وصفات طبيعية لتقوية الأظافر

تعتبر الأظافر عنوان لجمال السيدة ودلالة اهتمامها بنفسها كما انها عنوان للصحة الجيدة. دائمًا تترك الأظافر الهشة والضعيفة انطباع سيئ عن العناية بالنفس كما انها تزعج وتشوه جمال اطلالة اليدين.

وان كنت تعاني من اي مشكلة تتعلق بأظافرك فلا داعي للقلق بعد اليوم ، فيوجد حل سهل وسريع لكل المشاكل الجمالية . فكل ما عليك فعله هو اللجوء الى وصفات طبيعية لتقوية الأظافر ، تساهم في علاج الأظافر الهشة وتقويتها . كما يمكنك اللجوء الى استهلاك المكملات الطبيعية التي تقوي الشعر والأظافر وتساعد على القضاء على التشقق والهشاشة.

اما ان كنت تطبقين الوصفات الطبيعية ولا تحقق نتائج فعالة، فمن الممكن أن يكون سبب هذه المشكلة صحي وحيث عليك استشارة الطبيب . يسبب فقر الدم ، اضطرابات الغدد، الأمراض الرئوية و فرط نشاط الغدة الدرقية بحدوث هشاشة الأظافر.

5 وصفات طبيعية لتقوية الأظافر :

- **وصفة زيت جوز الهند**

يعد زيت جوز الهند من أفضل المكونات الطبيعية لعلاج مشكلة هشاشة الأظافر ، لأنه يغذي الأظافر الضعيفة والهشة ، بما انه غني بالدهون المشبعة التي ترطب وتمنع التهاب الأظافر.

المكونات:

- القليل من زيت جوز الهند

طريقة التحضير والإستخدام:

1. يسخن زيت جوز الهند قليلاً ليصبح دافئ.
2. تدلك الأظافر بواسطة هذا الزيت لمدة 5 دقائق.
3. تكرر هذه العملية 3 مرات في الأسبوع.

- **وصفة عصير الليمون وزيت جوز الهند**

المكونات:

- ¼ كوب زيت جوز الهند
- عصير ليمون

طريقة التحضير والإستخدام:

1. في وعاء، يسخن زيت جوز الهند ليصبح دافئ.
2. يمزج زيت جوز الهند مع القليل من عصير الليمون.
3. تنقع الأظافر في المزيج لمدة 10 دقائق قبل الخلود الى النوم.
4. يمكن ارتداء قفازات خلال النوم للحصول على نتيجة أفضل.
5. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع.

- **وصفة خل التفاح**

يعتبر خل التفاح علاج جيد للأظافر الهشة ، لأنه يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن المغذية مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والكالسيوم ، كما انه يحتوي على حمض الخليك الذي يساعد على محاربة الجراثيم.

المكونات:

خل التفاح

ماء

طريقة التحضير:

1. في عاء ، تخلط كمية متساوية من خلالتفاح والماء.
2. تنقع الأظافر في المزيج لبضع دقائق.
3. تكرر العملية يوميًا للحصول على نتيجة مثالية.

- **وصفة زيت الفيتامين E**

يعرف زيت الفيتامين E انه يعمل على ترطيب الأظافر ويساعد على تغذيتها وتقويتها.

المكونات:

1 كبسولة من الفيتامين E

طريقة الاستخدام:

1. تفتح كبسولة الفيتامين E.
2. يطبق الزيت على الأظافر قبل الخلود للنوم.
3. تدلك الأافر بالزيت لمدة 5 دقائق.
4. تكرر هذه العملية يوميًا لمدة أسبوعين وسوف تلاحظي الفرق.
5. كما يمكن تناول كبسولات الفيتامين E يوميًا.

- **وصفة زيت شجرة الشاي**

يساعد زيت شجرة الشاي في علاج الأظافر الهشة، كما انه يقضي على العدوى الفطرية ، لأنه مطهر قوي ويساعد على محاربة الالتهابات في الأظافر. يعمل هذا الزيت على معالجة تغيّر لون الأظافر.

المكونات:

- ½ ملعقة صغيرة زيت فيتامين E
- بضع قطرات زيت شجرة الشاي

طريقة التحضير والإستخدام:

1. يخلط زيت الفيتامين E مع زيت شجرة الشاي للحصول على مزيج متجانس.
2. تدلك الأظافر بالمزيج لبضع دقائق.
3. يترك الزيت على الأظافر لمدة 30 دقيقة.
4. تغسل اليدين بالماء الفاتر تجفف جيدًا.
5. يطبق كريم مرطب.
6. تكرر هذه العملية مرتين في اليوم لمدة شهر.