

Ногти – это один из наиболее чувствительных индикаторов общего состояния здоровья. Любые изменения ногтевой пластины (появление пятнышек, изменения цвета, расслоение и др.) говорят о том, что в организме что-то не в порядке.

В частности, ломкость и расслоение ногтей свидетельствуют о недостатке витамина А и цинка. Поэтому для того, чтобы ногти были крепкими и не слоились, в свой рацион обязательно надо включать продукты, богатые витамином А: творог, жирное молоко, печень, яйца, сливочное масло, мясо и рыбу. А для того, чтобы восполнить дефицит цинка, нужно почаще «налегать» на гречневую или овсяную крупу, морские водоросли. Так же необходимо делать маски для ногтей. Их существует очень много. Рассмотрим некоторые из них:

### Маска из пчелиного воска

Одно из средств устранения ломкости и расслоения ногтей – восковая «маска» из пчелиного воска. Процедура эта простая, недорогая и довольно эффективная. Результат заметен уже через неделю. Растопите на водяной бане пчелиный воск и, когда он немного остынет, на секунду окуните в него кончики пальцев, чтобы они оделись в восковые «наперстки». Длительность процедуры – 10–15 минут. На основе воска можно приготовить и специальную укрепляющую мазь для ногтей. Для этого необходимо смешать один вареный желток, 2–3 г растопленного воска и столько же персикового масла. Полученную смесь втереть в ногти и оставить на всю ночь.

### Медово-желтковая питательная маска

Смешать 1 желток, 1 чайную ложку толочка и 1 столовую ложку меда. Смазать руки этим составом и надеть х/б перчатки. Маску смыть теплой водой через 15 минут, нанести питательный крем.

### Картофельная смягчающая маска

Сварить 2-3 картофелины, растолочь их с молоком. Нанести на руки или опустить руки в емкость с массой до полного ее остывания. Смыть, нанести питательный крем.

### Питательная маска

Тщательно смешайте 20 частей любого питательного крема, 3 части витамина А, 3 части витамина Д и 1 часть витамина Е. Полученную массу вотрите в ноготь. Курс - 3 недели, ежедневно.

### Маска для укрепления ногтей

взять несколько столовых ложек оливкового масла, несколько капель лимонного сока и буквально пару капель йода, все смешать. Опустить ногти в смесь и подержать минут 5-10. Смыть водой без мыла.

### Маска из перца

Необходимо: 1 чайная ложка крема для рук+ 1 чайная ложка красного молотого перца(приправа)+ несколько капель воды. Все это перемешать и нанести на ногти на 30 мин. потом смыть водой.

### Ванночки для ломких ногтей

- Смешивают четверть стакана подсолнечного масла, 5 капель витамина А и 3 капли настойки йода. В смесь опускают кончики пальцев на 20 минут. Курс - 2 недели, ежедневно. Смесь можно хранить при комнатной температуре в течение 2 недель.
- Столовую ложку морской соли растворяют в стакане слегка теплой воды. Ногти опускают в ванночку на 20 минут. Курс - 2,5 недели, через день. Раствор можно хранить на верхней полке холодильника в течение 8 дней.
- Полстакана оливкового масла слегка разогревают на водяной бане и используют в качестве 15-минутной ванночки для ногтей. Курс - 1,5 месяца, 1 раз в неделю.

### Укрепляющая маска из оливкового масла и лимонного сока

Нагрейте на водяной бане одну столовую ложку оливкового масла (чтобы оно стало теплым) и смешайте его с несколькими каплями лимонного сока. Полученную смесь массирующими движениями нанесите на ногтевые пластины, наденьте хлопчатобумажные перчатки, и оставьте маску на ночь. Процедуру можно проводить 1-2 раза в неделю.

### Укрепляющая и питающая ванночка из морской соли

Возьмите пол-литра теплой воды и растворите в ней одну неполную столовую ложку морской соли (желательно использовать соль, не содержащую ароматических добавок), опустите в ванночку пальцы и подержите их около 20 минут. Затем насухо вытрите руки и массирующими движениями смажьте их жирным кремом, уделяя особое внимание ногтям. Процедуру необходимо проводить ежедневно на протяжении 10 дней, затем нужно сделать перерыв длительностью один месяц.

### Лимонный сок с солью для укрепления ногтевых пластин

Выдавите в блюдце примерно столовую ложку лимонного сока, добавьте пару щепоток соли, смешайте компоненты, а затем кисточкой нанесите смесь на ногти. Подождите 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

### Укрепляющая ванночка из соли и йода

Возьмите стакан теплой воды, растворите в ней неполную столовую ложку соли, добавьте 3-5 капель йода. В полученный раствор опустите кончики пальцев на 15-20 минут, сообщает Neboley.

### Йод для укрепления и предотвращения расслаивания ногтей

Перед сном нанесите на ногтевые пластины обычный йод с помощью кисточки. Сначала ногти пожелтеют, но уже к утру йод впитается и к ногтям вернется их обычный цвет. Укрепляем ногти

### Уход за ногтями с помощью сока кислых ягод

Для процедуры подойдут любые кислые ягоды, такие как смородина, брусника, клюква и др. Возьмите ягоду и натрите ей ноготь и кожу пальца вокруг него.

### Отвар из трав для укрепления и питания ногтей

Две столовые ложки смеси ромашки, корня лопуха и зверобоя залить стаканом кипятка, дать немного настояться, а затем опустить в отвар кончики пальцев. Использовать один раз в неделю.

### Ванночка с оливковым маслом, яйцом и медом

Подогрейте на водяной бане смесь из двух столовых ложек меда и такого же количества оливкового масла, затем снимите смесь с огня и добавьте в нее взбитое яйцо. Опустите руки в полученную ванночку на 10-15 минут, а затем ополосните их теплой водой.

### Ванночка из растительного масла, йода и лимонного сока для хрупких и слоющихся ногтей

Подогрейте на водяной бане немного растительного масла, добавьте в него несколько капель масляного раствора витамина А, 3 капли йода и немного лимонного сока.

### Желатиновая ванночка для ослабленных ногтей

Желатин прекрасно питает и укрепляет ногти. Растворите в одном стакане кипящей воды половину столовой ложки желатина, подождите, пока смесь остынет, а затем опустите в нее ногти на 10-15 минут. Ванночку можно использовать 2-3 раза в неделю.

### Мазь для восстановления здорового цвета ногтей

Чтобы восстановить естественный здоровый цвет ногтей нужно ежедневно втирать в них мазь следующего состава: 1 чайная ложка глицерина, 1 столовая ложка лимонного сока и 3 столовых ложки розовой воды.

### Укрепляющий ногти массаж с витаминами А и Е

Для укрепления и питания ногтей массирующими движениями втирайте в ногтевые пластины витамин А или Е, продающийся в обычной аптеке. Процедуру удобнее выполнять перед сном.

*Источник : "Першоджерело"*