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 لتتمتّعي بقدمين ناعمتين وأظافر صحيّة نظيفة:

1- ودّعي طلاء الأظافر القديم: أزيلي كلّ آثار الطلاء القديم عن أظافر قدميك، بواسطة مزيل طلاء الأظافر.

2- استرخي وانقعي قدميك: املئي الوعاء بالمياه الساخنة، وأضيفي أيّ مزيج لنقع القدمين، كأملاح الاستحمام الخاصّة. انقعي قدميك لمدّة 5 إلى 10 دقائق.

3- قشريهما: استخدمي مستحضراً مقشّراً بحبيبات لإزالة الخلايا الميتة عن قدميك. ويمكنك إعداد مقشّر في المنزل، عبر إضافة السكّر إلى أيّ مرطب. اغسلي رجليك وجففيهما.

4- تخلصي من التشقّقات: إن كنت تعانين من التشققات، استخدمي مبرد أظافر على شكل ألماسة 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 أظافرك، استعملي مبرداً زجاجياً باتجاه واحد لتصبح متساوية الشكل. إن كنت بحاجة إلى تقليمها من الصفر، قلمي الظفر بالمبرد بشكل مستقيم، ودوّري الزوايا، من أجل تجنب الأظافر التي تنمو في اللحم.

6- الترطيب: استخدمي مرطباً لتدليك أعلى الرجلين وأسفلهما. وبعد جفافهما، ضعي زيتاً غنياً بالفيتامينات على الأصابع لترطيب البشرة على الأظافر. استخدمي عصا خشبية لكي تصبح البشرة حول الأظافر طريّة. استخدمي 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 رفيعة من طلاء الأظافر الذي يستخدم كأساس وطلاء، وأنهي بطلاء أخير (توب كوت) للمحافظة على اللون لمدة طويلة.

8- وقت التجفيف: دعي أظافرك تجفّ لمدة 15 دقيقة قبل انتعال حذائك المفتوح عن الأصابع.