Уход за ногтями

Каждая девушка мечтает о красивых и крепких ноготках. Ведь ухоженные руки повышают самооценку в общем. Но мало кто знает, как добиться желаемого результата. Хотя мастера маникюра это настоящие волшебники. Делают очень крутые и модные дизайны. Но это все при условии здоровых ногтей. К сожалению многие сталкиваются с проблемами. Ногтевая пластина слоится, ломается. Дилемма изначально идёт изнутри. Необходимо уделять внимания своему организму. Разобраться из-за чего это происходит. Слоится ногти могут из-за взаимодействия с вредными или химическими веществами. Поэтому одевайте перчатки, при работе с моющими и чистящими средствами. Также, возможно механические повреждения, связанные с определённым видом деятельности. Самым главным фактором есть недостаток в организме витаминов и микроэлементов. А это в свою очередь может быть из-за неправильного пищеварения или нарушения гормонального фона. Правильное питание является залогом успеха. Оно должно быть сбалансированным и полноценным. Очень важен кальций. Из продуктов полезные это молочные, бобовые, семена, рыба и морепродукты, овощи и зелень, орехи. Витамины А, С и Е очень важны для роста ногтей. Полезны яичный желток, рыбий жир, цитрусовые, сладкий перец, помидоры. Не забывайте о витамине Д. Без него плохо усваивается витамин С. При грибковых поражениях ногтевой пластины, лучше сразу обращаться к специалисту. Пусть назначает лечение.

Если делайте маникюр в домашних условиях, пользуйтесь качественными инструментами. Обязательна дезинфекция. Подпиливайте правильно, в одном направлении. Кутикулу рекомендуется отодвигать и смягчать. Увлажнение это обязательное условие в уходе. Без него они будут тусклыми и безжизненными. Пользуйтесь питательными кремами и масками. В холодную погоду наносите защитное средство. Жидкость для снятия лака выбирайте без ацетона.

Хорошим средством для укрепления была и остаётся ванночка для ногтей с морской солью. Рекомендуют втирать питательные масла. Полезными являются касторовое, лимонное, облепиховое, авокадо. Также рекомендуется массаж. Он улучшает кровообращение и стимулирует рост ногтей.