

# 9 طرق طبيعية لتقوية الأظافر الهشة

بعض النظر عن ما إذا كنت تحبين وضع طلاء الأظافر أم لا، إذا كنت تحب أظافر طويلة أم قصيرة، تبدو الأظافر القوية واللامعة دائماً جيدة وتشير إلى أنك بصحة جيدة.

هناك دائماً القليل من المساحة لأظافر لتصبح بمظهر أفضل وأقوى وأكثر صحة. والطبيعة لديها الكثير لتقدمه لهذا الهدف. لذا، نقدم لك 9 طرق طبيعية لتقوية الأظافر الهشة وتصبح قوية وصحية:

## 1- الفيتامين E

كيف يعمل: يحن زيت الفيتامين E ليس فقط حالة الظفر الفعلية ، ولكن أيضاً الظفر بأكمله . وهو معروف لإصلاح وتطويع الأظافر التالفة والهشة ولشفاء البشرة. كما إنه يحسن الدورة الدموية ونمو الأظافر.

ما يجب القيام به: طبقي زيت الفيتامين E مباشرة على أظافر والجلد المحيط بها.



## 2- زيت جوز الهند

كيف يعمل: زيت جوز الهند هو مضاد جيد للأكسدة ، لذلك فهو يحمي الأظافر من التأثير السلبي للجذور الحرة. يحتوي زيت جوز الهند أيضاً على خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات جيدة جداً .

ما يجب القيام به: ضع زيت جوز الهند الدافئ على أظافر والجلد المحيط بها ودلكي برفق حتى يتم امتصاصه .

## 3- خل التفاح

كيف يعمل: خل التفاح هو جيد جداً لاستقامة الأظافر ، وتنعيم البشرة ، كما أنه يساعد على نمو الأظافر بشكل أسرع .

ما يجب القيام به: أضيفي ملعقة كبيرة من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافئ ثم إنقعي أظافر به لبضع دقائق. يمكنك تكرار هذه العملية يوميًا حتى تصبحي راضية عن النتائج.

#### 4- زيت شجرة الشاي

كيف يعمل: زيت شجرة الشاي هو مطهر قوي جدًا ومضاد للفطريات. لا تقيم بتطبيق زيت شجرة الشاي الخام ، قومي بتخفيفه دائمًا بزيت ناقل.

ما يجب فعله: اخلطي 2 قطرة من زيت شجرة الشاي مع 1/2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو زيت اللوز أو زيت جوز الهند ، ضعيه على الأظافر والجلد حولهما وتدلكي لبضع دقائق.

#### 5- عصير الليمون

كيف يعمل: يحتوي عصير الليمون على نسبة عالية من الفيتامين C ، الذي يسرع إنتاج الكولاجين ويجعل الأظافر أقوى. يحتوي عصير الليمون أيضًا على حمض ألفا هيدروكسي. هذا يشفي أي تشققات صغيرة في الأظافر.

ما يجب القيام به: امزجي عصير نصف حبة من الليمون بكوب من الماء الدافئ، وانقعي أظافرك به لمدة 5-10 دقائق.

#### 6- زيت الزيتون

كيف يعمل: زيت الزيتون جيد بشكل استثنائي لترطيب الأظافر وتغذيتها. انه غني بالفيتامين E ، الذي يصلح أي ضرر للأظافر ويحفز نموها. يمكنك أيضًا استخدام زيت الزيتون كزيت ناقل.

ما يجب القيام به: طبقي زيت الزيتون الدافئ على الأظافر. دلكي لمدة 5-10 دقائق.

#### 7- زيت بذر الكتان

كيف يعمل: زيت بذر الكتان يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية ، والمعادن ، ومضادات الأكسدة مما يجعل هذا الزيت فعالاً في تعزيز نمو الأظافر.

ما يجب القيام به: ضعي زيت بذر الكتان على أظافرك واتركيه لبضع دقائق.

## 8- زيت اللوز

كيف يعمل: زيت اللوز غني بالفيتامينات B ، A ، و E. إنه يرمم، يرطب ويغذي الأظافر.

ما يجب القيام به: طبقي زيت اللوز الدافئ على أظافرك والجلد من حوله وذلكي لمدة 2-3 دقائق.

## 9- زيت الجوجوبا

كيف يعمل: يحتوي زيت الجوجوبا على أنواع قليلة من الأحماض الدهنية، مضادات الأكسدة، الفيتامينات والمعادن، مما يجعل هذا الزيت فعالاً بشكل استثنائي لجعل الأظافر أقوى وأكثر سماكة.

ما يجب القيام به: ضعي زيت الجوجوبا الدافئ على أظافرك والجلد وذلكي لمدة 2-3 دقائق.

