**Как вылечить слоящиеся ногти? Домашний уход и салонные процедуры**

Красивые и ухоженные ногти — обязательный атрибут современной женщины. Расслоение и ломкость ногтей — частая проблема, решать которую нужно как можно быстрее, ведь она может быть индикатором серьезных проблем со здоровьем.

**Причины расслоения и ломкости ногтей**

Основными внутренними причинами могут быть несбалансированное питание (недостаток кальция, магния, фосфора, селена, витаминов А, В, и Е), гормональная перестройка организма (климакс, беременность), кожные заболевания (грибок, экзема, псориаз).

Внешними причинами могут быть неправильное проведение косметических процедур (наращивание и снятие искусственных ногтей), воздействие агрессивных химических составов (бытовая химия), использование лаков для ногтей, содержащих формальдегиды, и растворителей с ацетоном.

Для успешного устранения проблемы нужно выявить и устранить все провоцирующие факторы, вылечить кожные заболевания и наладить рацион питания.

Дополнительно необходимо укреплять ногтевые пластины. Существует много способов это сделать. Рассмотрим некоторые из них.

**Домашний уход**

Основные домашние процедуры по восстановлению ногтей — это ванночки и маски.

Сделать их достаточно легко, но для достижения отличного результата придется набраться терпения.

Ванночки делаются на основе воды, лучше минеральной, с добавлением травяных отваров (подорожника, коры дуба, чистотела) или масел (оливкового, касторового). Очень полезны ванночки с морской солью. Все составляющие предварительно нагреваются на водяной бане до комфортной температуры.

Маски делаются из простейших ингредиентов: растительных масел, морской соли, меда, сока лимона, йода, витамина Е. Их также смешивают, нагревают и накладывают на ногти.

И ванночки, и маски рекомендуется делать раз в неделю, по 15-20 минут.

**Салонные процедуры**

Салонные процедуры гораздо эффективнее, и результат будет виден уже после первого применения.

Вот основные их таких процедур:

* парафинотерапия;
* минеральное запечатывание;
* укрепление гелем;
* японский маникюр;
* спа-маникюр.

Парафинотерапия — самый простой и проверенный способ. Во время процедуры на руки наносится теплый парафин на 15-20 минут. За счет повышения температуры усиливается приток крови к ногтевым пластинам, ногти укрепляются, быстрее растут, перестают ломаться и слоиться.

Минеральное запечатывание — это втирание в ногтевые пластины специальной пасты на основе пчелиного воска. Затем наносится кремниевая пудра, создающая защитную пленку, которая защищает ногти в течение нескольких недель.

Укрепление гелем — современная процедура, при которой на ногти наносится специальный гель, защищающий их поверхность. Полученное таким образом покрытие позволяет ногтям «дышать», устраняет расслоение и ломкость, стимулирует их рост.

Японский маникюр включает в себя уход не только за ногтями, но и за кожей рук. При этом используются только натуральные компоненты и материалы, и самые щадящие технологии. Во время такой процедуры проводится масляный и водяной массаж рук, а затем в ногти втирается мелкодисперсная минеральная пудра, которая полирует и защищает ногтевую пластину.

При спа-маникюре (или горячем масляном маникюре) руки погружают в подогретый масляный состав, включающий активные компоненты. Высокая температура способствует глубокому проникновению в кожу и ногтевую поверхность витаминов и питательных веществ. Структура ногтей восстанавливается, устраняется их расслаивание и ломкость.

Все эти процедуры помогают сохранять здоровье и прекрасный внешний вид ногтей.

Но они недешевы, и для сохранения эффекта требуют регулярного повторения.

Какую из них выбрать и с какой периодичностью применять, подскажет мастер по маникюру.