قدماكِ 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 منحتِ قدميك العناية والرعاية الكافية، نلت الراحة في المقابل. إليكِ 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 الظفر تحت اللحم.

- أزيلي الجلد الزائد حول الظفر بدفع الجلد لنهاية الظفر باستعمال الأداة المخصصة لذلك، ويمكنك الاستعانة بالمستحضرات المخصصة بإزالة الجلد الزائد الذي يعمل على تليينها. ثمّ لفّي قطعة

من القطن حول عود الأظافر واغمريها في الأسيتون ومرّريها تحت الأظافر لتنظيفها من الأوساخ العالقة. (إذا كنتِ غير متمكنة من التخلص من الجلد الزائد، فالأفضل تركها لخبيرة البديكير).

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

- تخلصي من بقايا المرطب عند زوايا الأظافر بمزيل الأظافر وقطعة من الكتان (تجنبي القطن، لأنّه يخلف خيوطاً تظهر لاحقاً تحت طلاء الأظافر).

- فرّقي بين أصابع قدميك باستخدام القطعة الإسفنجية أو بواسطة كرات القطن، ثمّ ابدئي بوضع طبقة من طلاء الأظافر الواقي، 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 الظفر، ثمّ ضعي طبقة من الطلاء على جانبي الظفر، ثمّ ضعي طبقة أخرى من اللون، ثمّ انتهي بوضع الأخيرة من الطلاء وأتبعيه بالطبقة النهائية من طلاء الأظافر الملمع.

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

ماذا تقول أظافرك؟

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

- ليونة الأظافر 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.

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

- تشقق أو تكسر أو شرخ الظفر، قد يكون دليلاً على عدم توازن الوجبات الغذائية اليومية.

توصيات ونصائح خبراء العناية بالبشرة:

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

- تَجنّبي الأحذية والجوارب الضيّقة، وإذا كنت تُفضلين انتعال الأحذية المغلقة صيفاً، فيجب تهوية الحذاء يومياً وتبديل الجوارب لتلافي أي نوع من الالتهابات والفطريات.

- لتقوية الأظافر، احرصي على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات الضرورية لصحة وسلامة الأظافر كفيتاميني Complex B وC وحمض الفوليك الموسم، بل انتقي الدرجة اللونية التي تناسب بشرتك.

- إذا كنتِ تعانين جفاف قدميك، رطبيهما بكريم غني أو ادهنيهما بالزيوت المعالجة، وارتدي جوارب قطنية أثناء الليل لتنعيمها.