

8 خطوات لتدليل قدميك



تتركين دائماً موضوع العناية بالقدمين إلى آخر الأسبوع، وقد تنسين أحياناً منحهما العناية اللازمة. لذلك، إليك 8 خطوات سهلة تشجعك على الاهتمام بقدميك مرة في الأسبوع.

إليك هذه الخطوات السهلة لتتمتعين بقدمين ناعمتين وأطراف صحيّة نظيفة:

- 1- ودّعي طلاء الأظافر القديم: أزيل كل آثار الطلاء القديم عن أطراف قدميك، بواسطة مزيل طلاء الأظافر.
- 2- استرخي وانقعي قدميك: املئي الوعاء بالمياه الساخنة، وأضيفي أيّ مزيج لنقع القدمين، كأملح الاستحمام الخاصّة. انقعي قدميك لمدة 5 إلى 10 دقائق.
- 3- قشريهما: استخدمي مستحضرًا مقشّرًا بحبيبات لإزالة الخلايا الميتة عن قدميك. ويمكنك إعداد مقشّر في المنزل، عبر إضافة السكر إلى أيّ مرطب. اغسلي رجليك وجففيهما.
- 4- تخلصي من التشقّقات: إن كنت تعانيين من التشقّقات، استخدمي مبرد أطراف على شكل الماسة لإزالة الخلايا الميتة والبشرة المتصلبة بسبب النعال. لا تضغطي كثيراً على رجليك، بل تعاملي معهما بنعومة فائقة.
- 5- تجميل الأظافر: إن كنت بحاجة إلى روتشة أطرافك، استعملي مبرداً زجاجياً باتجاه واحد لتصبح متساوية الشكل. إن كنت بحاجة إلى تقليمها من الصفرة، قلّمي الظفر بالمبرد بشكل مستقيم، ودوّري الزوايا، من أجل تجنب الأظافر التي تنمو في اللحم.

- 6- الترطيب: استخدمى مرطباً لتدليك أعلى الرجلين وأسفلهما. وبعد جفافهما، ضعي زيتاً غنياً بالفيتامينات على الأصابع لترطيب البشرة على الأظافر. استخدمى عصا خشبية لكي تصبح البشرة حول الأظافر طرية. استخدمى العصا الخشبية لإبعاد البشرة المتصلبة.
- 7- وقت طلاء الأظافر: احرصي على التخلص من الزيوت الإضافية عن الأظافر، عبر استخدام مزيل الأظافر المصنوع من الأسيتون. ضعي طبقة رقيقة من طلاء الأظافر الذي يستخدم كأساس وطلاء، وأنهى بطلاء أخير (توب كوت) للمحافظة على اللون لمدة طويلة.
- 8- وقت التجفيف: دعي أظافرك تجفّ لمدة 15 دقيقة قبل انتعال حذاءك المفتوح عن الأصابع.