

كيفية تطويل الاظافر بسرعة

ترغب أغلبية السيدات بالحصول على أظافر تمتاز بنُموٍّ سريع وقويٍّ وتكون مرتبة وجميلة. فتتسفي الأظافر الطوية والمرتبة الكثير من الجمال والأنوثة الى يدي المرأة ، فالأظافر تعطي مَظهرًا جذابًا ليديك . بالإضافة الى ذلك ، يعكس نمو الأظافر بشكلٍ صحيٍّ الحالة الصحية العامة للجسم ، فيكون السؤال المطروح من قبل عدد كبير من النساء هو كيفية تطويل الاظافر بسرعة ؟

يوجد العديد من العوامل التي تبطئ نموَّ الأظافر وتسبب بتكسرها ومن بينها التغيرات الهرمونية في الجسم ، المشاكل الصحية ، تقدُّم العمر والشيخوخة ، تناول الأدوية واتباع نظام غذائي سيء . ويعرف أن الأظافر مكونة من نفس البروتين المُكوِّن للشَّعر وهو الكيراتين.

إقرئي أيضًا نصائح تجميلية من خبراء تجميل نجوم هوليوود

<https://bit.ly/2lnVUmC>

كيفية تطويل الاظافر بسرعة :

وصفة زيت الزيتون

عليكِ المحافظة على ترطيب أظافرك بانتظام حتى يتم تحفيز نُموِّها . ويُعد زيت الزيتون من بين أفضل المكونات الطبيعية التي تُعزى بالعناية بالأظافر ، فيتغلغل هذا الزيت بعمق إلى الجلد والأظافر ويعمل يعمل على تغذيتها . كما ان زيت الزيتون يحتوي على الفيتامين E ، الذي يُحفز الدورة الدموية للأظافر ويعمل على تقويتها وإعادة بنائها وتحفيز نُموِّها .



طريقة استخدام زيت الزيتون:

1. في المساء ، ضعي بضع قطرات من زيت الزيتون الدافئ على أظافرك.
2. دلكي أظافرك لمدة 5 دقائق.
3. اتركي الزيت طوال الليل على أظافرك وحيث عليك ارتداء قفَّازات قطنية .
4. كرري هذه الطريقة كلَّ يوم.

وصفة زيت جوز الهند

يعمل زيت جوز الهند على تحفيز نُموِ الأظافر بشكل صحيّ ، لأنه يحتوي على عناصر غذائية مُهمّة تعمل على ترطيب وتقوية وتغذية الأظافر والبشرة .

المكونات:

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

طريقة التحضير:

1. اخلطي المُكوّنات مع بعضها جيداً .
2. قومي بتدفئة المزيج قليلاً في المايكرويف ، فقط لمدة 20 ثانية .
3. انقعي أظافرك بالخليط لمدة 15 دقيقة .
4. كرّري هذه العملية مرّتين في الأسبوع .



وصفة عصير البرتقال

يعد عصير البرتقال مكون طبيعي آخر يعمل على تحفيز نُموِ أظافرك لأنه غني بالفيتامين C ، الذي يعمل على إنتاج الكولاجين ، الذي يحافظ من جهته على صحّة أظافرك . كما يحتوي البرتقال على حمض الفوليك ، الذي يعد عنصر مُهمّاً جداً في عمليّة نُموِ الأظافر .

طريقة الإستخدام:

1. انقعي أظافرك بعصير البرتقال الطازج لحوالي 10 دقائق .
2. اغسلي يديك بالماء الدافئ وجفّفيها جيّداً .
3. طبقي الكريم المرطب المناسب لنوع بشرتك .
4. كرّري هذه العملية مرّة يومياً .



وصفة عصير الليمون

يتميّز عصير الليمون بأنه يحتوي على الفيتامين C ، الذي يعد مُهمّاً وأساسيّاً لنُموِّ وتغذية الأظافر . يساعد الفيتامين C أيضاً على إزالة إصفرار لون الأظافر بكل سهولة كما انه يضيفي

اليها بريق ولمعان لا مثيل له .

المكونات:

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

طريقة التحضير والإستخدام:

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



وصفة أخرى بالليمون:

1. افركي أظافر جيداً بقطعة من الليمون لمدة 5 دقائق ،
وابتدي عن فرك يديك وبشرة أصابعك .
2. اغسلي يديك بالماء الدافئ وجفّ فيهما جيّداً .
3. طبقي الكريم المرطب المناسب لنوعية بشرتك .
4. كرري هذه الطريقة مرّة يوميّاً ، للحصول على النتيجة
المرجوة .

نصائح إضافية لتطويل الأظافر:

- تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على الكالسيوم والسيليكون
والفيتامين B7 .
- تناول المكملات الغذائية الخاصة بالشعر والأظافر .
- تطبيق الكريم المرطّب على اليدين والأظافر بانتظام .
- ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزليّة .
- عدم قص الجلد المحيط بالأظافر .
- استخدام طلاء الأظافر الخالي من التلوين والفورمالديهايد
وديبوتيل الفثالات .
- استعمال مزيل الطلاء الخالي من الكحول .