثالثًا، الحرص على تنظيف الأظافر الطويلة بحيص تتجمع فيها الأوساخ. احرصي على استعمال عصا تنظيف الأظافر وتعقيمها ثم تمريرها بين الأظافر وحيث عيلك القيام بهذه الخظوة يوميًا. تمنع هذه الأوساخ تنفس الأظافر وتسبب بجفافها.

تكمن الخطوة الرابعة بإزالة الجلد الميّت 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 الغنيّة بالسوائل والإكثار من شرب المياه والعصائر الطبيعية.

تتمثل 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 بالكريم السريع الإمتصاص في حقيبتك.

ثامنًا، اللجوء الى تطبيق خلطة طبيعية مرة في الأسبوع. تساعد الوصفات الطبيعية على ترطيب اليدين والأظافر بهمق وتغذي الأظافر.

لتحضير خلطة العناية بالأظافر عليك مزج 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.