

## Jak mít krásné ruce i nehty



### Lámou se vám nehty?

Někdo má pocit, že mu nehty vůbec nerostou, jinému se třepí a jsou křehké, další je má přesušené. Neduhy nehtů bývají znamením, že vám něco schází. **Nedostatek železa se může projevit lámavými nehty, za třepící se nehty může nepř. nedostatek vitamínu C či kyseliny listové.**

Lámavé nehty jsou skutečně nepříjemnou záležitostí. **Nejlepším ze způsobů jak si zajistit zdravé nehty, je mimo jiné dostatečný přísun selenu.** Ten má i další zdravé prospěšné účinky, udržuje například normální funkci imunitního systému a štítné žlázy. Selen má aktivní úlohu v podpoře asi třiceti rozličných, na selenu závislých enzymů (selenoproteinů), jež mají bezpočet biologických funkcí, jednou z nich je právě vliv na růst normálních zdravých nehtů. Zatímco z kosmetického hlediska jsou lámavé nehty prostě jen otravné, ze zdravotního jsou i docela užitečným ukazatelem zdravotního stavu.

Jestli kvalita vašich nehtů není valná, nic nezkazíte, když si pořídíte **tabletky se zinkem, hořčíkem, selenem či křemíkem.** Ke zpevnění nehtů vám pomohou také **vyživující bezbarvé laky.** Ty používejte vždy pod barevné laky, jinak vám nehty nepřírozeně zežloutnou.

### Hezké ruce? Mazat a mazat!

Kůže na ruce je tenká, inklinuje k vysušení, k čemuž přispívá hlavně to, že ji několikrát denně myjeme. **Mastný film, který v pokožce napomáhá udržet vlhkost, je narušován jak mýdlem, tak příliš teplou vodou.** Suchá kůže rychleji stárne, má tendence k popraskání, je drsná. Nejvíce ale rukám škodí, když bez

rukavic myjeme nádobí nebo vytíráme podlahu.

Aby naše ruce byly jemné a vyživené, **je dobré pořídít si na úklid rukavice a na mytí jemná mýdla s nízkým pH**. Příliš teplá voda také nedělá rukám příliš dobře. Stačí nastavit kohoutek na vlažnou vodu a ruce ručníkem jemně otřít. Na závěr ještě na ruce nanést krém. Odborníci doporučují **aplikovat krém tak čtyřikrát za den**.

**Aby kůžička kolem nehtů i nehty samotné nebyly příliš suché, nezapomínejte vtírat hydratační krém i sem**. Dobré je také **používat vyživující olej na nehty**, který denně do nehtů a kůže lehce vmasírujete. To oceníte tehdy, když trpíte na záděrky, které jsou neduhem suchých rukou.

**Kůžičku kolem nehtů nikdy nestříhejte, ruce namočte na pár minut do teplého olivového oleje a pak ji jemně zatlačte špachtličkou**. Pár týdnů takové péče, a budete mít výstavní ruce.

## Domácí olivový zábal

Pokud máte popraskanou, unavenou a nevzhlednou pokožku na rukou, lámavé a slabé nehty, není nic jednoduššího než využít rad odborníků a **připravit si třeba masku z olivového oleje, medu a citrusové šťávy**. Zabijete tak dvě mouchy jednou ranou. Nejenže vám zábal zvláční pokožku, ale působením cenných minerálů a vitamínů **dotá vašim rukám hebkost a zpevní nehty**.

K přípravě potřebujete 2 lžičky olivového oleje, 2 lžičky medu a 2 lžičky citronové šťávy. Všechny ingredience smíchejte dohromady, vzniklou hmotu naneste na ruce a nechte působit patnáct až dvacet minut. Poté opláchněte vlažnou vodou. V závěru můžete ruce ještě namazat zvláčňujícím krémem. Pro zdraví a sílu nehtů používejte mandlový olej nebo přípravky, které jej obsahují.

Zábal na ruce je jako pleťová maska. Je to vlastně nadstavbová péče, která není na denním pořádku. Důkladný zábal rukou dokáže skoncovat se suchou kůží a prasklinkami.

## Péče nočních zábalů z COOPu

**Jednou za týden je pak dobré dopřát rukám a nehtům pořádnou vrstvu hutného krému**. Nemusí to být žádná předražená světová značka. Dobře nám poslouží **krém na ruce s rakytníkem nebo měsíčkem z COOPu**. Pak **stačí nasadit bavlněné kosmetické rukavice a jít spát**. Probudíte se s ručičkami jako miminko.

