

## Kako osnažiti svoje nokte?

*Lijep izgled noktiju nije samo stvar estetike i njegovanosti – osim što su vrlo očigledan pokazatelj koliko držimo do sebe, nokti su istodobno i pokazatelji općeg zdravlja. Mnoge žene imaju problema s lomljenjem, listanjem i pucanjem noktiju, a nisu rijetke pojave niti uleknuća, neravnine i bijele mrlje na noktima. O čemu se radi i kako svoje nokte dovesti u red?*

### Što uzrokuje oštećenja noktiju?

Oštećenja noktiju mogu biti uzrokovana vanjskim i unutrašnjim faktorima. **Među najčešćim vanjskim faktorima** koji nepovoljno utječu na izgled i zdravlje naših noktiju su: agresivna sredstva za čišćenje, ruke uronjene u vodu tijekom dužeg vremena, suhoća izazvana vrućim zrakom, nekvalitetni lakovi za nokte, nekvalitetni i agresivni odstranjivači laka za nokte, griženje noktiju...

**Unutarnji faktori** su također mnogobrojni - konzumiranje nekih lijekova, dob, rasa, trudnoća, loša i neuravnotežena prehrana, stres (on je kombinirano – unutarnji i vanjski faktor).

### Što činiti prilikom infekcije noktiju?

Nokti i okolna koža podložni su **infekcijama uzrokovanim bakterijama i gljivicama**. U tom slučaju, prije svega, valja ojačati imunitet povećanim unosom češnjaka i luka te namirnica bogatih cinkom (bobičasto voće, korjenasto povrće, školjke), vitaminom C i flavonoidima (voće i povrće) te omega-3 masnim kiselinama (bobičasto voće, tamnozeleno lisnato povrće, plava riba, ulje repice).

**Protiv bijelih mrlja na noktima**, uzimajte više cinka i B vitamina - jedite više peradi, plodova mora i cjelovitih žitarica. Neke kožne bolesti mogu zahvatiti nokte, npr. psorijaza.

**Kod gljivičnih infekcija** posebno je dobro ulje čajevca. Nanesite ga direktno na zahvaćeni nokat i kožicu. Ili pomiješajte 5 kapi ulja čajevca s 5 kapi nevenova ulja u 2 žlice bademova ulja. Umasirajte u nokat po 3 puta dnevno. Svakako kontaktirajte liječnika!

## **Njega noktiju**

**Napravite piling za ruke i nokte** - u 5 čajnih žličica žganaca, dodajte 1 čajnu žlicu meda, jednu žličicu sezamovog ulja, te 4 kapi eteričnog ulja lavande prave. Dobro utrljajte na ruke i nokte. Paste ćete vjerojatno imati za nekoliko puta, stoga je možete držati uz umivaonik i svaki puta malo istrljati ruke i nokte, ili držati u frižideru.

**Hranjiva krema za ruke i nokte** - na parnoj kupelji otopite, na laganoj vatri, 40 ml shea maslaca. Kada se otopi, dodajte 10 ml baznog ulja marelice ili kantariona, pa promiješajte. Prelijte u staklenu posudu, koju ste prije dobro oprali i dezinficirali (možete prebrisati vatom s 2 kapi lavande). Dok je krema još topla ukapajte 10 kapi lavande prave, 5 kapi sjemena mrkve i 6 kapi palmarose, te promiješajte. Kad se ohladi spremite i čuvajte u hladnjaku. Mažite prema potrebi.

## **Što jesti za zdrave nokte?**

**Biotin** - kikiriki, bademi, blitva, kozje mlijeko, jogurt, rajčica, mrkva, luk, jaja, losos, avokado, banane i jaja.

**Vitamin B12** - teleća jetra, srdele, divljač, losos, morski rakovi, govedina, bakalar, jogurt, mlijeko i jaja.

**Željezo** - krto meso, riba, blitva i špinat, cimet, kurkuma.

**Vitamin C** - paprika, brokula, papaja, kupus, kelj, prokulice, naranče, limun i grejp.

**Cink** - krto meso, sjemenke bundeve i sezama, žitarice, mahunarke.

**Omega** - 3 masne kiseline - losos, tuna, srdela, bakalar.