

# نصائح للحصول على أظافر صحية قبل زفافك

من أهم الأمور التي يجب على كل عروس أن توليها أهمية هي الاعتناء بيديها وأظافرها، لأن إطلالة العروس لا تكتمل من دون أظافر مرتبة.

إذا كان موعد زفافك قد اقترب وما زلت حائرة في كيفية الإعتناء بيدك وأظافرك اتبعي هذه النصائح:

امزجي عصير الليمون مع ماء الورد، وافركي يدك بالمزيج قبل غسلهما جيدا لأن عصير الليمون يساعد في التخلص من البقع السوداء والتصبغات التي يمكن ان تتشكل على الأظافر، ويتميز ماء الورد انه يمنح يدك ترطيبا مميزا.

أما إذا كنت تعاني من أظافر متكسرة فعليك الإعتناء بها قبل 4 اشهر من موعد زفاف للحصول على أظافر قوية وجذابة، أما إذا كنت تريدين استعمال الأظافر الاصطناعية فلا عيب في الامر خاصة اذا كانت ستظهر طبيعية وشرط ان يتم وضعها لك من قبل اخصائي.

هذا وننصحك بإختيار الألوان التي تريدين تطبيقها يوم الزفاف قبل وقت وأن تكون متناسقة مع اللون الفستان بالتأكيد، أما في ما يتعلق بأفضل وقت لتقليم أظافرك للزفاف فهو في الليلة التي تسبق الزفاف.

وعند تطبيق الطلاء، ابتعدي كليا عن استعمال المياه الساخنة لانها تؤدي الى تقشر الطلاء وبالتالي تفسد من إطلالتك. ومن المهم جدا إستعمال مثبت للطلاء حتى يدوم لفترة شهر العسل.

كما وننصحك بضرورة وضع كريم الترطيب على يدك خلال فترات النهار لأنها تحمي بشرتك من الجفاف وتبقيها رطبة طوال الوقت، هذا وتحمي أظافرك من التكسر بشكل مستمر.

ومن المعلوم أن الأظافر بحاجة الى الكالسيوم لكي تنمو وتبقى قوية بعيدا عن التكسر، لهذا الامر ننصحك بتناول الأطعمة الغنية بهذا العنصر مثل مشتقات الحليب كالبن والأجبان، الخضار والفاكهة في غنية بفيتامين ب 12 والكالسيوم.

إذا، إتبعي هذه الخطوات وتمتعي بأظافر صحية ذات طلاء مميز في يوم

زفا فڪ!