

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 لتتمتعي بقدمين ناعمتين وأطافر صحيّة نظيفة:

- 1- ودّعي طلاء الأطافر القديم: أزيل كل آثار الطلاء القديم عن أطافر قدميك، بواسطة مزيل طلاء الأطافر.
- 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 تعاني من التشقّقات، استخدمي مبرد أطافر على شكل الماسة لإزالة الخلايا الميتة والبشرة المتصلبة بسبب النعال. لا تضغطي كثيراً على رجليك، بل تعاملي معهما بنعومة فائقة.
- 5- تجميل الأطافر: إن كنت بحاجة إلى روتشة أطافرك، 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 الأطافر 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.