

اليك هذه النصائح للعناية بالأظافر في رمضان!

من أبرز العوارض التي يواجهها الصائمون في شهر الصيام ، هي الجفاف. يؤثر الجفاف بالكثير من الطرق على جسم الانسان خاصة على مظهره الخارجي مثل يديه وأظافره. ان اهمال هاذين الأمرين يمكن ان يؤدي إلى تكسّر الأظافر وظهور التشقّقات المزعجة. ومن يريد ان يحصل ذلك؟ لهذه الأسباب لا بد من العمل على تجنب هذه العوارض.

اليك سلسلة من النصائح المفيدة للعناية بالأظافر في رمضان:

▪ اغسلي يديك بانتظام: يمكنك ان تحمي بشرة يديك من الجراثيم والميكروبات المؤذية من خلال غسل يديك مراراً خلال اليوم.



▪ رطبي يديك: لا تتخلي عن كريمات اليدين المرطبة خاصة في شهر رمضان. اختاري الكريم الذي يناسب بشرتك وطبقه ما لا يقل عن 3 مرات في اليوم.



▪ استخدمي مقشر اليدين: ان القيام بذلك ، سيساعدك على التخلص من الخلايا الميتة في اليدين ، لذلك حضري خلطة في المنزل او منتج جاهزاً لتجنب الترهّل وظهور التجاعيد.



▪ طبقي طلاء الأظافر: استخدمي طلاءً مناسباً وأنيق لتبقى أظافرك أنيقة. لا تسمحى للطلاء بالتشقّق مع الوقت بل إحرصي على إزالته وتغييره عندما يلزم الأمر.



▪ حافظي على نظافة أظافرك: إبردي أظافرك بانتظام لتحافظي على قوتّها ولمنع تكسّرها ، ولا تنسي أيضاً أن تحافظي على نظافتها لمنع إصفرارها.



▪ تناولي الأطعمة التي من شأنها ان تقوّي أظافرك: عند الإفطار، إحرصي على الإكثار من تناول الأطعمة التي تساعدك على الحفاظ على قوة أظافرك. هذه الأطعمة هي الغنية بالبروتين، الحديد، الزنك والفيتامين D مثل الحليب، البيض، السلمون، المكسرات وغيرها.

