



О здоровых и красивых ногтях, которые должны быть розового цвета, блестящие и ровные, безусловно, мечтает каждая женщина.

Однако порой ногти становятся ломкими, начинают слоиться или же на них появляются белые “островки”.

Необходимо отметить, что все вышперечисленные признаки свидетельствуют о злоупотреблении маникюрным лаком, средством для снятия лака или об использовании мощных средств, растворителей и красок без хозяйственных резиновых перчаток.

Кроме того, частой причиной ухудшения вида ногтей является недостаточное кровоснабжение ногтей. При этом следует подчеркнуть, что простым и очень эффективным средством борьбы с плохим кровоснабжением является массаж, который можно делать почти при любых обстоятельствах, не теряя свободного времени, 2-3 раза в течение дня.

Если ты находишься в положении сидя, то необходимо положить кисть на стол или бедро, а если в положении стоя - прижать ее к животу и расслабить. Далее свободной рукой 4-5 раз погладить ее, начиная от ногтевых фаланг по направлению к лучезапястному суставу. После этого следует энергично разомкнуть кисть ребром ладони в том же направлении 5-6 раз. То же нужно сделать и для другой руки. Далее необходимо приступить к выполнению главного приема, который состоит в растирании. Для этого пальцы рук следует слегка сжать в кулачки и, соединив средние фаланги, потереть их друг о друга в направлении вверх-вниз, а затем вперед-назад.