

## نصائح سهلة لتقوية الأظافر



«بالإضافة إلى كون الأظافر مرآة صادقة لصحة الإنسان، فهي بالنسبة للمرأة واحدة من أهم مصادر جمالها والتي تجعل اليدين والقدمين تبدو في مظهر أنثوي رقيق. ومع هذا، فإنّ بعض النساء تعانين من هشاشة الأظافر.

ما هي الأسباب وراء ذلك؟ وهل هناك طرق سهلة وسريعة يمكن من خلالها تقوية الأظافر؟

أسباب ضعف الأظافر كثيرة، منها:

\* نقص الكالسيوم، والحديد، وفقر الدم.

\* سوء التغذية.

\* كثرة تعرّض الأظافر للمواد الكيماوية.

\* كثرة استعمال المبرد لحكها وإزالة الطلاء عنها.

نصائح موثوقة لتقوية الأظافر:

\* افركي أظافرِك بالليمونة صباحاً ومساءً، ولا تغسليها بعد دهنها.

\* ادھني أظافرِك بصبغة اليود البيضاء (اطلبي من الصيدلي تحضيرها لك)، ثم ادھنيها مرّة أُخرى بعد أن تجف.

\* ادعكي أظافرِك بقليل من الجلوسرين أو الفازلين يومياً قبل أن تنامي.

\* واطبي على دھان يديك وأظافرِك بكريم مرطب يومياً قبل النوم، وحبذا لو ارتديت قفازاً.

\* احرصي على تناول الأطعمة الغنيّة بالحديد والكالسيوم وفيتامين (B) والبوتاسيوم (توجد في منتجات الصويا، والكرفس، والزيادي والبيض، وفواكه البحر، وغيرها). كذلك احرصي على تناول اللوز، والثوم، والسبانخ، والتونة، والقرفة.. فهي مفيدة جداً للأظافر.

أعداء الأظافر: المنظفات والشمس، لهذا:

\* ارتدي قفازات عند القيام بالأعمال المنزلية، خاصّة عند استخدام الكلور ومنتجات النظافة التي تضعف الأظافر وتجعلها سهلة الكسر.

\* ادھني يديك وأظافرِك بكريمات ضد الشمس عند الخروج إلى الشمس.►