Как лечить расслоение ногтей

Расслоение ногтей — это проблема достаточно распространенная в наше время. В основном, ломкие и слоящиеся ногти — это признак нарушения обмена веществ в организме. Снижение иммунитета, плохое кровообр...

**Расслоение ногтей** — это проблема достаточно распространенная в наше время. В основном, ломкие и слоящиеся ногти — это признак нарушения обмена веществ в организме. Снижение иммунитета, плохое кровообращение, стрессы, переутомление, зашлакованность — это внутренние причины. А внешние — неправильно сделанный маникюр, использование бытовой химии без перчаток.

Выбор способа лечения расслоения ногтей зависит от причины, вызвавшей болезнь. Проще всего разобраться с**механическими и химическими повреждениями.**В этом случае следует пользоваться перчатками, защитными кремами или специальным гелем и обеспечить рукам ежедневный уход после работы.

**Полезные продукты для укрепления ногтей

В случае недостатка витаминов и микроэлементов назначаются специальные комплексы и диета.**

Для насыщения организма кальцием рекомендуется молодая капуста, рыба, сыр и орехи. Много его в абрикосах, смородине, моркови, огурцах, петрушке и луке. Однако усваивается этот элемент только в присутствии витамина Д и фосфора, поэтому рекомендуется добавлять в меню морепродукты, сливочное масло, яйца.

|  |
| --- |
|  |

Для того, чтобы пополнить недостаток кремния, следует употреблять салат, стручковую фасоль, смородину, петрушку, бананы, кислое молоко, редис, помидоры. Он также есть в продуктах, содержащих целлюлозу, таких как черный хлеб, овсяные хлопья.

Много железа содержится в яблоках, нежирной говядине, бобовых, печени, почках, яйцах, сухофруктах. Полезен чай из настоя одуванчика, лопуха, щавеля. Желательно обратить внимание на пивные дрожжи, содержащие селениум.

**Народные средства**

Очень полезны для укрепления ногтей ванночки с морской солью (1 ст. л. на 0,5 л воды). Руки держат 15 минут в солевом растворе, после чего наносят питательный крем. Курс лечения – 10 дней, затем перерыв на месяц.

Укрепляющее средство на оливковом масле делается на ночь, раз в неделю. 1 ст. л. масла разогревается на пару, после чего в нее добавляют 2 капли йода. Полученный состав нужно втереть в ногтевые пластинки, захватывая кожу вокруг них. Вместо йода можно добавить несколько капель сока лимона. В этом случае, после втирания, на ночь одевают перчатки из х/б ткани.

Красный перец улучшает рост и укрепляет ногти. 0,5 ч.л. перца смешивают с 1 – 2 ч.л. питательного крема, разогревают на пару, после чего наносят на ногтевые пластины. Через 15 минут маску смывают. Делать 1 раз в месяц.

При постоянно слоящихся ногтях размолоть чистую яичную скорлупу (без внутренней пленки) и в течение 2-х недель добавлять в пищу на кончике ножа. Микроэлементы будут лучше усваиваться, если одновременно употреблять 2-3 капсулы (но не больше!) рыбьего жира.

**Чтобы ногти не слоились:**

* В первую очередь укрепить их изнутри. Купите в аптеке комплекс витамин, микроэлементов, полиминералов (отпускаются без рецепта). Они улучшат обменные процессы в организме.
* Ешьте 2-3 раза в неделю морскую капусту и другие морепродукты, грецкие орехи, мед. Это естественный источник йода, а йод важен для роста ногтей.
* Витамин В укрепляет стенки сосудов. Так что кушайте хлеб с отрубями, пшеничные отруби, зелень. Пивные дрожжи так же содержат витамин В и необходимые микроэлементы для укрепления ногтей.
* Курага, яблоки, чернослив, бананы восполнят недостаток калия в организме. А тыквенные семечки богаты цинком.
* Запиливайте отслоенные места полировочной пилочкой, чтобы ноготь не слоился дальше.

Косметологические кабинеты в качестве лечения предлагают **запечатывание ногтей**. Оно обычно делается вместо маникюра и заключается в послойном нанесении на ногтевые пластины препаратов, которые остаются в ней на две недели. Эффект достигается за счет высокого содержания витаминов, протеинов, микроэлементов и специальных минералов для увлажнения ногтей и защиты от расслоения.

При расслоение ногтей,**маникюр делают не реже 1 раза в 2 недели.** При этом соблюдают определенные правила. При снятии лака используют жидкость, не содержащую ацетон, который сильно высушивает ногтевую пластину. Ногти должны отдыхать от лака по 2 дня через каждые 5 дней. Особое предупреждение - насчет металлической пилки, ее частое применение и служит провоцирующим фактором расслоения ногтей, так как металл только царапает и ранит их.

Для маникюра при расслоении ногтей можно подобрать лаки, помогающие механическому укреплению ногтей - они имеют мелкие включения волокон шелка или нейлона. Лечебные лаки для слоящихся ногтей содержат самые разные вещества - увлажнители, минералы и витамины, а главное, протеины, которые способны существенно укрепить ногтевые пластины. Увлажняющие компоненты также делают ногти прочными.