

tirnak-bakimi

31/08/2008 17:56 by isparta

Bir kadının eli mücevher gibidir; bakımlı eller, kadınlara kendilerini daha feminen hissettirir, kendilerine olan güveni artırır. Bundan yüzyıl öncesine kadar parmakları koruma özelliği d? ?? ?ında bir ipevi olmayan tırnaklar, günümüzde estetik açıdan kadınların vücutlarında en önem verdiği bölümlerden biri haline geldi. Tırnaklar yapı olarak yoğunlukla keratin adı verilen bir proteinden oluşur. Sağlıklı ve güzel tırnakların iyi beslenmeye olduğu kadar bakıma da ihtiyacı vardır. Tırnaklara haftada bir temel bakım yapmak, 3-4 haftada bir de profesyonel bakım yaptırmak gerekir.

1-Haftalık Temel Bakım: Tırnağınızdaki ojeyi temizleyin. Köpelerden merkeze doğru tırnağınızı törpüleyin, törpüyü ileri-geri değil, tek yönlü hareket ettirin; yanlış törpüleme tırnak dokusunun bozulmasına ve tırnağınızın katmanlar halinde soyulmasına neden olabilir.

Ellerinizi yıkı sabunlu suyun içinde bir kaç dakika bekleterek tırnak etlerinin yumuşamasını sağlayın. Törpünün ucuyla tırnağın üstüne doğru uzayan deriyi kenarlara doğru itirin. Bu derileri kendiniz keserseniz çok dipten kesebilirsiniz ve herhangi bir kanama enfeksiyona neden olabilir. Bu nedenle kesme işini profesyonellere bırakmanızda fayda var. Tırnağınızı temizledikten sonra güçlendirici cila sürün. Renkli bir oje sürmek istiyorsanız bu cila kurduktan sonra üzerine sürebilirsiniz. Son olarak bir nemlendiriciyle ellerinize masaj yapın. Sık sık nemlendirici kullanarak tırnak çevresindeki etlerin sertleşmesini ve soyulmasına engel olabilirsiniz.

ÖNERİLER: Banyodan çıktıktan sonra tırnağınızın çevresindeki etler yumuşayacak şekilde ayacından kolay ve hızlı bir şekilde bakım yapabilirsiniz. Ojenizin daha uzun ömürlü olmasını istiyorsanız buzdolabında saklayın. Koyulaşmış oje için kozmetik ürünler satan mağazalardan oje incelticisi alabilirsiniz. Haftada bir kereden fazla asetona kullanılmaya çalışmayın. Aseton tırnağınızda kurumaya yol açacağından dokusuna zarar verir. Oje kullanmasanız da tırnak güçlendirici cila kullanmanızda fayda var, cila tırnağınızın dibe etkenlere karşı güçlendirir ve hasar görmesini önler. Ellerinizi mümkün olduğunca çok nemlendirin. Ayrıca tırnak çevresindeki derileri yumuşak tutmak için özel üretilmiş yağlardan kullanmanız manikürünüzün daha uzun ömürlü olmasını sağlayacaktır. French tarzı oje sürmekte zorlanıyorsanız tırnağın içine beyaz tırnak kalemi sürerek bu görüntüye ulaşabilirsiniz. Elinizi yıkadıktan sonra kalemi tekrar uygulamanız gerekse de ojedeki daha zahmetsiz bir yöntem olduğu kesindir. Tırnaklarınız çok kötü durumdaysa ve acilen iyi görünmesini sağlamak zorundaydysanız fakat yanınızda törpü bulunmuyorsa, bir kibrit kutusu içinize yarayacaktır. Kibrit kutusunun pürüzlü kenarlarıyla tırnağınızın bir ölçüde düzeltebilirsiniz. Uzun tırnaklar ne kadar çabuk olsalar da sağlıklı açıdan büyük bir tehlike oluştururlar. Tırnağınızı uzatarak tırnak diplerine yerleşen bakteriler için daha derin ve geniş bir mekan sağlamak olursunuz.

2-Beslenme ve Tırnaklar

A Vitamini ve kalsiyum eksikliği kuruluğa ve zayıflığa neden olabilir. Folik asit ve C vitamini eksikliği tırnak yüzeyinin pürüzlü olmasına neden olabilir. Tırnağın üzerindeki beyaz lekeler protein eksikliğinden kaynaklanabilir. Hidroklorik asit eksikliği tırnakların soyulmasına neden olabilir. Yetersiz beslenme ya da B12 eksikliği kuruluğa, pekik bozukluğuna, tırnak renginin koyulaşmasına neden olabilir. Çinko eksikliği tırnak üzerinde beyaz noktalar oluşmasına neden olabilir. Tırnaktaki kurumalar ve çatlaklar daha fazla sıvı tüketmeniz gerektiğine işaret eder. Tırnak çevresindeki etlerdeki kızarıklık metabolizmanın zayıflığına ve temel yağ asitlerinin eksikliğine işaret olabilir.

Bunun için:

Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu vitaminleri, mineralleri ve enzimleri tamamlamak için tükettiğiniz gıdaların en az yüzde ellisi taze meyve ve sebze olmalıdır. Silisyum ve kükürt bakımından zengin olan brokoli, balık ve soğan gibi yiyecekleri bol bol tüketin. Ayrıca soya ve baklagiller de biotin zenginlikleri nedeniyle tüketilmesi gereken besinlerdir.

Bol bol su için. Kalsiyum ve fosfor bakımýndan zengin olduđu için hergün havuç suyu için