وصفات طبيعية لحماية أظافرك

الأظافر هو جزء اساسي من جمال المرأة. لذلك على كل امراة ان تولي اهمية خاصة للعناية باظافرها حتى تظهر بأناقة وجاذبية أكثر.

لذلك من الأفضل أن تتبعي نظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات، المعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد على نمو الأظافر بشكل صحي وسليم.

ما هي الوصفات الطبيعية التي تساعد على العناية بأظافرك وحمايتها من التكسر؟

وصفة الطماطم:

تحتوي الطماطم على نسبة مهمة من الفيتامينات التي تساعد على نمو الأظافر بشكلسريع وتجعلها تبدو أقوي. من الضروري الحرص على تطبيق وصفة الطماطم للحصول على أظافر صحية وهي عبارة عن:

خلط نصف كوب عصير طماطم مع ملعقتين من زيت الزيتون. ضعي يديكٍ داخل هذا المزيج لمدة 10 دقائق على الاقل وكرري الوصفة يومياً للحصول على نتيجة ممتازة.

وصفة مزيج عصير الليمون:

يحتوي الليمون على كمية كبيرة من الفيتامين سي الاساسي في نمو الأظافر. يساعد الفيتاميت سي في علاج الأظافر الصفراء ويحولها إلى أظافر صحيّة. قومي بإضافة ملعقة من عصير الليمون إلى 4 ملاعق من زيت الزيتون وسخنيهم قليلاً. ضعي يديكِ في المزيج لمدة 10 دقائق وكرري الوصفة يومياً لتحصلي على نتيجة أفضل.

وصفة صفار البيض مع زيت الزيتون:

يعد زيت الزيتون من اهم عناصر التغذية للعناية بالأظافر حيث بإمكانه تقوية وترطيبها بكل سهولة لأنه يتعمق داخل البشرة والأظافر بسهولة. أما صفار البيض فيحتوي على الكثير من العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم. امزجي 3 ملاعق من زيت الزيتون مع 3 ملاعق صغيرة خل تفاح وصفار بيضة واخلطي المزيج جيداً ليتجانس وضعيها في زجاجة بالثلاجة واستخدمي هذه الوصفة كدهان يومي للأظافر.

وصفة الأفوكادو والزيوت العطرية:

امزجي 3 نقاط من زيت اللافندر العطري مع ملعقة واحدة من زيت الافوكادو المميز. ضعي الخليط ليلا نهارا على اظافرك لتحصلين على النتيجة التي ترغبين بها.

وصفة زيت بذر الكتان:

يساعد زيت بذور الكتان على نمو الأظافر بشكل صحي اذ أنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية والأوميجا 3 والعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية لنمو الأظافر. دليكي أظافرك يومياً بزيت بذور الكتان لبضع دقائق. ارتدي قفازات ليلاً أثناء النوم لتحتفظي بالرطوبة وكرري هذه الخلطة مرة أو مرتين يومياً لتحصلي على أفضل النتائج.