

## 10 วิธีดูแลมือ เท้า และเล็บ

นำเสนอเมื่อ : 9 ต.ค. 2551

ถ้าพูดถึงแฟชั่นแล้ว ทุกส่วนในร่างกายของเราก็มีสิทธิที่จะอัพเดทแฟชั่นได้เท่า ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นมมที่ต้องคอยตามเทรนด์สี ทรง หรือจะเป็นร่างกาย ที่มีกถวิลูหาเสื่อผาที่ทันสมัย แบบ สีที่ไม่เอาทุ เทา ก็ยังต้องการองเทาแบบที่ใสสบาย แต่ไม่ตกเทนต์ หรือแมกระทั่งเล็บ ก็ยังต้องการการแต่งแตมสีสันเพื่อความสวยงาม

และวันนี้เราก้มี 10 วิธีการดูแลมือ เท้า หลังจากทำงานหนักมาตลอดทั้งวัน และเล็บที่ไม่ค่อยได้หายใจเมื่อคุณแต่งแตมสีสันลงไป

เริ่มต้น **เราต้องทำความสะอาดมือ เท้า และเล็บ เสียก่อน** โดยการไ้แปรงขนนุ่ม กับสบู่อ่อน ๆ ภูเขา ๆ บริเวณมือ เท้า และเล็บ อย่าลืมที่จะถูใต้เล็บด้วยละ เพราะบริเวณดังกล่าวเป็นบริเวณที่มีเชื้อโรคเข้าไปสะสมอยู่มากที่สุด หลังจากนั้นก็ล้างออกด้วยน้ำอุ่น

**2. ควรตัดเล็บมือเป็นประจำ สัปดาห์ละครั้ง ส่วนเล็บเท้า 2-3 สัปดาห์ต่อครั้ง**  
ไม่ควรรัดเล็บจนชิดบริเวณผิวหนังส่วนปลายนิ้วเกินไปเพราะนอกจากจะเสี่ยงต่อการเป็นแผลแล้วยังทำให้พื้นที่หน้าเล็บสั้นลงได้ และถาดัดชิดขอบลึกลงไปเรื่อยๆ จะดูเหมือนเล็บของคนที่ชอบกัดเล็บซึ่งไม่สวยงาม สำหรับเล็บเท้าควรตัดในแนวตรงเป็นทรงเหลี่ยม ไม่ควรรัดเล็บลงซอกข้างเล็บมากเกินไปเพราะอาจทำให้เกิดเล็บขบได้

**3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ**  
เพราะเล็บก็เป็ส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตเหมือนกัน ส่วนสารอาหารที่เล็บต้องการ เช่น โปรตีน วิตามินเอ ซี และอี รวมถึงแร่ธาตุสังกะสีที่มีอยู่ในอาหารทะเลและเมล็ดธัญพืช

**4. นอกจากสารอาหารแล้ว การทาโลชั่นบำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน**  
ยังช่วยป้องกันผิวมือไม่ให้หายบกระดาง โดยเฉพาะหลังจากที่มือต้องสัมผัสกับสารเคมีต่าง ๆ เช่น ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน อีกวิธีหนึ่งที่เป็นการป้องกันก็คือ ในช่วงที่ต้องสัมผัสกับสารเคมีต่าง ๆ ก็ให้สวมถุงมือทุกครั้ง

**5. นวดน้้ามือและเท้าด้วยครีมบำรุงหรือน้ำมันบำรุงผิว ประมาณ 3-5 นาที**  
เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตบริเวณมือและเท้า  
ควรนวดบริเวณปลายนิ้วและเล็บด้วยเพื่อกระตุ้นการทำงานของต่อมสร้างเล็บที่อยู่บริเวณโคนเล็บ ถ้าไม่สะดวกระหว่างวันสามารถทำได้ในช่วงก่อนเข้านอนแล้วสวมถุงมือผ้าและถุงเท้าเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการซึมซาบสู่ใต้ผิวของน้ำมันหรือครีมบำรุง หรือจะใช้สครับสำหรับนวดเท้า เพื่อการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจุบันสครับสำหรับมือและเท้าก็หาซื้อได้ง่าย และสามารถทำได้เองที่บ้าน เสียเวลาไม่นาน แต่รับรองว่าสบายผิวแน่นอน

6. เนื่องจาก**ธรรมชาติสร้างเส้นให้ออกมาในรูปแบบของแผ่นโปรตีนชนิดแข็ง** และให้ทำหน้าที่ปกป้องปลายประสาทที่มีอยู่มากบริเวณปลายสุดของร่างกายไม่ได้รับความกระทบกระเทือน อีกทั้งยังทำหน้าที่ช่วยในการหยิบจับ และแกะเกา ส่วนหน้าที่จัดแ่งของแข็ง หรือว่าไซเป็นไขคงในการหมุนนั้นหมุนนี้ ผิดวัตถุประสงค์นะคะ อาจจะทำให้เส้นฉีกได้

7. สำหรับสาว ๆ ที่ชอบทาเล็บเป็นชีวิตจิตใจ เรียกว่าไม่ยอมให้เล็บได้หายใจเลยแล้วละก็ ฟังทางนี้ **ควรทาน้ำยารองพื้นเล็บก่อนทาสี เพื่อป้องกันกาเกิดสีที่ไม่พึงประสงค์**หลังจากการทาเล็บใดระยะหนึ่ง และควรทาน้ำยาเคลือบเงาเล็บเพื่อความวาวและติดทนนาน แต่ไม่ควรทาเล็บสีเข้มติดต่อกันนานๆ ควรสลับสีอ่อนบาง และควรหยุดพักการทาเล็บเมื่อเห็นว่าสภาพเล็บดูแห้งหรือเกิดสีผิดปกติ

8. **ในการเลือกซื้อน้ำยาทาเล็บ ควรคำนึงถึงการเลือกสีที่เหมาะสม** ทั้งกับสีผิว โอกาสที่ใช้ สีเสื่อผ้า เครื่องสำอางและบุคลิกของตัวเอง

9. **ควรศึกษาอ่านฉลากของผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้** เช่น วันหมดอายุ หรือสังเกตสภาพของผลิตภัณฑ์ว่ายังมีคุณภาพดีหรือไม่ โดยทั่วไปอายุของเครื่องสำอางเล็บอยู่ที่ประมาณ 3 ปี หรือดูจากลักษณะการแยกตัวของสีหากหมดอายุแล้วไม่ควรใช้เด็ดขาด

10. ในส่วนของเท้าก็ต้องการการดูแลเช่นกัน การ**เลือกรองเท้าให้เหมาะกับรูปร่างเท้าของเรา**ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยรักษาเท้าให้มีสุขภาพดี ซึ่งในการเลือกซื้อรองเท้านั้น เราควรเลือกรองเท้าที่สวมใส่พอดี ไม่คับ หรือหลวมจนเกินไป เพราะการเสียดสีในขณะที่เดินนานๆ จะทำให้ผิวหนังเท้าเกิดหนังที่แข็งตาง และการใส่รองเท้าที่คับเกินไปบริเวณปลายเท้าอาจเป็นสาเหตุให้เกิดเล็บขบ เวลาที่เหมาะสมในการเลือกซื้อรองเท้าคือช่วงกลางวันเท้าได้เดินจนขยับตัวแล้ว และหลังจากที่ใส่รองเท้าสนสูงมาตลอดทั้งวัน หลังเลิกงาน ลองแช่เท้าในน้ำอุ่นสัก 10-15 นาที จะช่วยผ่อนคลายอาการเมื่อเวลาที่เท้าได้

ข้อมูลจาก **สนุก.คอม**