

قدماء في حاجة إلى عناية متواصلة



خطوات العناية بالقدمين والأظافر بسيطة، ولا تتطلب الكثير من الوقت والجهد. يمكنك الاهتمام بهما في المنزل، إذا لم يكن لديك الوقت الكافي للذهاب إلى الصالون، فلا تهمليهما. وكلما منحت قدميك العناية والرعاية الكافية، نلت الراحة في المقابل. إليك دليلاً بسيطاً وخطوات عملية تعينك على العناية بهما في المنزل.

خطوات "البديكير" الناجح في البيت:

- هيّئي أظافرك جيداً قبل وضع المستحضر. فالطلاء يبدو أجمل على أظافر نظيفة. تخلصي من بقايا الطلاء القديم، ويفضل استخدام مزيل طلاء الأظافر الخالي من الأسيتون.
- ابدئي بنقع قدميك بالماء الدافئ لتسهيل قص الأظافر، وتليين الجلد الجاف وتسهيل تقشير بشرة القدمين. ويمكنك إضافة بعض الملح إلى حوض الاستحمام واستعمال مقشّر لتقشير القدمين، ولا تنسي تقشير كعب القدمين بمبرد أو حجر الخفاف مع مراعاة تحريك المبرد في اتجاه واحد.
- رطّبي القدمين بعد تقشيرهما بمرطب غني وارفعيهما على وسادة أو مسند إلى أن تمتص البشرة المرطب.
- ابدئي بقص أظافرك بشكل مستقيم، ثمّ دوري الزوايا لمنحهما شكلاً جميلاً باستعمال مبرد خشبي لتجنب الألم والالتهاب ونمو الطفر تحت اللحم.
- أزيللي الجلد الزائد حول الطفر بدفع الجلد لنهاية الطفر باستعمال الأداة المخصصة لذلك، ويمكنك الاستعانة بالمستحضرات المخصصة بإزالة الجلد الزائد الذي يعمل على تليينها. ثمّ لفّي قطعة

من القطن حول عود الأطافر واغمريها في الأسيتون ومرريها تحت الأطافر لتنظيفها من الأوساخ العالقة. (إذا كنت غير متمكنة من التخلص من الجلد الزائد، فالأفضل تركها لخبرة البديكير).

- اغسلي قدميك مرة ثانية للتخلص من بقايا المستحضر، ورطبيهما بالمرطب الغني.

- تخلصي من بقايا المرطب عند زوايا الأطافر بمزيل الأطافر وقطعة من الكتان (تجنبي القطن، لأرّه يخلق خيوطاً تظهر لاحقاً تحت طلاء الأطافر).

- فرّقي بين أصابع قدميك باستخدام القطعة الإسفنجية أو بواسطة كرات القطن، ثمّ ابدئي بوضع طبقة من طلاء الأطافر الواقعي، ثمّ ابدئي بوضع الطلاء بعد 3 دقائق.

- ابدئي بوضع طبقة أوّلية إذا كان الطلاء غامقاً، ويُفضّل وضع طبقة خفيفة، ثمّ زيدي اللون عمقاً بالتدريج حتى الحصول على الدرجة التي تريدين. اغمري الفرشاة بالطلاء وامسحي اللون الفائض عنها. القاعدة هي أن تتشبع الفرشاة بالطلاء دون أن يتقطر منها الطلاء.

- ابدئي بوضع طبقة من الطلاء عند وسط الطفر، ثمّ ضعي طبقة من الطلاء على جانبي الطفر، ثمّ ضعي طبقة أخرى من اللون، ثمّ انتهي بوضع الأخيرة من الطلاء وأتبعيه بالطبقة النهائية من طلاء الأطافر الملمع.

- الطلاء الجيد يظل متألّقاً مدة أسبوعين على الأقل. يمكنك إضافة طبقة من الطلاء بعد الأسبوع الأوّل لمنع تشقق اللون.

ماذا تقول أطافرك؟

أطافرك انعكاس لصحتك. فبعض الاضطرابات التي تحدث في الجسم، والتي قد تنبّه إلى وجود خلل ما، تبدي أعراضاً واضحة على الأطافر:

- ليونة الأطافر الداكن قد يكون دليلاً على نقص فيتامين "بي".

- الخطوط البيضاء قد تكون دليلاً على وجود مشاكل في الكبد أو اضطراب نبضات القلب أو الحمّى.

- النقاط البيضاء قد تكون دليلاً على عجز في الزنك.

- الأطافر الهشّة قد تكون دليلاً على نقص الفيتامينات، كفيتامين "أي" أو الحديد أو الكالسيوم أو مشكلة في الكلى أو الغدة الدرقية.

- تشقق أو تكسر أو شخ الطفر، قد يكون دليلاً على عدم توازن الوجبات الغذائية اليومية.

توصيات ونصائح خبراء العناية بالبشرة:

- إذا كنت تُعانين تقصف الأطافر جرّبي تناول الجيلاتين غير المحلّى بانتظام لمدة لا تقل عن ستة أسابيع، وسترين النتائج.

- تَجَنَّبِي الأحذية والجوارب الضيقة، وإذا كنت تفضلين ارتعال الأحذية المغلقة صيفاً، فيجب تهوية الحذاء يومياً وتبديل الجوارب لتلافي أي نوع من الالتهابات والفطريات.
- لتقوية الأطراف، احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات الضرورية لصحة وسلامة الأطراف كفيتاميني C و Complex B وحمض الفوليك الموسم، بل انتقي الدرجة اللونية التي تناسب بشرتك.
- إذا كنت تعاني من جفاف قدميك، رطبيهما بكريم غني أو ادهنيهما بالزيوت المعالجة، وارتدي جوارب قطنية أثناء الليل لتنعيمهما.