



Какви са причините за разслояване на ноктите?

Ноктите могат да се разслояват по различни причини. Това може да се дължи и на травми, и на гъбични заболявания, и на епидермофития, и на кел. Болестите по ноктите обикновено са заразни. Налага се да се лекуват години наред. Понякога ноктите започват да се разслояват, да губят форма и цвят вследствие на екзема, нервен срив, белодробни заболявания. При всички случаи трябва да се определи причината за заболяването на ноктите и едва след това да се пристъпи към лечение.

Разслояването на ноктите и недостига на витамин А

Разслояването на ноктите често се свързва с недостиг на витамини А и Р в организма. Затова при поражения на ноктите, ако са чупливи, крехки и са променили цвета си, в храненето трябва постоянно да присъстват продукти съдържащи тези витамини.

Много витамин А се съдържа в черния дроб, кравето масло, хайвера, рибеното масло, в морския костур. Източници за образуване на витамин А в организма са морковите, тиквата, доматиите, касисът, кайсиите, салатите и т. н. Витамин А може да се купи от аптеката, където се продава на капсули. Разбира се, това трябва да се прави само по препоръка на лекаря.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Желатинът и разслояването на ноктите?

Понякога при чупливи, крехки и разслоени нокти помага желатинът, който се употребява за кисели, желета. При поражения на ноктите може да се правят ванички с различни лекарствени растения (притежаващи противогъбъчна активност). Хубаво е нокътните плочи да се мажат с различни подхранващи кремове.

Козметични грижи за здрави нокти

За да се предотвратят заболяванията на ноктите, трябва постоянно и стриктно да се спазват правилата за лична хигиена, да се полагат грижи за ръцете, да се избягват дребните травми. Ноктите трябва да се режат редовно и равно. Винаги трябва да са по-дълги от върха на пръста, ъглите трябва да са отрязани и изпилени с пилчка за нокти.