

7 نصائح للحصول على أظافر طويلة وقوية

كثيرة هي النصائح والخلطات التي تتعلق بالحصول على أظافر صحية سليمة وقوية، ولكن الأمر هو أبسط بكثير مما نعتقد. ذلك لأن الحصول على أظافر طويلة قوية وغير متكسرة عملية ليست مستحيلة بل على العكس سهلة.

إتبعي هذه النصائح:

1- البيوتين:

لن تحتاجي لأي خلطات طبيعية أو مكملات غذائية للحصول على أظافر صحية في حال كنت تتبعين نظاما غذائيا صحيا، إلا أن البيوتين فيتامين B مفيد جدا لتعزيز صحة الأظافر. لذلك احرصي على تناول البيوتين يوميا حيث يمكنك الحصول عليه من بعض الأغذية كالكمبوا أو سمك السلمون أو البيض والمكسرات أو يمكنك الحصول عليه كمكمل غذائي من الصيدلية.

2- طلاء الأظافر:

لا يضر طلاء الأظافر من الأنواع الجيدة بأظافرك إذا ما قمت بإراحة أظافرك منه بشكل دوري كجزء من عملية تجميل أظافرك. قومي بإزالة الطلاء وارتداء قفازات عند القيام بأعمالك المنزلية وذلك للحفاظ على أظافرك صحية وجميلة.

3- ترطيب البشرة:

إن ترطيب البشرة بشكل دوري ومستمر وخاصةً الجلد حول الأظافر هو جزء من العناية بأظافرك، فهو يبقياها بعيدة عن الالتهابات والجفاف والتشققات ويمنحك فرصة الحصول على مظهر يدين صحي وجميل.

4- تقليم الأظافر:

إن تشذيب الأظافر بشكل دائم يساعدك على الحفاظ على أظافر صحية ويجنبك تقصف وتكسر الأظافر، أما في ما يتعلق بعدد مرات تقليم الأظافر فهو يعتمد على مدى سرعة نمو أظافرك، ويمكنك استخدام مقوي الأظافر بعد تقليمها.

5- تنظيف الأظافر:

إن الحفاظ على الأظافر نظيفة من الداخل والخارج أمر مهم للغاية لتجنب الأمراض والبكتيريا، قومي بفرك الأظافر بلطف بفرشاة خاصة بالأظافر.

6- قفازات التنظيف:

تستخدم النساء الماء الساخن والدواء لغسل الأطباق؛ الأمر الذي يُضعف الأظافر ويجعلها تتكسر. لذلك إحرصي على ارتداء القفازات أثناء غسل الأطباق للمحافظة على يديك وأظافرك صحية ونظيفة.

7- التقليل من عمليات تجميل الأظافر:

يعد الذهاب لمركز التجميل بشكل دائم أمر غير صحي لأظافرك، خاصة عند تركيب الأظافر الاصطناعية التي تؤدي في نهاية المطاف للإصابة بأمراض الأظافر والبكتيريا.