

วิธีดูแลเล็บให้สวยงามแข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ย. 2554

หยุดพฤติกรรมต้องห้ามทำเล็บหักเปราะ และเริ่มดูแลเล็บให้สุขภาพแข็งแรงได้ด้วยตนเอง เพื่อเล็บสะอาดสวยงามเสริมบุคลิก

เล็บเป็นจุดเล็กๆที่ช่วยสร้างความประทับใจและบ่งบอกถึงบุคลิกภาพ หากเล็บดำหรือหักเปราะย่อมทำให้เจ้าของเล็บดูเป็นคนสกปรก แต่ถาเล็บสะอาดสวยงามเจ้าของเล็บก็จะดูเป็นคนสะอาดสะอาดและพิถีพิถัน

การดูแลรักษาความสะอาดเล็บทำได้ที่บ้าน หาเวลาว่างๆ สัก 30 นาทีแค่สัปดาห์ละครั้งก็เพียงพอ โดยเริ่มจากล้างสีน้ำตาลเล็บเก่าที่ทาเคลือบไวบนเล็บ วิธีล้างเล็บที่ไม่ทำร้ายเล็บคือเทน้ำาลงเล็บบนสำลีให้ชุ่ม และกดลงบนเล็บโดยไม่ตองถู

จากนั้นขัดนิ้วมือและนิ้วเท้าด้วยน้ำอุ่นผสมสบู่ น้ำมะนาวหรือน้ำมันมะกอก เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกและทำให้ผิวนุ่ม โดยใช้แปรงขัดที่ขนแปรงไม่แข็งจนเกินไป และตัดเล็บให้มีความยาวพอเหมาะ หากต้องการจัดหนังบริเวณนิ้วมือและนิ้วเท้า ให้ค่อยๆ ดึงออก อย่าตัดเพราะอาจทำให้อักเสบ

ขั้นตอนสุดท้ายคือทาผิวและเท้าด้วยครีม นวดให้เนื้อครีมซึมซาบเข้าสู่ผิวประมาณ 5 นาที

ส่วนใครที่ชอบทาเล็บ วิธีทาเล็บที่ถูกต้องคือต้องจรดหัวแปรงไปที่ตรงกลางเล็บก่อน จากนั้นค่อยๆ เคลื่อน้ำยาทาเล็บไปด้านข้าง

สำหรับวิธีรักษาเล็บให้สวยสุขภาพดีอยู่เสมอคือ ห้ามใช้เล็บเป็นเครื่องมือในการเปิดหรือแงะสิ่งต่างๆ เพราะเล็บอาจหักได้ หากเป็นไปได้ไม่ควรทาเล็บ และใส่ถุงมืออย่างหากต้องสัมผัสสารเคมี เช่น ฆณะซักผ้าหรือล้างจาน เพราะจะทำให้มือและเล็บแห้ง อย่าวีเล็บยาวมาก เพราะจะทำให้กิจกรรมต่างๆ ไม่สะดวกและหักงาย สุดท้ายคือหยุดพฤติกรรมการกัดเล็บ เพราะนอกจากจะทำให้เล็บเปราะหักงายแล้ว ยังทำให้เสียบุคลิก

โดย ทีมเดลินิวส์ ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)