



สารพัดเทคนิคการดูแลเล็บ

เล็บที่สะอาดและมีสุขภาพดีย่อมจะช่วยเสริมบุคลิกภาพและความมั่นใจได้ไม่น้อย หลายคนคงประสบกับปัญหาเรื่องเล็บ อาทิ เล็บไม่แข็งแรง เปราะบาง ฉีกขาดง่าย เล็บเหลือง ฯลฯ วันนี้เรามีสารพัดเทคนิคการดูแลเล็บทั้งจากภายในและภายนอก จากร้าน Nail & Spa ชั้น 1 โลฟเซ็นเตอร์ อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี มาฝาก

เล็บบาง เปราะ และฉีกขาดง่าย ใครที่มีปัญหานี้ไม่ควรไว้เล็บให้ยาวเกินไป ให้ใช้ตะไบเบาๆ แทนการตัดเล็บ โดยใช้ตะไบอย่างละเอียดห้ามใช้ตะไบเหล็กเด็ดขาด และควรใช้น้ำมันมะกอกนวดเล็บบ่อยๆ กินอาหารที่มีประโยชน์จำพวกธัญพืช ปลา และผักใบเขียว นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอกจากแก้ปัญหาเล็บ ยังได้สุขภาพดีตามมา

เล็บเหลือง ใช้เปลือกมะกรูด หรือมะนาวขัดเล็บบ่อยๆ เล็บก็จะขาวขึ้นได้

คนที่ชอบทำเล็บ สิ่งสำคัญควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดี ปราศจากตัวทำลายเล็บ ในกรณีของคนที่ชอบทาสีเล็บควรเลือกที่ได้คุณภาพมาตรฐาน หรือแม้แต่ป้ายยาเล็บ ควรเลือกแบบที่ปราศจากอะซิโตน แต่ให้มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ หรือแบบที่ไม่แรงเกินไปจนกัดให้เล็บเหลือง หรือ

เปราะบางได้ และควรพักเล็บจากการทาสีบ้าง การทาสีเล็บ อาจช่วยให้เล็บแข็งแรงขึ้นได้ในระดับหนึ่ง แต่หากไม่มีการบำรุงรักษา หรือกินอาหารที่มีประโยชน์ก็ไม่ได้ช่วยทำให้เล็บแข็งแรงได้ เพราะการทาสี หรือตัวบำรุงเป็นเพียงปัจจัยภายนอกเท่านั้น

สำหรับคนไม่ทำเล็บ เพียงแค่ดูแลรักษาความสะอาดไม่ให้มีเชื้อเล็บ หรือสิ่งสกปรกติดตามซอกเล็บก็เพียงพอแล้ว ที่สำคัญควรกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่

การทำครีมบำรุงมือและเล็บ ช่วยบำรุงได้ในระดับหนึ่ง เพราะช่วยให้มีผิวและเล็บชุ่มชื้นขึ้น ทำให้เกิดการยืดหยุ่นได้ดี และยังช่วยเคลือบผิวจากสภาพอากาศเย็น เช่น สวามิโนออฟฟิศที่อยู่ในห้องแอร์ตลอด ช่วยยืดอายุผิวได้ดี

สำหรับวิตามินที่ช่วยให้เล็บสุขภาพดีและแข็งแรงนั่นก็คือ วิตามินบี 2 ซึ่งจะพบได้มากในเครื่องในสัตว์ นม เนย ถั่ว ชีส ผักใบเขียว เนื้อปลา ไข่ เป็นต้น และควรเสริมด้วยธาตุเหล็กสำหรับคนที่เล็บแบน เปราะ บาง ฉีกขาดง่าย ซึ่งธาตุเหล็กจะพบได้มากในพวกเนื้อสัตว์จำพวกสัตว์ปีก ปลา และผักใบเขียว