كيفية تطويل الاظافر بسرعة

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

يوجد العديد من العوامل التي تبطّئ نموّ 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 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 بإنتظام حتى يتم تحفيز نُموَّها. ويُعد زيت الزيتون من بين أفضل المكونات الطبيعية التي تُعنَى بالعناية بالأظافر ، فيتغلغل هذا الزيت بعمق إلى الجلد والأظافر ويعمل يعمل على تغذيتها . كما ان زيت الزيتون يحتوي على الفيتامين E، الذي يُحفزّ الدورة الدمويّة للأظافر ويعمل على تقويتها وإعادة بنائها وتحفيز نُموِّها.

طريقة إستخدام 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 قطنيّة.
4. كرّري هذه الطريقة كلّ يوم.

وصفة زيت جوز الهند

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

المكونات:

- ¼ كوب زيت جوز الهند
- ¼ كوب عسل
- 4 قطرات زيت إكليل الجبل

طريقة التحضير:

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

وصفة عصير البرتقال

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

وصفة عصير الليمون

يتميّز عصير الليمون بإنه يحتوي على الفيتامين C، الذي يعد مُهمّاً وأساسيّاً لنُموّ وتغذية الأظافر . يساعد الفيتامين C أيضًا على إزالة إصفرار 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 والإستخدام:

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

وصفة أخرى بالليمون:

1. افركي أظافرك جيدًا بقطعة من الليمون لمدّة 5 دقائق ، وابتعدي عن فرك يديك وبشرة أصابعك.
2. اغسلي يديك بالماء الدافئ وجفّفيهما جيّداً.
3. طبقي الكريم المرطب المناسب لنوعية بشرتك.
4. كرّري هذه الطريقة مرّة يوميًا ، للحصول على النتيجة المرجوة.

نصائح إضافية لتطويل الأظافر:

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