

# نصائح للحفاظ على أظافر صحية وقوية

تعتبر الأظافر من أهم علامات الجاذبية والأنوثة عند المرأة. لذلك، تحتاج الأظافر لعناية خاصة لتجنب تشققها وبالتالي تكسرها. يمكنك تحقيق ذلك باتباع بعض النصائح التي ستساعدك للحفاظ على أظافر ناعمة، صحية وقوية.

في البداية لا بد من أن تتأكدي من صحة أظافرك، ومن أنها تتمتع بسطح أملس خال من أي أجزاء بارزة أو انحناءات، وأيضا بلون واحد لا تشوبه أي بقع. فإذا لاحظت أن لونها يميل إلى الأصفر أو كان أحدها منفصلا عن الإصبع، أو كان لونه معتما، فإنك بحاجة إلى استشارة طبيب، لأنك قد تكونين تعانين من فطريات يمكن علاجها مع الوقت.

تخلصي من بعض العادات السيئة التي تضر بالأظافر، مثل قضم الأظافر، الذي قد يؤدي إلى جروح صغيرة حولها تساعد على نقل البكتيريا والإصابة بالأمراض.

في المقابل، ينصح الخبراء بالحرص دوما على نظافة أسفل أظافرك وجفاف اليدين، فبعد أن تغسلي يديك أو تستحمي، جففيهما جيدا من المياه، كما ينصح باستخدام القفازات المطاطية عند تعاملك مع الصابون والمواد الكيماوية في غسيل وتنظيف المنزل.

تجنبي المياه الساخنة، التي تستخدمها الكثير من السيدات في غسل الأطباق، لأنها تضر باليدين والأظافر، وكذلك إحرصي على تقليم أظافرك بانتظام، ويفضل أن يكون ذلك عقب الاستحمام مباشرة لسهولة العملية حينها..

ونلفت الانتباه إلى أنه لا يجب استخدام مزيل الطلاء أكثر من مرة أسبوعيا، والحرص على انتقاء الأنواع التي تخلو من مادة الأسيتون لأنها تضر بالأظافر.

قد تتعرض أظافرك للتكسر والتشققات عند استخدامها في بعض الأغراض العنيفة كفتح علب المشروبات الغازية أو التقاط الدبابيس. فلا تقومي بذلك لتجنب تعريض أظافرك للتلف.

وأخيرا، يلعب النظام الغذائي دورا أساسيا في أداء جميع وظائف

الجسم بالشكل الصحيح. وللحفاظ على أظافر قوية وصحية، ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين بكثرة، حيث تتكون الأظافر من البروتين. كما أن المكملات الغذائية من البيوتين هي وسيلة رائعة لتقوية الأظافر وتحفيز نموها بشكل صحي.