

ВСЁ

*о маникюре
и
педикюре*



**красота и здоровье
ваших ногтей!**

рипол классик

**Все о маникюре и педикюре.
Красота и здоровье ваших ногтей**

«РИПОЛ Классик»

2010

Все о маникюре и педикюре. Красота и здоровье ваших ногтей /
«РИПОЛ Классик», 2010

От того, как мы выглядим, часто зависит наше настроение. Поэтому красивые и ухоженные руки и ноги – это и хорошее самочувствие, и прекрасное настроение. Книга поможет желающим многое узнать о строении и особенностях ногтей и научиться профессионально делать маникюр и педикюр.

, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Введение	6
Общие сведения о строении и здоровье ногтей	7
Строение ногтей	8
Заболевания и дефекты ногтей и кожи кистей и стоп	10
Онихокриптоз (врастание ногтей)	13
Грибковое поражение ногтей	14
Бородавки	15
Мозоли	16
Маска из отвара коры дуба	16
Маска из хвои ели или пихты	17
Маска из клевера лугового	17
Маска из мать-и-мачехи	17
Компресс с прополисом	17
Маска из чеснока	17
Маска из лука	17
Маска из алоэ	17
Маска из цедры лимона	18
Пяточные шпоры	18
Картофельная маска	18
Настойка сирени	18
Трещины кожи на ладонной и тыльной стороне кистей и на подошвах стоп	18
Трещины на стопах	18
Диагностика по ногтям	19
Гигиена и уход за кожей и ногтями рук и ног	22
Укрепление хрупких ногтей	25
Ванночки для рук	26
Ванночки с горчицей	26
Ванночки с корой дуба	26
Ванночки с шалфеем	26
Солевые ванночки	27
Ванночки с поваренной солью и пищевой содой	27
Ванночки с соком картофеля	27
Ванночки из сока квашеной капусты и молочной сыворотки	27
Ванночки из картофельного отвара	27
Крахмальные ванночки	27
Ванночки с настоем валерианы	28
Ванночки с настоем ромашки аптечной	28
Ванночки с настоем семян укропа	28
Витаминные ванночки	28
Оливково-лимонные ванночки	28
Маски для рук	29
Медовая маска с глицерином	29
Смягчающая маска	29
Маска из пророщенной пшеницы	29

Медово-молочная маска	29
Медово-оливковая маска	29
Огуречная маска	29
Маска из клубники и кефира	30
Маска из моркови с овсяными хлопьями	30
Творожно-персиковая маска	30
Маска из салата	30
Маска из бананов с кефиром	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Светлана Олеговна Чебаева

Всё о маникюре и педикюре.

Красота и здоровье ваших ногтей

Введение

*Быть можно дельным человеком
и думать о красе ногтей.*

А. С. Пушкин. «Евгений Онегин»

Все знают, что встречают по одежке. Но при встрече мы подаем руку, и если она неухоженная, с неопрятными ногтями, то впечатление от знакомства не спасут уже ни элегантный наряд, ни умелый макияж, ни модная прическа. Неровные слоющиеся ногти не придадут уверенности в себе, к тому же руки сразу выдадут неважное состояние здоровья. А о связи состояния ног со здоровьем в целом не стоит и говорить.

Занятые люди, которые далеки от гламура и считают уход за руками и ногами пустым занятием, совершают ошибку. Маникюр и педикюр заключаются далеко не только в эстетическом оформлении ногтей. Это многоуровневая система ухода за руками и ногами, включающая в себя широкий спектр действий – от глубокого массажа биологически активных точек на кистях и ступнях и восстановления здоровья кожи и ногтей до нанесения лака и украшения последних.

Наша книга об уходе за руками и ногами наверняка заинтересует тех, кто хотел бы быть в полном порядке и узнать, как самостоятельно сделать маникюр и педикюр, какие инструменты и материалы ему понадобятся. С помощью этого издания вы станете по-настоящему неотразимы.

Общие сведения о строении и здоровье ногтей

Сегодня маникюр и педикюр – это не только красивые ногти, это целая система ухода за руками и ногами, включающая лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей и ногтями и декоративное оформление.

Знания о строении ногтей и возможных их заболеваниях помогут добиться желаемого результата, сохранить красоту и здоровье, а также избежать многих ошибок при выполнении маникюра и педикюра.

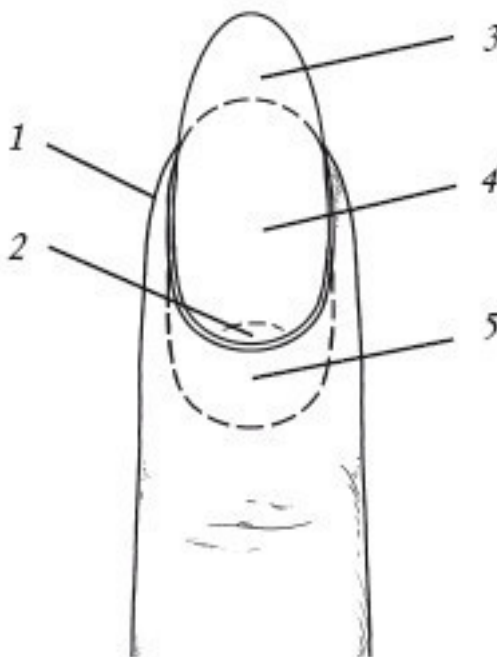
Строение ногтей

Ногти, являясь продолжением кожи, представляют собой прозрачные роговые пластинки. В их структуре отсутствуют кровеносные сосуды и нервные окончания, поэтому сревание отросших ногтей не вызывает никаких болевых ощущений.

Располагаются ногти на ногтевом ложе, окруженном кожей. Внешне здоровые ногти гибкие и прочные, с гладкой, равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета, который придают ногтям кровеносные сосуды, расположенные под ногтевой пластинкой.

Ногтевая пластинка состоит из трех частей. Выступающая часть называется свободным ногтевым краем, вся остальная видимая часть – это ногтевое тело, под кожей находится ногтевой корень. Тело ногтевой пластинки – это продолжение корня ногтя, которое очень прочно крепится к ложу.

Верхняя часть кожной складки находит на ногтевую пластинку и называется ногтевым валиком. Именно он не дает инородным телам и бактериям проникнуть к ростковой зоне ногтя. Край валика – это отмершие клетки, которые, высыхая, а затем отслаиваясь, образуют заусенцы.



Строение ногтя: 1 – околоногтевая кожица-кутикула; 2 – ногтевая лунка; 3 – свободный край; 4 – ногтевая пластинка; 5 – матрица (корень ногтя)

К поверхности ложа подходит большое количество мельчайших кровеносных сосудов, которые несут к ногтевой пластинке кровь, обогащенную кислородом, питательные вещества и забирают все отработанные микроэлементы. Также близко к поверхности располагаются нервные окончания, которые передают болевые ощущения, вызванные травмой ногтевой пластинки.

Если возникает необходимость удаления ногтевого тела, например в случае врастания ногтя, проводится специальная операция под местной анестезией, так как это довольно болезненная процедура.

Ее тело состоит из трех слоев, которые легко увидеть на расщепленном ногте. Основой ногтевой пластинки является кератин – белок, присутствующий также в коже и волосах. Между слоями кератина располагаются тонкие прослойки жира и воды, которые придают ногтевой пластинке эластичность и блеск. Ногтевые пластинки могут впитывать воду, при этом увеличиваясь в толщину. Поэтому у людей, часто контактирующих с водой, ногти становятся мягкими и толстыми. В ногтевых пластинках содержатся и другие микроэлементы: сера, кальций, хром, фосфор, селен и цинк. Их присутствие делает ноготь здоровым.

Корень ногтя заходит вглубь кожи, в самом основании корня находится матрица – активно растущая ткань. Матрица – самая важная часть ногтя, так как именно здесь происходит образование новых клеток, позволяющих ногтю расти и уплотняться. Матрица расположена глубоко под корнем, где находятся нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие ноготь. Образование и рост новых клеток ногтя не прекращается до тех пор, пока матрица получает питательные вещества и остается неповрежденной.

Полукруглая линия у основания ногтя, откуда зрительно начинается ногтевая пластинка, называется лункой. У нее ногтевая пластинка имеет нежно-розоватый цвет. Здесь находятся клетки соединительной ткани ногтевого ложа, придающие именно такой цвет.

Форма ногтя чаще всего повторяет форму конечной фаланги пальца. Существует четыре основные формы ногтя: трапециевидная (заостренная), прямоугольная (овальная), квадратная (лопатообразная) и круглая.

На рост ногтевых пластинок влияют многие факторы – возраст, пол, состояние организма, а также климатические явления, условия труда и пр. Ускоряют рост ногтей гормональные сдвиги (подростковый возраст, период перед менструацией, беременность) и деятельность, которая приводит к стачиванию ногтей. Заметно замедляют рост ногтей чрезмерно строгие диеты с малым содержанием жиров, белков, витаминов, а также болезни, сопровождающиеся нарушением кровообращения и обмена веществ. Рост ногтей может быть замедлен и вследствие заболевания или приема медикаментов, а также из-за повреждения матрицы.

Большое значение для роста ногтей имеет состояние организма в целом. В среднем ногти здорового человека отрастают на 5 мм за месяц, причем летом они растут быстрее, чем зимой.

В среднем в сутки ногти отрастают на 0,1 мм, а полное возобновление от корня до свободного края происходит за 120 дней. Средняя толщина ногтя составляет 0,3–0,37 мм, ширина – 10–17 мм, длина – 10–15 мм. Длину свободного ногтевого края можно выбирать по собственному усмотрению. На руках ногти растут быстрее, чем на ногах. Младенцам и маленьким детям приходится стричь ногти намного чаще, чем пожилым людям. У мужчин ногти растут быстрее, чем у женщин, и по размеру ногтевые пластины у мужчин больше.

У людей пожилого возраста нередко на ногтевых пластинках появляются продольные борозды, полосы, точки и т. п.

Чтобы ногти росли быстрее, были прочными и выглядели лучше, надо есть пищу, богатую витаминами, белками и минеральными веществами – такими, как железо, фосфор и кальций. В рацион рекомендуется регулярно включать такие овощи, как цветная капуста, листовой салат, морковь, лук, чеснок, а также фрукты и ягоды с желто-оранжевой окраской (абрикосы, персики, облепиху), так как они содержат в себе большое количество кератина, способствующего быстрому росту и укреплению ногтевых пластинок.

Заболевания и дефекты ногтей и кожи кистей и стоп

Изменения во внешнем виде ногтевых пластинок могут свидетельствовать не только о болезни самих ногтей, но и о заболевании каких-либо внутренних органов. Абсолютно здоровыми можно считать ногти розового цвета с гладкой поверхностью, достаточно прочные и гибкие. Наиболее распространенными заболеваниями ногтей являются гнойничковые, возникающие в результате неаккуратного маникюра, а также травмирование ногтя во время выполнения какой-либо бытовой работы, после попадания под ноготь занозы и т. п.

Гнойничковые заболевания характеризуются появлением вокруг пораженного места красноты и одутловатости. При надавливании на этот участок возникает острая боль, иногда появляются гнойные выделения из-под ногтевого валика, что может привести даже к отторжению ногтя. В таких случаях рекомендуется использовать повязки с различными антисептическими мазями, а в более тяжелых случаях лучше обратиться за помощью к специалисту.

Менее распространенными, но более опасными являются различные грибковые поражения ногтей. При попадании грибковой инфекции на ноготь происходит утолщение ногтевой пластинки, а иногда и кожи вокруг ногтя, ноготь становится бугристым, разрыхленным или слоющимся, изменяется его форма и цвет.

Грибковые инфекции очень заразны, их можно занести вместе с грязью, надевая чужую обувь или перчатки. Факторами, способствующими заражению грибковой инфекцией, являются постоянно грязная кожа рук и ног и долгое пребывание в условиях повышенной температуры и влажности.

Наиболее распространенные дефекты ногтевых пластинок – это ломкость и расслоение свободного края. Чаще всего ногти слоятся из-за чрезмерного использования декоративной косметики: всевозможных лаков, эмалей, акриловых красок, ацетона, средств для снятия лака, – а также работы с синтетическими моющими средствами без использования перчаток.

Важно помнить, что после каждого мытья посуды или стирки на руках остаются частички тех моющих средств, которыми приходилось пользоваться. Мало того, что они губительно воздействуют на кожу рук, иссушая и истончая ее, они способствуют разрушению ороговевших частичек ногтей. После уборки необходимо тщательно вымыть руки в теплой проточной воде с мягким мылом, затем насухо вытереть и смазать кожу и ногти питательным кремом.

Чтобы сохранить ногти здоровыми и красивыми, следует не злоупотреблять лаками и хотя бы 1 день в неделю давать ногтевым пластинкам отдохнуть от всевозможных красителей. Вместо ацетона рекомендуется использовать специальные жидкости для снятия лака, но не смывать лак каждый день.

Маникюр можно делать только на здоровых ногтях. Если на них имеются какие-либо дефекты или патологические изменения, необходимо обратиться к специалисту для установления диагноза. Самолечение допустимо лишь в случае незначительных отклонений, однако и они могут означать развитие серьезной болезни, так что в любом случае не стоит отказываться от консультации врача.

Заболевания, приводящие к изменению ногтевых пластин, имеют общее название – «онихия». Чаще всего они возникают в результате воздействия кислот, щелочей, травм, инфекций (грибковых или бактериальных) и прочих неблагоприятных факторов. Изменение и воспаление ногтевых валиков, вызванные теми же причинами, называются паронихией.

При онихии изменяется форма, размер, цвет и структура ногтевых пластин, в одних случаях они бывают увеличены, в других полностью отсутствуют. Изменения формы ногтей бывают вызваны нарушением питания ногтевых пластин. Может возникать расщепление ногтей, ломкость, ногти могут иметь плоскую или вогнутую форму, продольные или поперечные бороздки.

Паронихия является инфекционно-воспалительным заболеванием тканей вокруг ногтя. Основным симптомом заболевания – утолщение ногтевой пластинки, которая приобретает коричневый цвет. Паронихия возникает в результате бактериальной инфекции. Причинами могут быть ношение тесной обуви, когда ноготь врастает в кожу, заусенцы, а также попавшие под ноготь инородные тела, которые вызывают воспаление ногтевых валиков.

Для лечения паронихии применяются антибиотики широкого спектра действия и поливитамины, а также проводится подкожное вдувание кислорода. В качестве местных средств используются примочки 2 %-ного раствора резорцина, 5 %-ная гелиомициновая мазь, а также нистатиновая, гидрокортизоновая (2,5 %-ная) и преднизолоновая (0,5 %-ная) мази. В отдельных случаях требуется хирургическое вмешательство.

Дисхромия – аномальное изменение цвета ногтевых пластинок, которое может встречаться у страдающих сахарным диабетом, болезнью Аддисона, а также при заболеваниях сердца и печени. Нередко цвет ногтей изменяется во время беременности или после тяжелых операций. У страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями крови ногти приобретают синеватый оттенок. При заболеваниях печени ногти становятся желтоватыми. Белые пятна на ногтевых пластинках часто появляются при нарушении деятельности центральной нервной системы, а желтоватые – при некоторых нарушениях функций мозга.

К изменению цвета ногтей может привести и курение. Иногда у курящих ногти приобретают даже коричневый цвет. Впитавшиеся в структуру ногтя частички никотина можно удалить с помощью 2 %-ного раствора перекиси водорода. В качестве отбеливающего средства также можно использовать лимонный сок, который не только устраняет желтизну, но и способствует укреплению ногтевых пластинок.

Если в результате повреждения кожи инфекция занесена под околоногтевой валик и произошло его воспаление, рекомендуется накладывать на ноготь ватно-марлевые повязки, пропитанные тетрациклиновой мазью. Такие повязки нужно менять не реже 3 раз в день.

Одним из самых распространенных дефектов ногтей являются заусенцы – поверхностные болезненные травматические надрывы рогового слоя ногтевого валика. Чаще всего заусенцы образуются в результате регулярного соприкосновения кожи рук с раздражающими жидкостями (например, различными моющими средствами или растворителями), а также с шершавыми предметами. Иногда появление таких надрывов связано с нехваткой в организме витаминов и минералов. Заусенцы только на первый взгляд кажутся довольно безобидным дефектом: через отошедшую кожу внутрь может проникнуть инфекция и привести к возникновению воспаления и даже нагноению околоногтевого валика. Поэтому заусенцы необходимо очень аккуратно удалять, но не обрывать. При неправильном маникюре оторванная кожа вновь начнет заживать, появятся открытые ранки, наиболее доступные инфицированию. Заусенцы следует осторожно срезать ножницами или маникюрными щипчиками, а затем обработать ранки антисептическим средством.

В качестве эффективного средства для лечения заусенцев можно использовать ванночки, приготовленные на основе настоя цветков ромашки аптечной. Они смягчают кожу и оказывают противовоспалительное и антисептическое действие.

Для приготовления таких ванночек нужно взять 1 столовую ложку цветков ромашки и залить ее 1 л кипятка, дать настояться и слегка остудить. Затем в емкость с настоем надо опустить руки и держать 15–20 минут. Не ополаскивая водой, промокнуть руки полотенцем и нанести на них любой питательный крем. Ромашковые ванночки следует делать не менее 2–3 раз в неделю. Курс лечения составляет от 2 до 3 недель.

При заусенцах или появлении белых полосок или пятен на ногтях рекомендуется включать в рацион продукты, богатые витамином А. В растительной пище этот

витамин встречается в форме каротина. Он содержится в моркови, тыкве, перце, помидорах, салате, крыжовнике, смородине, абрикосах, малине, ежевике и т. д.

При заусенцах и для предотвращения их возникновения рекомендуется смазывать через день околоногтевые валики облепиховым маслом, которое смягчает кожу, заживляет ранки и способствует укреплению ногтевых пластинок.

В результате ушибов, травм или небрежно сделанного маникюра на ногтях могут появиться белые полосы или пятна. Но может наблюдаться и тотальная лейконихия – покрытие всей ногтевой пластинки белым налетом. Заболевание бывает врожденным и приобретенным в результате гнездной плешивости, цирроза печени или как следствие неправильного маникюра.

Изменение питания ногтевого ложа может привести к онихогрипозу – искривлению ногтевой пластинки. При заболевании изменяется направление роста ногтя, постепенно он искривляется и утолщается, приобретая форму когтя птицы или рога барана. Ноготь становится тусклым, непрозрачным, с желто-грязным оттенком. Развитию болезни способствует ношение тесной обуви, когда фаланги пальцев ног испытывают постоянное раздражение. Нередко заболевание возникает при плоскостопии или в результате застоя крови, когда наблюдается варикозное расширение вен нижних конечностей. Изменение ногтевых пластинок приводит в итоге к тому, что больной совсем не может носить закрытую обувь. При таком заболевании приходится применять хирургическое вмешательство, ноготь удаляется вместе с ногтевым ложем.

Онихолиз – частичное или полное отделение ногтевой пластинки от ложа. Травматический онихолиз представляет отдельную форму заболевания, при котором от ложа отходит дистальная часть ногтя в виде полулуния. Поражены бывают все или несколько ногтей. Причины заболевания – травма во время маникюра, неблагоприятное действие бытовых химических препаратов, а также пиодермия. Иногда болезнь возникает при недостаточности в организме витамина А.

Для лечения назначают те средства, которые устраняют причину заболевания. Внутрь принимают желатин и витамин А. Проводят курс инъекций витамина В₁₂. Кроме того, применяют 5 %-ную гелиомициновую мазь с фиксацией пластырем для местной обработки.

Онихоксис – избыточный рост ногтевых пластинок и их утолщение. Возникновение этого заболевания может быть связано с инфекционным процессом или носить наследственный характер. При наличии специфических симптомов необходимо обязательно обратиться к врачу, чтобы определить характер болезни. Если это поражение имеет инфекционную природу, маникюр ни в коем случае делать нельзя. Если же болезнь вызвана наследственностью, ноготь необходимо сточить и отшлифовать порошком из пемзы.

Онихорексис – истончение, расщепление и ломкость ногтя в продольном направлении. Возникает в результате воздействия на руки и ногти вредных щелочных растворов, которые размягчают вещество ногтевой пластинки. Для предотвращения этого неприятного дефекта следует использовать во время стирки или мытья посуды резиновые перчатки. Для восстановления ногтей в данном случае обычно назначают желатин, богатый аминокислотами, витамины А и Е, проводят курс инъекций витамина В^А.

Онихофагия – это сильное повреждение ногтевой пластинки, возникающее из-за привычки грызть ногти, чаще всего наблюдающейся у детей. Обкусанные ногти не только очень некрасиво выглядят, они начинают еще сильнее слоиться и крошиться. Чтобы избавиться от этой дурной привычки, можно использовать традиционный способ – регулярно смазывать кончики пальцев жгучим перцем.

В пище животного происхождения каротин, источник витамина А, содержится в икре, рыбьем жире, печени, яичном желтке, молоке и сливочном масле.

Платонихия – плоские ногти. Обычно это врожденное изменение ногтевой пластинки, но иногда оно проявляется как первый признак койлонихии. Для лечения внутрь принимают витамин А.

Поперечные бороздки на ногтях обычно появляются в результате нервно-психологических потрясений или эндокринных заболеваний. Волнистая поверхность ногтевой пластинки свидетельствует о неравномерном ее росте. Причинами могут быть ухудшение питания, болезни, нарушение режима или перенесенная психологическая травма. Для лечения обычно назначают поливитамины, в больших дозах витамин А, а также седативные средства. Неровную поверхность ногтевой пластинки рекомендуется осторожно отшлифовать порошком из пемзы, а затем покрыть тонким слоем качественного лака.

Птеригия – дефект, при котором надкожица сдвинута на большое расстояние от основания ногтей по направлению к кончикам пальцев. Чаще всего такой дефект наблюдается при нарушенном кровообращении. Разросшуюся надкожицу осторожно удаляют маникюрными щипчиками и делают маникюр с маслом.

Хапалонихия – мягкость ногтевой пластинки, истончение и ломкость. Возникает в результате частого воздействия на ногтевые пластинки вредных щелочных растворов. Для предотвращения возникновения такого дефекта следует работать в резиновых перчатках или защищать кожу и ногти рук другими средствами. Для лечения внутрь принимают желатин, витамин А и препараты кальция.

Онихокриптоз (врастание ногтей)

Это довольно распространенное заболевание, возникающее из-за глубокого проникновения ногтя в мякоть пальца. Онихокриптоз одинаково часто встречается на пальцах ног и рук. Врастание ногтей может сопровождаться инфекцией. Причиной возникновения онихокриптоза может стать ношение тесной обуви или неправильное обтачивание ногтей по углам.

Это заболевание чаще всего возникает на первом пальце стопы и вызывается постоянным давлением края ногтя на околоногтевой валик. Врастание ногтя протекает с острыми болями в области ногтевого валика. Боли возникают во время ходьбы. Развивается отек тканей, окружающих край ногтя.

При выполнении педикюра ни в коем случае нельзя закруглять кончики ногтей, так как это может привести к их врастанию.

На ранних стадиях заболевания применяется консервативное лечение. Рекомендуются регулярные теплые ванны, тщательная обработка ногтя, ношение просторной и удобной обуви. Большой ноготь нужно систематически обрабатывать фурацилином или марганцовокислым калием.

На ранних стадиях заболевания очень эффективна следующая процедура. Надо взять медицинский напальчник или сделать его из резиновой перчатки, наполнить его сливочным маслом и ежедневно в течение 3 недель надевать на ночь на пострадавший палец. Ноготь от этого размякнет, и боли прекратятся. Затем нужно осторожно приподнять углы врастающего ногтя, подложить под них кусочки марли или бинта и перевязать палец. Чтобы ноготь не врос повторно, следует некоторое время носить обувь большего размера, чем раньше, и более просторную.

При появлении первых признаков воспаления кожи вокруг края ногтя необходимо сразу же отказаться от всех косметических средств, тем более от накладных ногтей, кроме того, немедленно обратиться к врачу, чтобы избежать возможного инфицирования воспаленного участка.

Если же наблюдается глубокое врастание ногтя, требуется хирургическое вмешательство, при котором удаляется либо часть ногтевой пластинки, либо ноготь целиком – в зависимости от степени врастания.

Грибковое поражение ногтей

Грибковые инфекции возникают из-за попадания на область ногтей паразитических растительных организмов. Грибковые заболевания опасны тем, что очень легко передаются от одного человека к другому. Заражение может возникнуть на одном ногте и перейти на остальные здоровые. Грибковая инфекция вызывает изменение цвета ногтей. Появляются пятна, распространяющиеся по направлению к надкожице, и болезнь тем ярче становится выражена, чем глубже грибок поражает ноготь.

Одна из разновидностей грибковой инфекции – плесень. Она развивается в тех случаях, когда между неправильно обработанным ногтем и находящимся сверху косметическим покрытием накапливается влага. Под слоем лака находится пространство, под которым и происходит образование опрелости. Плесень может развиваться и под неправильно наращенными или приклеенными искусственными ногтями из геля или акрила.

Появление плесени без труда можно распознать уже на ранней стадии по желтовато-зеленому пятну, постепенно темнеющему и приобретающему сначала зеленоватый оттенок, а при длительном течении болезни становящемуся черным.

Для лечения кожных заболеваний рекомендуется использовать кремы, содержащие витамин А, поскольку даже при наружном применении он хорошо всасывается в кожу.

Грибковые инфекции ногтей входят в группу поверхностных микозов. Наиболее часто встречающимся грибковым поражением ногтей является онихомикоз, более известный как стригущий лишай. Это заболевание вызывается грибом растительного происхождения и проявляется в виде белых бляшек на поверхности ногтя, которые с трудом отделяются, и длинных желтоватых полосок внутри пластинки ногтя. Такие образования распространяются от свободного края ногтя к корню, при этом ноготь утолщается, его цвет меняется. На следующей стадии развития болезни инфекция распространяется на глубокие слои, при этом поверхностный слой становится неровным и тонким. Это заболевание опасно тем, что велика вероятность отторжения омертвевших тканей ногтя и обнажение поврежденных участков ногтевого ложа.

При несвоевременном лечении грибковой инфекции возможен переход заболевания ногтей в хроническую форму. Для профилактики и более успешного лечения необходимо, чтобы ноги всегда были сухими и чистыми.

Онихомикоз в большинстве случаев поражает стопы ног, на кистях данное заболевание возникает в 6–7 раз реже. Главный возбудитель онихомикоза – гриб *T. rubrum*.

В отдельных случаях (25 %) инфекция ногтей бывает вызвана плесневыми или дрожжевыми грибами. Последние особенно устойчивы к ряду противогрибковых средств, поэтому тяжело поддаются лечению.

Онихомикоз лечится с помощью как местной, так и системной терапии. Местная терапия помогает только в случае поверхностного поражения ногтя или во время начальной стадии развития болезни, а также при поражении одного ногтя.

Лечение грибковых заболеваний ногтей и кожи может проводиться только под наблюдением врача-дерматолога!

Бородавки

Бородавки – заболевание вирусного происхождения. Оно достаточно распространено, так как передается при прямом контакте (даже во время простого рукопожатия) и через предметы. Бородавки бывают нескольких видов: вульгарные (обыкновенные), подошвенные и юношеские. Вульгарные бородавки выглядят как плотные безболезненные узелки серого цвета, с ороговевшей неровной поверхностью. Они могут появляться в единичном или множественном виде. Иногда множественные бородавки, со временем разрастаясь, сливаются в одну очень большую.

Юношеские бородавки мало возвышаются над поверхностью кожи, поэтому их еще называют плоскими. Они светло-серого цвета, ороговение выражено в меньшей степени, чем при вульгарных бородавках. Первый и второй тип бородавок наблюдается чаще всего у детей и молодых людей. Как правило, такие бородавки появляются на кистях и стопах.

На подошвах образуются плоские ороговевшие бородавки желтоватого цвета, окаймленные валиком. Их появление может быть спровоцировано регулярным раздражением кожи, ее трением о края тесной обуви. Возникновение таких бородавок сопровождается острой болью в пораженном участке.

Иногда бородавки исчезают сами по себе, без видимых причин, однако заболевание не стоит пускать на самотек, так как инфекция может распространиться на новые участки кожи. Время приема лечебного средства должно соблюдаться, поскольку от этого зависит эффект излечения. При появлении любого вида бородавок рекомендуется обратиться к врачу-дерматологу. Наиболее быстрому лечению поддаются плоские бородавки.

Для лечения бородавок можно использовать следующие средства:

– сок краснокочанной капусты. Его следует смешать в равных количествах с медом, затем обильно смочить в полученной смеси чистую салфетку и наложить на область множественных бородавок, затем накрыть это место компрессной бумагой и перебинтовать, оставив на ночь. Кожу, окружающую пораженное место, нужно предварительно обработать вазелином или цинковой мазью. Делать такие компрессы нужно ежедневно до полного излечения;

– сок репчатого лука. Его нужно смешать пополам с жидким медом и приготовить компресс, смочив в смеси марлевую салфетку. Компресс наложить на место, пораженное бородавками, перебинтовать, смазав окружающую кожу вазелином или цинковой мазью, оставить компресс на ночь. Применять ежедневно. Вместо луково-медовой смеси можно использовать кашицу, приготовленную только из лука;

– ягоды можжевельника. Отобрать черные плоды, измельчить, смешать в равных пропорциях с растительным маслом, поставить на водяную баню на 1 час, затем процедить. Полученную смесь наносить на пораженное место ежедневно, втирая в течение 10–15 минут. После нанесения приклеить лейкопластырь и оставить на ночь. Курс лечения – 2 месяца;

Ягоды можжевельника казацкого очень ядовиты, поэтому их нельзя использовать для приготовления лечебного средства. Их поверхность отличается от плодов можжевельника обыкновенного наличием бугорков. Кроме того, ядовитые ягоды обладают неприятным резким запахом.

– листья очитка большого. Листья растения вымыть, измельчить в кашицу, смешать с небольшим количеством меда, нанести на бородавки, закрыть лейкопластырем и оставить на ночь. Повторять процедуру нужно ежедневно до полного излечения;

– корни и корневища подофила щитовидного. Приготовить из них настойку на 70 %-ном растворе спирта в соотношении 1: 3 или на водке (1: 2). Полученным составом смазывать бородавки по 2 раза в день, втирая в течение 2–3 минут. Растение ядовито, поэтому не рекомендуется его использовать при беременности и для лечения детей;

– трава полыни таврической. Смешать измельченную сухую траву с водкой в соотношении 1: 5, настаивать в темном месте в течение 1 недели, затем процедить. Смазывать этой настойкой бородавки по 3 раза в день, активно втирая и предварительно защитив окружающую кожу. Процедуру обязательно проводить ежедневно до полного отторжения бородавок. Растение ядовито, поэтому нужно соблюдать осторожность при сборе и во время сушки;

– сок травы росянки круглолистной. Смазывать соком пораженные участки ежедневно по 3 раза в день. На ночь желательно дополнительно приклеить на смазанные места пластыри. Курс лечения – 2–3 недели. Если в течение этого срока отторжение не произойдет, использовать в дальнейшем средство нецелесообразно;

– туя западная. Из свежих листьев растения приготовить настойку на спирту в соотношении 1: 5. Этим средством смазывать бородавки ежедневно по 2 раза в день в течение 2–3 недель;

– чеснок посевной. Из очищенных зубчиков чеснока приготовить кашицу, смешать с небольшим количеством меда и нанести на пораженные участки толстым слоем. Оставить на ночь, закрыв сверху пластырем. Процедуры повторять ежедневно до излечения;

– трава чистотела большого. Из свежей травы выжать сок. Полученным средством смазывать пораженные участки по 2–3 раза в день в течение 3 недель. Для усиления действия сока на ночь обработанную бородавку можно закрывать пластырем.

Бородавки лечить лекарственными растениями и травами лучше всего летом, так как в это время года растения наиболее насыщены целебными веществами. При множественных бородавках лечение начинать нужно с самой большой из них, которую в медицине именуют материнской. После ее отторжения нередко наблюдается самопроизвольное отпадение остальных.

Подошвенные бородавки хуже поддаются лечению лекарственными растениями. Избавиться от таких бородавок можно с помощью средства нерастительного происхождения. Для этого нужно смешать пергидроль (30 %-ный) с ланолином и вазелином в соотношении 1: 1,5: 1,5. Полученное средство втирать в пораженное место в течение 10 минут 2 раза в день. После втирания смывать средство можно лишь спустя 1 час. Курс лечения – не более 3 недель.

Мозоли

Мозоли – это ограниченные утолщения рогового слоя неинфекционного происхождения. Они появляются на стопах вследствие ношения тесной обуви, на кистях – в результате длительного давления или трения (при многочасовом физическом труде и пр.).

Лечение мозолей лучше всего проводить после горячих ванночек, которые способствуют размягчению рогового слоя. Для этого следует применять горячие ванночки, рассчитанные на 10–15 минут. На 500 мл воды потребуется 5 г пищевой соды и 10 г туалетного мыла. После ванночки с поверхности кожи нужно аккуратно, стараясь не травмировать ее, соскоблить роговую массу. После этого можно приступать непосредственно к лечебным процедурам. В качестве вспомогательных средств используют лекарственные растения и травы, примерно те же, что и при лечении бородавок. Методика их использования сохраняется.

Устранить мозоли можно с помощью следующих средств.

Маска из отвара коры дуба

Это старинный рецепт маски для лечения мозолей. Он используется на протяжении многих столетий и уже много раз доказывал свою эффективность. Для приготовления кору дуба залить кипятком в соотношении 1: 5, нагревать в течение 10 минут, затем процедить. В полу-

ченном отваре смочить чистую салфетку. Компресс наложить на пораженное место, плотно перебинтовать и, обернув сверху шерстяной материей, оставить на ночь.

Маска из хвои ели или пихты

Для приготовления хвою измельчить в кашицу, наложить на пораженное место, закрепить лейкопластырем и оставить на ночь. Повторять процедуру нужно ежедневно по 1 разу до полного излечения.

Маска из клевера лугового

Соцветия с листьями измельчить, залить кипятком в соотношении 1: 3, нагревать на водяной бане в течение 5 минут, процедить. При использовании сухого сырья соотношение 1: 5, нагревать в течение 10 минут. Компресс наложить на мозоль и, закрепив лейкопластырем или бинтом, оставить на ночь. Процедуру повторять ежедневно.

Маска из мать-и-мачехи

Из свежих растений приготовить кашицу, затем наложить на распаренную мозоль, закрепить бинтом и, утеплив одеялом, оставить на ночь. В кашицу можно добавить немного меда. Если для приготовления используется сушеная трава, ее предварительно нужно кипятить в воде в течение 3–4 минут.

Компресс с прополисом

Для приготовления нужно поместить прополис в глиняную чашку и поставить в разогретую духовку, нагревать до расплавления. После этого воск слить, прополис в горячем виде профильтровать. После принятия горячей ванночки на распаренную мозоль нужно наложить подогретый до состояния пластичности кусок прополиса. Зафиксировать его пластырем или бинтом, плотно прижимая прополис к коже. Оставить компресс на 3 дня. При необходимости процедуру повторить еще несколько раз до полного отторжения мозоли.

Кожу вокруг мозоли перед наложением компресса можно не защищать, поскольку действие прополиса безвредно.

Маска из чеснока

Чеснок запечь в духовке, слегка остудить, а затем приложить к распаренной мозоли. Зафиксировать бинтом и оставить на ночь. Иногда для полного излечения бывает достаточно провести 2–3 такие процедуры.

Маска из лука

Взять луковицу среднего размера, очистить, нарезать кольцами и замочить в небольшом количестве уксуса на 8 часов. Прикладывать лук к мозоли каждые 20–30 минут несколько раз в день.

Маска из алоэ

Срезать со ствола алоэ несколько крупных листьев, измельчить их и выжать сок. Полученным соком пропитать ватный тампон и приложить его к мозоли. Такой тампон можно прибинтовать к мозоли и оставить на ночь.

Маска из цедры лимона

Цедру одного лимона измельчить, выложить на марлю и привязать к распаренной мозоли на ночь. Курс лечения составляет 6–7 дней.

Пяточные шпоры

Пяточные шпоры – болезненные наросты, образующиеся на пятках. Обычно их удаляют хирургическим путем, но, когда болезнь не запущена, можно попробовать избавиться от них с помощью народных средств.

Картофельная маска

Для приготовления следует взять клубень картофеля средней величины и измельчить его на терке. Полученную массу поместить на марлю и приложить к больному месту на ночь. Процедуру повторять в течение 6–7 дней.

Настойка сирени

2 столовые ложки сушеных цветков сирени залить 1 стаканом водки, поместить в темное место и настаивать в течение 1 недели. Настойку принимать по 20 капель 4 раза в день. На ночь к пяточной шпоре прикладывать компрессы с питательным кремом и такой же настойкой, смешав их в пропорции 1: 1.

Трещины кожи на ладонной и тыльной стороне кистей и на подошвах стоп

С утратой эластичности кожи образуются трещины. Чаше наблюдаются поверхностные трещины, которые быстрее заживают и не оставляют следов. Но без лечения они становятся глубокими и болезненными, после заживления на коже остаются рубцы. Трещины на коже кистей рук причиняют неудобство во время работы, а трещины на стопах ног вызывают боль при ходьбе.

Трещины появляются на сухой или утолщенной коже. Прежде чем приступать к лечению, следует предварительно проконсультироваться у дерматолога, не являются ли трещины следствием инфекционного заражения. На ладонях и стопах трещины могут возникать вследствие экземы. Если появление трещин сопровождается зудом, необходимо обратиться к врачу.

На руках трещины возникают в результате частого применения в быту химических препаратов, поэтому для предотвращения неприятных последствий нужно работать в резиновых перчатках во время стирки, мытья посуды и т. п. За кожей рук необходимо регулярно ухаживать.

Трещины на стопах

В результате ношения неудобной, тесной обуви на коже стоп появляется утолщенный роговой слой, особенно в районе пяток, затем этот слой растрескивается, появляются глубокие и болезненные трещины.

Для лечения трещин можно использовать настои и отвары лекарственных растений. Перед процедурами следует распарить кожу ног с помощью горячей ванночки. Затем нужно осторожно снять ороговевший слой и уже после этого нанести на кожу лекарственное средство.

Для лечения трещин на коже стоп и кистей можно использовать аптечную настойку календулы. Примочки из этого средства следует оставлять на 1,5 часа. Процедуры проводят ежедневно до полного излечения.

Наиболее часто применяемые для лечения трещин на коже следующие растения:

– коровяк скипетро-видный. Сушеные цветки растения нужно измельчить и смешать со сливочным маслом (несоленным) или с питательным кремом для сухой кожи в соотношении 1: 2. Полученным средством смазать трещины на кистях и стопах и, наложив повязку, оставить на ночь. Повторять процедуру ежедневно;

– корневища лапчатки прямостоячей. Их следует измельчить и смешать со сливочным маслом в соотношении 1: 40 (при использовании сушеного растения) или 1: 12 (если растение свежее). Поставить смесь на водяную баню на 1 час, затем процедить. Вместо сливочного масла можно использовать оливковое. Втирать в кожу кистей и стоп на ночь ежедневно до полного излечения;

– мед. Его можно использовать в чистом виде или смешивать с сырым свиным салом в соотношении 2: 1. Лепешки из меда нужно приложить к пораженным участкам, наложить повязку, оставить на 1 час. Процедуры проводить ежедневно или через день;

– цветки календулы. Сушеные цветки календулы залить растительным маслом в соотношении 1: 10 и оставить на 12 часов, затем подогреть на водяной бане в течение 30 минут, процедить. Из полученного настоя сделать примочку, положить ее на пораженный участок кожи, наложить повязку и оставить на 3 часа;

При использовании корней окопника лекарственного следует соблюдать осторожность, поскольку растение ядовито. Не рекомендуется применять для лечения детей.

– корни окопника лекарственного. Их следует измельчить и залить водой в соотношении 1: 50. Поставить на водяную баню на 30 минут, затем тщательно процедить. Для приготовления компресса смочить в горячем настое салфетку и наложить ее на пораженные участки кожи, оставить на 2 часа. Эту процедуру проводить ежедневно до полного заживления трещин;

– пшеничные отруби. Залить их водой в соотношении 1: 5, прогреть на водяной бане в течение 1 часа, дважды процедить. Из полученного настоя можно ежедневно делать горячие ванночки для кистей и стоп, продолжительность процедур – 15–20 минут. По мере остывания в ванночку следует добавлять горячий отвар.

– софора японская. Из плодов растения сделать настойку на водке в соотношении 1: 5. Можно использовать настойку аптечного приготовления. Примочки из настойки делать ежедневно по 2 раза;

Для лечения трещин существуют различные кремы с растительными добавками.

– примочки из яблок. Для приготовления нужно взять целое яблоко, отварить в молоке или воде, затем натереть на мелкой терке. Полученную массу слегка остудить, толстым слоем наложить на поврежденные участки кожи, накрыть салфеткой или наложить повязку, оставить на 30–40 минут. Проводить процедуру ежедневно до полного заживления трещин. После снятия маски поврежденные участки следует смазать кремом для сухой кожи.

Диагностика по ногтям

Некоторые заболевания внутренних органов могут привести к патологическим изменениям ногтей, хотя установить настоящую причину таких явлений бывает довольно-таки сложно, поскольку они могут возникнуть в результате заболевания самих ногтей. Среди кожных заболеваний, влияющих на рост ногтей, – чешуйчатый лишай, нейродермит и др.

Так, появление на ногтевой пластинке различных точек или дугообразных линий или расщепление пластинки могут свидетельствовать о воспалительном или инфекционном заболевании, а также быть результатом отравления или же нарушения функций желез внутренней секреции. Кроме того, подобные отклонения могут быть вызваны псориазом (чешуйчатым лишаем), при котором на ногтевой пластинке вначале появляются точечные углубления, затем ноготь полностью отслаивается от ложа и отпадает.

Довольно распространенная жалоба – слоющиеся ногти. Следует знать, что слоющиеся ногтевые пластинки свидетельствуют о повреждении ногтевого ложа на молекулярном уровне. Однократным покрытием лечебным лаком, масками и ванночками можно только слегка улучшить структуру ногтей, но не вылечить их.

Здоровые ногти обычно розового цвета, свободный край белый. На таких ногтях нет вмятин, неровностей, бороздок, пятен.

Внимательно осмотрев ногти, можно сделать следующие выводы о состоянии здоровья в целом:

- полная потеря ногтя может быть следствием травмы, дерматита или заболеваний, передающихся половым путем;

- подвижность ногтевой пластины может возникнуть вследствие травм, ногтевого псориаза, грибковой или бактериальной инфекции, индивидуальной реакции на лекарственные препараты, химиотерапию, заболевания щитовидной железы или волчанку;

- утолщение ногтевой пластинки может быть свидетельством плохого кровообращения, грибковой инфекции, наследственных особенностей и постоянного травмирования ногтя;

- тусклые ногти и уменьшение их в размере может быть причиной травмы или повреждения матрицы;

- неровная поверхность ногтей или желто-коричневые пятна нередко свидетельствуют о псориазе или экземе;

- очень мягкие ногтевые пластинки могут быть при контакте с щелочными веществами, плохом питании, заболеваниях эндокринной системы, хроническом артрите;

- если ноготь загибается вниз вокруг кончика пальца, это может быть следствием заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистых заболеваний или цирроза печени;

- вогнутые ногти говорят о дефиците железа и проблемах с щитовидной железой;

- горизонтальные гребни на ногтевых пластинках возникают вследствие травм, инфекций и плохого питания:

- продольные гребни свидетельствуют о старении организма, плохом усвоении витаминов и минеральных веществ, заболевании щитовидной железы или почечной недостаточности;

- если ногти имеют красноватый оттенок, пальцы отекающие, имеются нагноения, это явный признак бактериальной или грибковой инфекции;

- хрупкость, сухость и расслаивание ногтей зачастую возникают из-за частых контактов с моющими средствами, растворителями и другими раздражающими веществами, а также вследствие неправильно выполненного маникюра или педикюра или из-за дефицита кремния. Слоющиеся концы ногтей, расщепленные или чрезмерно мягкие могут указывать и на воспаление яичников. Если ногти слоятся с правой стороны, значит, нарушена деятельность правого яичника, если с левой стороны – соответственно левого;

- слишком большие лунки свидетельствуют о недостаточной активности щитовидной железы или являются следствием травмы;

Если на ногтях наблюдаются какие-либо изменения, нужно обязательно обратиться к врачу-дерматологу или терапевту за консультацией.

- красноватые или темно-розовые ногти могут быть следствием недостаточного кровообращения в периферических сосудах;

– бесцветные ногти, выглядящие гораздо бледнее, чем околоногтевые валики, – явный признак анемии;

– ногти синеватого оттенка зачастую бывают при недостаточном поступлении в кровь кислорода. Возможными причинами также могут быть заболевания дыхательной или сердечно-сосудистой системы. Посинение может возникнуть и в результате контакта с некоторыми красителями или химикатами;

– белые мягкие ногти – это результат грибковой инфекции, которая далее ведет к утолщению ногтей и появлению ребристости. Такая инфекция может начаться со свободного края и двигаться вниз к лунке;

– желтоватый оттенок ногти очень часто приобретают в результате чрезмерного применения цветных лаков и эмалей, а также вследствие использования декоративной косметики ненадлежащего качества. Пожелтение ногтей может возникнуть и после применения тетрациклина. Кроме того, это может быть сигналом появления грибковой инфекции, диабета или псориаза;

– небольшие белые пятнышки на ногтях могут возникать в подростковом возрасте вследствие гормональных изменений, но могут быть и признаком повреждения ногтевого матрикса или появляться вследствие нехватки цинка.

В медицине диагностика и лечение по ногтям носит название «суджок-терапия» («су» – «кисть», «джок» – «стопа»). Известно, что каждый миллиметр ногтя содержит большое количество активных точек, воздействием на которые можно добиться быстрого оздоровления всего организма.

Гигиена и уход за кожей и ногтями рук и ног

Ухоженные руки и ноги – это своеобразная визитная карточка каждого уважающего себя человека. Помимо внешней красоты, от состояния кожи и ногтей зависит и настроение, и, что более важно, здоровье. Ведь многие заболевания возникают именно в результате отсутствия правильного ухода за собой.

На кожу рук в большей степени, чем на другие открытые части тела, действуют внешние раздражители: пыль, грязь, химические вещества, солнце, ветер, вода, мороз и другие факторы делают кожу кистей сухой и тонкой. Если руки оставить без должного ухода, на коже появятся мелкие морщины, она начнет преждевременно стариться и терять свою природную эластичность.

Состояние кожи во многом зависит от используемого средства для мытья. Мыло плохого качества может лишь ухудшить здоровье кожи, в то время как средство, содержащее различные питательные вещества, не только очистит ее от пыли и грязи, но и обеспечит надлежащее питание. Для мытья рук следует использовать глицериновое мыло, жидкое мыло для рук или мягкий очищающий гель для тела.

Современная косметическая промышленность выпускает достаточно много самых различных сортов мыла. Большинство из них содержит растительные экстракты, которые благотворно влияют на кожу. Для устранения трещин и заживления кожи подойдет мыло на основе меда, с экстрактом календулы, серное мыло, содержащее минеральные соли Мёртвого моря. Для омоложения кожи рук хорошо подходит йогуртовое и мятное мыло. Противоаллергенное мыло с экстрактом лаванды обладает способностью снимать любые раздражения кожи рук. Для ослабленной кожи рук идеально подходит мыло на основе глицерина или с любыми жировыми добавками.

Мыть руки нужно обязательно теплой водой, поскольку от холодной воды кожа рук сохнет и становится грубой. После каждого мытья руки нужно непременно вытирать полотенцем, так как, оставаясь на руках длительное время, влага способствует пересушиванию кожи. Чтобы не травмировать ее плотной материей, рекомендуется вытирать руки махровым полотенцем.

Йод не только способствует росту ногтей, он необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Высокое содержание йода отмечается в морской капусте и некоторых других морепродуктах, а также в шпинате.

Убирая квартиру, мою посуду, стирая, следует обязательно надевать резиновые перчатки, которые предотвращают различные химические воздействия на кожу рук. В любом моющем средстве есть доля вредных веществ, которые «съедают» жировую защиту с рук. Можно, конечно, и не прибегать к такому методу защиты, тогда после мытья понадобится большее количество крема и времени, чтобы восстановить потерянный баланс.

После выполнения работы по дому сначала нужно вымыть перчатки, не снимая их с рук, затем обсушить полотенцем, пересыпать тальком или крахмалом. И только после этого перчатки можно снимать с рук, выворачивая их одновременно наизнанку. Наружную их сторону также нужно припудрить тальком. Затем можно помыть руки и смазать их питательным кремом. Крем на основе лекарственных трав поможет избавиться от сухости кожи рук и ног. Его можно приготовить в домашних условиях. Для этого потребуется 2,5 г измельченного сушеного корня лапчатки и 150 г сливочного масла. Компоненты смешать, поставить на водяную баню. Варить в течение 10 минут, постоянно помешивая деревянной палочкой, чтобы не образовывались комочки. Затем крем остудить и поместить в специально подготовленную для него баночку с крышкой. Хранить в прохладном месте. Использовать в течение 2 недель.

Существует особый вид крема для ногтей, характерной особенностью которого является наличие в его составе кальция, способствующего укреплению ногтевых пластинок.

Чтобы кожа рук оставалась молодой и здоровой, а ногти – крепкими, следует взять за правило после каждой уборки по дому и даже после каждого мытья смазывать руки кремом. Следует помнить, что увлажняющий крем можно наносить в холодное время только за 1 час до выхода на улицу.

Если долго находиться в резиновых перчатках, руки начинают потеть, что также приводит к обезвоживанию кожи. Поэтому рекомендуется надевать под резиновые перчатки хлопчатобумажные, пропитанные кремом для рук.

Если по какой-нибудь причине резиновых перчаток дома не оказалось, перед началом работы на руки нужно нанести предохраняющий крем. А чтобы грязь не попала под ногти, рекомендуется немного поскоблить ногтями по поверхности влажного мыла. После окончания работы грязь вместе с мылом легко удаляется из-под ногтей под теплой проточной водой.

Не рекомендуется очищать руки от сильного загрязнения керосином, бензином или растворителями. Эти вещества не только сушат кожу рук, но и способствуют образованию трещин и расслаиванию ногтевых пластинок. Для этой процедуры лучше воспользоваться мягкой щеткой с мылом, после чего руки опять надо вымыть с мылом и теплой водой.

Если руки приходится по каким-либо причинам часто мыть, кожа неизбежно утрачивает свою эластичность. Ее сухость увеличивается, что способствует появлению трещин. В данном случае косметологи рекомендуют после каждого мытья наносить на руки крем, содержащий растительные экстракты. Можно смазывать руки растительным маслом (лучше оливковым), делать с ним обертывания и повязки. Подобные повязки желательно накладывать на ночь. Наиболее эффективно воздействует обертывание из растительного масла, смешанного с медом в пропорции 3: 1 (3 части масла на 1 часть меда).

Во избежание гнойничковых заболеваний после работы по дому, очистив кожу, рекомендуется погрузить руки в теплый 25 %-ный раствор нашатырного спирта, а затем, предварительно высушив кожу полотенцем, нанести питательный крем для рук.

Твердости ногтей особенно способствует кальций. Этот минерал содержится в молочных продуктах. Для структуры и формы ногтевой пластинки необходимо железо. Оно содержится в яблоках, печени.

При несовершенной коже рук следует особое внимание уделить средствам для мытья, они должны быть очень щадящими и мягкими.

Если кожа рук потная или холодная, то причиной этого недостатка может быть нарушение деятельности нервной системы. В этих случаях нежелательно носить перчатки из синтетического материала или тугие кожаные перчатки.

Повышенная потливость рук и ног может являться симптомом какого-либо заболевания. Обычно это бывает вызвано неустойчивым состоянием нервной системы и повышенной вегетативной возбудимостью. Чтобы избавиться от потливости, необходимо предпринять меры по улучшению состояния нервной системы. Поможет установление нормального режима с достаточным количеством времени, отведенного на отдых и сон. Общеукрепляющее действие оказывают занятия гимнастикой, купание и воздушные и солнечные ванны.

Очень благотворно влияет на потные руки протирание ладоней слабым раствором уксуса (1 чайная ложка уксуса на 1 стакан воды). Уксус можно заменить лимонным соком, разбавленным водой (0,5 чайной ложки свежесжатого лимонного сока на 1 стакан воды).

Если кожа рук красная или синюшная, это может быть следствием заболеваний сердца и сосудистой системы, а также длительного воздействия низких температур.

Если долго приходится работать на холоде или в воде и при этом руки остаются незащищенными, со временем их кожа становится грубой, неприятной на ощупь и покрывается трещинами. Чтобы этого избежать, нужно перед началом работы смазать руки жирным кремом,

вазелином, гусиным жиром или свиным (бараньим) салом. В холодную ветреную погоду, особенно осенью и зимой, на руки необходимо надевать теплые перчатки или варежки.

Укрепление хрупких ногтей

Хрупкие ногти, которые постоянно ломаются, нуждаются в укреплении и витаминной подпитке. Добиться этого можно различными способами.

Существует множество средств для укрепления ногтевой пластинки и ее кератинового слоя: различные питательные кремы и лосьоны, гели, лечебные лаки, спреи и т. п. Эти препараты богаты витаминами группы В, а также А и С, такими микроэлементами, как железо, кальций, а также фосфатами и фосфоросодержащими аминокислотами.

Хрупкость ногтей может быть вызвана не только недостатком витаминов и минералов, но и серьезными заболеваниями как самих ногтей, так и всего организма в целом, поэтому, если ногти постоянно расслаиваются и ломаются, следует обратиться к врачу-терапевту.

Укрепить ногти можно и с помощью следующих процедур:

– чтобы укрепить хрупкие ногти, нужно хотя бы 1 раз в месяц делать йодные протирания.

Для этого на ногтевые пластинки с помощью ватного тампона наносится небольшое количество йода. Проводить процедуру лучше перед сном, чтобы в течение ночи йод успел впитаться. Удалить остатки йода с ногтей и устранить желтоватый оттенок можно с помощью ватного тампона, смоченного в лимонном соке;

– для укрепления ногтей рекомендуется каждый вечер использовать питательную мазь, приготовленную на основе воска. Взять 1 желток сваренного вкрутую куриного яйца, тщательно перетереть с пчелиным воском (4 г), который предварительно нужно растопить на водяной бане. Добавить в смесь персикового масла в таком количестве, чтобы мазь не утратила своей густоты. Приготовленную мазь хранить в герметичной емкости и использовать в течение 1 недели;

– небольшое количество разогретого растительного масла поможет укрепить ногти. Предварительно в него нужно добавить несколько капель свежесжатого лимонного сока и 1 ампулу витамина А. Опустив кончики пальцев в такую ванночку на несколько минут, можно добиться существенных результатов. Повторять процедуру следует каждые 2–3 дня;

– хорошо укрепляет ногти столовый уксус, лимонный сок, сок клюквы и черной и красной смородины. Все это нужно втирать в ногтевую пластину каждые 2–3 дня на ночь в сочетании с прочими укрепляющими процедурами.

Ванночки для рук

Ванночки для рук помогут справиться с такими неприятными особенностями, как чрезмерная потливость, сухость, краснота или синюшность кожи, а также расслоение и ломкость ногтей.

Ванночки для рук бывают нескольких видов в зависимости от температуры воды.

Очень холодная ванночка: температура воды – 8—14 °С. Ее можно принимать лишь несколько секунд. Не рекомендуется людям, страдающим заболеваниями почек. Холодная ванночка: температура воды – 20—27 °С. Продолжительность процедуры – 5—10 минут.

Слегка теплая ванночка: температура воды – 28—33 °С. Продолжительность процедуры – 10—20 минут.

Индифференцированная ванночка: температура воды – 34—37 °С. Продолжительность процедуры – 10—20 минут. Успокаивающе действует на нервную систему.

Теплая ванночка: температура воды – 38—39 °С. Продолжительность процедуры – 10—15 минут.

Горячая ванночка: температура воды – 40—42 °С, продолжительность процедуры – от 5 минут и более в зависимости от состояния человека. Активизирует кровообращение. Противопоказана при заболеваниях сердца.

При маникюре и педикюре обычно применяются теплые ванночки, способствующие размягчению кожи, для лечения определенных заболеваний используются другие варианты.

Ванночки, укрепляющие ногти, следует принимать регулярно. Для достижения желаемого эффекта следует также пересмотреть свой рацион: пища должна содержать достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Ванночки с горчицей

Такие ванночки хорошо помогают при потливости рук.

1 столовую ложку порошка сухой горчицы залить 2 стаканами горячей воды (температурой примерно 60 °С), немного остудить и опустить в нее руки на 10—15 минут.

Ванночки с корой дуба

Эти ванночки эффективны при потливости рук. Для приготовления нужно взять 1 чайную ложку коры дуба и столько же измельченных корневищ змеевика. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 20 минут. После того как настой остынет до приемлемой температуры, в него следует опустить руки на 10 минут, после чего вытереть полотенцем и припудрить тальком.

Ванночки следует принимать ежедневно. Курс лечения – 2 недели. Затем нужно делать ванночки из коры дуба 1 раз в неделю в профилактических целях.

Ванночки с шалфеем

Эти ванночки рекомендуется принимать при воспаленной и раздраженной коже рук.

Для приготовления следует залить 1 столовую ложку измельченного шалфея 1 стаканом кипятка. Настой будет готов к использованию через 20 минут.

Солевые ванночки

Это отличное средство для укрепления слоящихся ногтей.

Для приготовления нужна морская или океаническая соль, только без ароматических и красящих добавок. Взять 1 чайную ложку соли, растворить в 1 л горячей воды. Когда раствор остынет до 45 °С, в него можно опустить руки. Процедуру проводить 10–15 дней подряд, через месяц можно повторить. В профилактических целях достаточно делать солевую ванночку 1 раз в неделю.

Ванночки с поваренной солью и пищевой содой

Ванночки из поваренной соли и пищевой соды также укрепляют структуру ногтевой пластинки. Для этого на 1,5 стакана теплой воды потребуется 1 чайная ложка соли и столько же соды. Раствор тщательно перемешивать, пока компоненты полностью не растворятся в воде. Затем в приготовленную ванночку нужно опустить руки на 15–20 минут. Повторять процедуру 2–3 раза в неделю. Можно делать ванночки из поваренной соли и йода. Для этого потребуется 1 чайная ложка соли, несколько капель йода и 1 стакан теплой воды.

Ванночки с соком картофеля

Для приготовления ванночки нужно натереть на мелкой терке очищенный картофель и выжать сок в миску. Перелить сок в ванночку, разбавить кипяченой теплой водой (или соком квашеной капусты), опустить в раствор руки на 15 минут. Такая же процедура продельвается и с соком квашеной капусты.

Эта ванночка особенно полезна для сухой кожи рук, на которой уже стали образовываться трещины. При приготовлении можно смешать картофельный сок с соком квашеной капусты в равных пропорциях.

Ванночки из сока квашеной капусты и молочной сыворотки

Для приготовления сок квашеной капусты смешать с молочной сывороткой (1:1), в полученную смесь опустить руки на 10 минут, затем руки вымыть в теплой воде, промокнуть салфеткой и смазать питательным жирным кремом.

Такие ванночки смягчают кожу и делают ногти крепкими.

Ванночки из картофельного отвара

Для приготовления ванночки очистить 2–3 клубня картофеля, отварить, слить оставшуюся воду в отдельную посуду и остудить. Приемлемая температура отвара не выше 40 °С. Руки полностью погрузить в отвар на 15–20 минут, затем вытереть махровым полотенцем и смазать жирным кремом или сметаной. Для успешного лечения повторять процедуру нужно 2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Такие ванночки рекомендуется делать при сухой, обветренной коже.

Крахмальные ванночки

1 чайную ложку крахмала развести 1 стаканом кипятка и хорошо размешать, чтобы в полученной смеси не было ни одного комочка. Затем разбавить еще 3 стаканами теплой воды. Температура смеси к завершению процедуры приготовления должна быть не выше 45 °С.

После теплых ванночек рекомендуется делать массаж рук с питательным кремом или прокипяченным растительным маслом.

В ванночку с крахмальным раствором опустить руки на 15–20 минут, после чего, не ополаскивая водой, слегка промокнуть салфеткой и смазать любым кремом, содержащим витамины А, D, E, F и экстракты лекарственных трав.

Ванночки с настоем валерианы

2 столовые ложки измельченных корней валерианы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, затем процедить. Опустить в настой, охлажденный до 40–45 °С, руки и держать примерно 15–20 минут.

Такие ванночки тонизируют кожу рук, устраняют мелкие морщинки.

Ванночки с настоем ромашки аптечной

2 столовые ложки цветков ромашки аптечной залить 2 стаканами кипятка, остудить до температуры 40–45 °С и опустить в настой руки. Через 15–20 минут руки вытереть махровым полотенцем и смазать кремом.

Ванночки омолаживают кожу рук, укрепляют ногти, заживляют мелкие ранки.

Ванночки с настоем семян укропа

1 столовую ложку семян укропа заварить 2 стаканами кипятка, остудить до температуры 40–45 °С и опустить в настой руки на 15–20 минут.

Такие ванночки успокаивают кожу, снимают раздражение и сухость.

Витаминные ванночки

В теплое растительное масло добавить нескольких капель витамина А и лимонного сока, в полученную смесь опустить пальцы рук на 10 минут. Такие ванночки рекомендуется делать 1–2 раза в неделю. Средство особенно эффективно при ломкости и расслаивании ногтей.

Оливково-лимонные ванночки

Теплое оливковое масло смешать с несколькими каплями лимонного сока, в полученную смесь опустить кончики пальцев рук на 10 минут. Такие ванночки рекомендуется делать при ломкости ногтевых пластинок.

Маски для рук

С помощью различных масок можно сделать кожу рук нежной и гладкой, а ногти крепкими.

Медовая маска с глицерином

1 чайную ложку меда растереть с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой крахмала. Добавить 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешать до получения однородной массы. Маску нанести на кожу рук на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу рук.

Смягчающая маска

100 г жидкого меда смешать с 2–3 каплями касторового масла, хорошо перемешать и нанести приготовленную смесь на кожу рук на 5 минут. Смыть теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу рук более мягкой.

Маска из пророщенной пшеницы

2 столовые ложки пророщенной пшеницы смешать с 1 столовой ложкой теплой воды, оставить на 5 минут, затем добить 1 столовую ложку кефира и перемешать. Маску нанести на кожу кистей на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска помогает сделать кожу рук упругой и гладкой.

Медово-молочная маска

1 столовую ложку меда смешать с 1 чайной ложкой теплого молока до получения однородной массы, добавить 1 чайную ложку лимонного сока, еще раз перемешать. Маску нанести на кожу рук на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Данная маска питает и увлажняет кожу рук, предотвращает появление заусенцев.

Медово-оливковая маска

3 столовые ложки меда смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла. Смесь нанести тонким слоем на кожу рук на 5 минут, затем смыть теплой водой.

Эту маску рекомендуется использовать в качестве питательного и увлажняющего средства при сухой коже рук.

Огуречная маска

Крупный огурец натереть на мелкой терке, добавить 1 столовую ложку сливок и 1 чайную ложку оливкового масла. Нанести маску на кожу рук, затем смыть теплой водой.

Эта маска отбеливает кожу рук.

Маска из клубники и кефира

100 г ягод клубники вымыть, размять вилкой, смешать с 1 столовой ложкой кефира и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску нанести на кожу кистей на 5 минут, затем смыть теплой водой. После завершения процедуры руки протереть ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Эта маска тонизирует и увлажняет кожу.

Маска из моркови с овсяными хлопьями

100 г моркови натереть на мелкой терке, смешать с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу нанести на кожу кистей и стоп, через 5 минут смыть теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение, способствует укреплению ногтевых пластинок.

Творожно-персиковая маска

Мякоть 1 персика растереть с 1 столовой ложкой творога, добавить 1 чайную ложку сливок и все тщательно перемешать. Маску нанести на кожу рук на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска обладает питательными и увлажняющими свойствами.

Маска из салата

1 пучок зеленого салата пропустить через мясорубку. Отжать сок и смешать его с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 1 чайной ложкой лимонного сока. Приготовленную массу нанести на кожу рук на 5–7 минут, затем смыть теплой водой.

Такая маска хорошо смягчает и питает сухую кожу.

Маска из бананов с кефиром

2 банана вымыть, очистить, размять мякоть вилкой и нанести массу на кожу рук и ног на 5–7 минут. По истечении указанного времени маску смыть теплой водой и нанести на влажную кожу молочко для тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.