

# Красота ваших рук. Рецепты проверенные временем



# **Красота ваших рук. Рецепты проверенные временем**

«Научная книга»

2013

Красота ваших рук. Рецепты проверенные временем / «Научная книга», 2013

Руки и ногти ежедневно подвергаются различным неблагоприятным воздействиям. Результатом этого могут стать коварные болезни. Как их опередить? Ответ на этот вопрос вы получите на страницах нашей книги. Такие неприятности как бородавки, грибковые заболевания обойдут вас стороной, если каждый день уделять немного времени мерам профилактики. Вознаграждением за ваши усилия будут не только красивые руки, но и прекрасное настроение. Окружающим вас людям будет приятно с вами находиться и общаться.Итак, мы начинаем...

, 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Глава 1. Как сделать руки красивыми	5
Что необходимо вашей коже	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Составитель Аурика Луковкина

## Красота ваших рук. Рецепты, проверенные временем

### Глава 1. Как сделать руки красивыми

Действительно, как? Многие считают, что такого эффекта можно достичь, ничего не делая или же только применяя дорогостоящие кремы. Однако это ошибка. Наши бабушки и прабабушки не знали современных косметических средств, а использовали для омоложения природную косметику. Кроме того, посещение бани также оказывало свое положительное действие на здоровье российских женщин. К сожалению, современной городской жительнице не всегда удается попариться в настоящей парной. И к тому же существует опасность подхватить какую-либо инфекцию или грибок, поэтому приходится использовать подручные средства. Чаще всего применяют кремы, да и то не регулярно. А ведь уже давно известно, что наш возраст выдают руки. Как же им помочь? Как защитить от неблагоприятного воздействия окружающей среды?

Это можно сделать, если точно знать, какой именно у вас тип кожи. Однако это еще не все, ведь наши ногти тоже нуждаются в уходе. Их состояние – это показатель здоровья организма в целом. Поэтому, милые дамы, если ваши ногти начали слоиться и ломаться, обратите, пожалуйста, пристальное внимание на общее самочувствие. Возможно, вашему организму не хватает каких-либо витаминов или микроэлементов (например, В, С, Р, железа, кальция). Все у человека взаимосвязано, поэтому важно помогать всем жизненным системам, а не какой-то одной. Внешняя красота зависит от здоровья организма в целом, тем более если речь идет о прелести ваших ручек. Что же нужно делать, чтобы оказать себе действенную помощь? Как оставаться здоровой и красивой спустя еще много лет? Нужно жить в гармонии с собой и окружающими. «Это же избитая истина!» – скажете вы. Не буду спорить, это действительно так. Однако не все знают, как этого достичь. Откроем вам маленький секрет: это можно сделать, только ориентируясь на биоритмы или лунные циклы. Вы ведь не будете отрицать, что в современном мире сложно найти человека, на которого бы ничего не влияло. А про женщин и говорить нечего, ведь Луна с давних времен считается женской планетой. Теперь ни для кого не секрет, что ее влияние на нашу Землю огромно. Однако есть еще скептики, настроенные против данной теории. Я тоже не верила в то, что какая-то планета, пусть даже и находящаяся совсем рядом, может воздействовать на здоровье, жизнь, характер, пока не почувствовала на себе влияние Луны в полной мере.

У меня не получалось отрастить красивые длинные ногти. Конечно, переживаний из-за этого было великое множество, пока одна из моих подруг не посоветовала сделать маникюр в пятницу после захода солнца, как раз тогда, когда Луна будет входить в знак Козерога. После недолгих раздумий было решено воспользоваться советом, я ведь ничего не теряла. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что метод сработал! Кстати, вам я тоже советую им воспользоваться. Учтите только, что дни Козерога в лунном месяце не всегда выпадают на пятницу. Как же быть, если обрабатывать ногти нужно хотя бы раз в неделю? Все просто. Кроме пятницы выберите еще один день, когда вы будете заниматься маникюром, главное, чтобы на него не приходились дни Рыб. Это основное правило, которое необходимо соблюдать, чтобы ваши ногти были крепкими, здоровыми и красивыми. Теперь вернемся к коже рук и посмотрим, как можно за ней ухаживать, чтобы не нанести больше вреда, чем получить пользы.

Здесь Луна также приходит нам на помощь. В период роста она делает кожу более восприимчивой к питанию и увлажнению, а, соответственно, в период убывания – к очищению. Воспользоваться этим механизмом проще простого. При растущей Луне (лучше в дни Козерога) питайте свою кожу, а при убывающей – очищайте (особенно хорошо в это время заниматься сведением бородавок, пигментных пятен и уничтожением прочих дефектов). Соблюдение этих простых правил и, кроме того, любовь и уважение к себе помогут вам достигнуть наилучших результатов в уходе за руками.

## Что необходимо вашей коже

Вы конечно уже знаете, как негативно воздействует домашняя работа на наши руки. Однако всем ясно, что ничего не делать могут позволить себе только жены миллионеров, а не обычные женщины. Поэтому я хочу дать вам, дорогие представительницы прекрасного пола, два-три хороших совета, которые можно применить для улучшения внешнего вида своих ручек. А перед этим расскажу несколько интересных исторических фактов. Итак, мы начинаем...

### Немного истории...

Как известно, на состояние нашей кожи влияют различные факторы, например возраст, время года, месячные, стрессовые ситуации, болезнь или беременность. Поэтому в разные периоды жизни нам необходимо менять и косметические средства, ведь руки – зеркало, в котором мы можем увидеть характер человека, узнать, где он работает, стиль его жизни и привычки, а иногда даже и национальность. Например, в Индии женщины наносят на кожу рук рисунки хной. Эта роспись может иметь растительные и геометрические мотивы. Делается она перед свадьбой, чтобы невеста была самой красивой на этом торжестве.

Патрицианки в Древней Греции также применяли свои особенные методы для украшения ногтей. Для этого им были нужны всего лишь оливковое масло, мед, овес и картофель. Методы, которые они применяли, явились прототипами сухого европейского SPA-маникюра, который у нас появился только в XXI в.

В Древнем Египте женщины красили руки зеленой краской. Кстати, эта одна из древнейших цивилизаций славилась своими мастерами по маникюру. У многих египетских мумий после раскопок были отмечены длинные ногти различных цветов. Интенсивность окраски зависела от социального статуса человека, которому делался маникюр. Рабы могли окрашивать свои ногти только в бледные телесные тона, а знать использовала оттенки красного цвета. Китайцы не уступали в изобретательности египтянам. Они придумали особый состав для окраски ногтей. Туда добавлялись яичные белки, краска из воска, желатин и гуммиарабик. В Японии гейши также делали маникюр, цвет ногтей чаще всего был красным.

Однако в Европе за ногтями стали ухаживать только в XIX в., а первый цветной лак появился лишь в 1932 г. в США. Тогда ухоженные руки считались привилегией обеспеченных людей. Маникюр был визитной карточкой, которая означала: человек, имеющий такие ухоженные ногти, богат и обладает высоким социальным статусом. Кстати, в честь длинных и крепких ногтей даже назвали сорт винограда – «дамские пальчики». Современность сняла избирательность с маникюра, теперь он доступен каждому, кто хочет выглядеть ухоженно вне зависимости от количества проделанной домашней работы.

### Защита ваших рук в ваших руках!

Допустим, вы собираетесь делать уборку, но точно знаете, что она может нанести непоправимый урон коже рук и ногтям. Что будете делать? Для начала наденьте резиновые перчатки. У вас потеют руки? Не беда. Для того чтобы этого не происходило, пропитайте хлопчатобумажные перчатки кремом и наденьте на руки, сверху натяните резиновые. Это поможет вам одновременно защитить кожу и поухаживать за ней. Еще лучше будет, если вы используете для пропитки крем, который укрепляет ногти.

Однако не исключено, что по каким-либо причинам у вас нет перчаток. Единственный выход в данной ситуации – намазать руки защитным кремом, например силиконовым. Он создает специальную пленочку, которая оберегает кожу от вредного воздействия окружающей среды.

Если же вы собираетесь работать на земле, то рекомендации мои будут следующими: возьмите влажный кусочек мыла и хорошенько поскребите его ногтями. После этого протрите кончики пальцев ватой или чистой тряпочкой. Таким образом, частички мыла забьются под ногти, а грязь – нет. Только потом не забудьте вычистить их жесткой щеткой или тщательно промыть водой. Результат: ногти чистые, руки в порядке.

Кстати, изменение погодных условий также влияет на состояние наших рук. Если на улице холодно, то перчатки становятся первой необходимостью. Вы ведь не хотите, чтобы руки покраснели, обветрили и из-за этого болели? Вы красивая женщина и просто обязаны оберегать свою красоту. Однако не исключено, что такие реакции на погодные условия связаны с так называемой чувствительностью кожи или аллергией на холод. Если это правда, то вам просто жизненно необходим крем против обморожений. Это не обязательно означает, что без этого косметического средства руки отмерзнут, просто такие кремы создаются специально для ухода за кожей в зимнее время. Они покрывают кожу тонким слоем, который помогает ей безболезненно переносить все неблагоприятные воздействия окружающей среды – мороз, снег и ветер. Также чтобы руки были красивыми и белыми, а еще хорошо защищены от холода, втирайте в кожу ежедневно немного теплого молока.

Между прочим, перчатки тоже необходимо выбирать с умом, ведь если они тугие, то кровообращение будет нарушено. Это может привести к нежелательным последствиям, например руки будут постоянно мерзнуть, а вы при этом чувствовать себя некомфортно. Летом также необходим тщательный уход. От жары кожа может потрескаться, поэтому крем нужно использовать и в это время года. Вообще его необходимо носить с собой постоянно. А какой он будет – уже ваш выбор. Летом лучше пользоваться увлажняющим, а зимой, соответственно, питательным. Кроме того, есть также дневные и ночные кремы, с УФ-фильтрами, витамином Е, D и без них, которые оказывают определенное воздействие на нашу кожу в соответствующее время суток и года.

Однако возникает также еще один интересный вопрос: какие средства можно использовать для борьбы с микробами и бактериями? Проще говоря: чем очищать руки? Мы привыкли делать это с помощью обычного мыла. Но если разобраться в огромном количестве косметических продуктов, которые поступают на наши прилавки, то, думаю, здесь нетрудно найти и жидкое мыло. Уровень его кислотности как раз подходит для нашей кожи. Если ваше очищающее средство содержит какую-либо антибактериальную добавку, то это просто великолепно. Сейчас есть даже такие средства, для использования которых не нужна вода. Они незаменимы в условиях, где нет всех удобств, к которым мы привыкли, например в каком-нибудь походе. Кроме того, хорошим очищающим средством являются различного вида скрабы. Но после их применения обязательно нужно наносить крем, чтобы не пересушивать кожу. Между прочим, специально для очистки ногтей сейчас продаются специальные лосьоны, в составе которых есть щавелевая или лимонная кислота, бензойная смола и глицерин. После такого очищения ногти становятся блестящими и красивыми, а, кроме того, недоступными для грибков и бактерий. В современном мире женщины могут себе позволить также очищение без воды, например с помощью специальных косметических салфеток, которые могут продаваться как в индивидуальных упаковках, так и в одной цельной.

Представьте, что вы едете на работу и вдруг замечаете – ваш лак облупился. Что делать в такой ситуации? Попробуйте использовать салфетки для снятия лака на ногтях фирм Lady Rose, Mavala или L'Oreal. Если использовать салфетки от Innoxa, то Ваши ногти вдобавок окажутся подпитанными кальцием. Это прекрасная защита от негативного воздействия лака. Салфетки Amway помогут ногтю оставаться наполненным влагой. Кстати, кожу могут защитить также и так называемые биологические перчатки. Они просто не заменимы при работе с химикатами. Плюс ко всему изготовление этих перчаток очень простое. Ниже я приведу несколько рецептов, с помощью которых вы сможете приготовить отличные биологические перчатки.

### **Рецепт первый**

Требуется: 2 г желатина, 40 мл воды, 20 г талька, 2 г борной или бензойной кислоты, 15 г крахмала. Приготовление. В первую очередь смешайте воду и другие жидкости, указанные в рецепте, потом прибавьте к полученному раствору крахмал, желатин или каолин, а затем оставшиеся компоненты. Применение. В полученную смесь погрузите руки. Через полчаса у вас на руках образуются тоненькие пленки, которые позволяют коже дышать и, несмотря на это, хорошо защищают от вредных воздействий окружающей среды. Также в их состав (по желанию) можно добавить хну или басму, они придадут вашим перчаткам цвет.

### **Рецепт второй**

Требуется: 15 мл глицерина, 35 мл воды, 2 мл 25 %-ного водного раствора аммиака, 10 г казеина, 35 мл этилового спирта. Приготовление. Порошок казеина замочите на сутки в кипяченой воде, потом добавьте остальные компоненты. Применение. Полученной пастой натрите руки. Результат идентичен получаемому в первом рецепте.

Если вы закончили работать, то перчатки вместе с грязью смываются теплой водой с мылом. После смазывания кремом руки отлично себя чувствуют, а вы выглядите великолепно без особых проблем. Теперь вернемся еще раз к уходу за кожей рук и ногтями. Не экономьте, пожалуйста, на своих руках. Купите для них специальное масло и втирайте его во время маникюра. Конечно, хорошо было бы, если вы приобрели базовое покрытие для ногтей и наносили его перед окрашиванием основным лаком. Когда у вас есть время и средства, можете смело идти к косметологу. Здесь вам помогут нехирургическим путем вывести пигментные пятна с рук, дряблую кожу подтянут, устроят морщинки. Только не забывайте одно простое правило: дорого – не значит качественно.

Помните также о том, что необходимо беречь первую фалангу пальца, ведь на ней находится основание ногтя. Если вы ударили ноготь, то необходимо сразу же подставить его под струю холодной воды или завернуть в салфетку со льдом – синяк быстро пройдет без каких-либо последствий. Между прочим, ученые изучили 30 самых разных фруктов и выяснили, что киви содержит витамина С даже больше, чем лимон и яблоко. Поэтому если вам хочется иметь красивые длинные ногти с белыми кончиками, то смело приступайте к оздоравливающим процедурам с применением лимона, яблока или, что лучше всего, киви. Если дважды в неделю вы будете «втыкать» свои ногти вместе с кончиками пальцев в мякоть этих фруктов и держать их там несколько минут, то вскоре распрощаетесь и с желтизной, и тусклым оттенком ногтевой пластины. Кроме того, вы надежно обезопасите себя от грибковых инфекций.

Кое-что можно сделать также, чтобы позаботиться о ногте перед нанесением лака. Вы можете воспользоваться современными методами и купить хорошее базовое покрытие. Однако есть и старинные проверенные временем средства, которые укрепят и защитят ногтевую пластину так же хорошо, как современные. Например, если сделать солевую ванночку, а потом, не споласкивая ее водой, вытереть ноготь и нанести на него лак, то маникюр будет дольше держаться. Между прочим, различные цветные покрытия лучше держатся еще тогда, когда ногти сухие и теплые. Если не забывать об этом, то прекрасный и «долгоиграющий» маникюр вам обеспечен.

### **Питание**

Любой профессионал, делающий маникюр, поможет выбрать определенную форму ногтя и окрасить его в понравившийся цвет. Однако есть и другие интересные моменты, о которых расскажет хороший мастер по маникюру, если вы спросите его об этом. Он практически как врач может осмотреть руки клиента на предмет выявления различных заболеваний.

Каждый человек хочет иметь красивые и здоровые ногти и руки, однако этого невозможно достичь, если сам по себе организм не здоров. Поэтому необходимо сбалансировано питаться, чтобы все нужные вещества поступали в кровь и способствовали нормальному функционированию систем и органов. В ежедневном рационе человека должны содержаться все необходимые для организма витамины, минеральные соли и микроэлементы. Они и способствуют росту и укрепляют наши ногти. Какие же продукты выбрать для улучшения состояния наших ногтей? Конечно, это молочные, соевые продукты, цельное зерно, морепродукты, дрожжи и т. д.

Не помешает прибавить к нашему рациону таблетированный витамин Н и блюда, в которые входит желатин. Кстати, делать маникюр нужно тоже с умом. Питание – пол дела, но правильный профессиональный уход за ногтями – все дело. Если средства вам все-таки не позволяют посещать дорогие салоны, то необходимо следить за собой хотя бы в домашних условиях. Не увлекайтесь диетами, иначе ваши ногти из-за недоедания станут ломкими и слоющимися. Если такое все-таки произошло, то выход тут один: идите на базар и купите петрушки. Наверняка у вас возник вопрос: зачем? Для того чтобы приготовить особую смесь, которая сделает ваше питание полноценным. Итак...

Требуется: в равных долях взять петрушку, укроп, сельдерей, эстрагон, подсолнечное масло. Приготовление. Мелко нарежьте, положите в стеклянную баночку и залейте маслом так, чтобы оно покрывало смесь доверху. После этого подождите дня два. Применение. Настойку необходимо принимать по 1 ст. л. каждое утро натощак.

Плюс ко всему включите в свой рацион черную смородину, крапиву, рябину, первоцвет и шиповник. А улучшить обмен веществ вам помогут различные овощи, например свекла, капуста и редька. Как мы уже упоминали, полезны также блюда с добавлением желатина. Однако не увлекайтесь ими, ведь этот компонент ведет к сгущению крови. А вообще, если соблюдать одно золотое правило, то все у вас будет в порядке. Звучит это правило следующим образом: «Все хорошо в меру».

Кстати, дорогие женщины, пейте больше минеральной воды. Она увеличивает содержание серы, цинка и меди в организме, что очень полезно для ногтей сидящих на диете дам. Кроме того, минералка полезна сама по себе. Только обязательно смотрите, из какой скважины она берется и какие болезни врачует. Таким образом, вы поможете не только ногтям, но организму в целом.

Кроме того, помните, что кальций – важнейший компонент здоровья ногтей, поэтому постарайтесь, чтобы он не выводился из организма в огромных количествах. Это может произойти при избыточном употреблении таких продуктов, как кофе, разные солености, алкогольные напитки, а также при курении. В результате потребления этих продуктов могут начаться проблемы не только с ногтями, но и с волосами, а также костями. В чем они могут выражаться? Только в том, что эти части нашего тела станут ломкими и хрупкими. А этого нам не нужно, поэтому все продукты, которые мы употребляем, должны быть богаты микроэлементами и витаминами, необходимыми нашему организму.

### **Дурная привычка – не проблема**

Однако все наши рекомендации сойдут на нет, если у вас есть привычка обгрызать ногти. Это может привести к тому, что руки даже после использования различных дорогостоящих кремов и масок будут выглядеть некрасиво. «Грызя ногти, судьбу загрызаешь», – говорят некоторым детям их бабушки. Это не удивительно, ведь молодому человеку не захочется целовать такую ручку, отсюда несостоявшаяся личная жизнь. На работу не примут, так как считают, что у вас неуравновешенная психика и, соответственно, ваша карьера лопнет, как мыльный

пузырь. Конечно, я преувеличиваю. Однако в каждой шутке есть доля истины. Поэтому мне хотелось бы порекомендовать вам несколько методов, с помощью которых избавление от этой дурной привычки становится реальностью. Например, вы можете помазать кончики пальцев раствором хины, горчицей или жгучим перцем. Позитивный результат замечен буквально через несколько дней.

### **Цыпки**

Но это не все проблемы, которые могут возникнуть. Многих женщин мучает другой не менее важный вопрос: как избавиться от цыпок? Хочу дать простой совет: для предотвращения данной неприятности необходимо тщательно вытирать кожу рук после мытья. Особенно пристальное внимание нужно обратить на места между пальцами. Перед этим на еще влажные руки необходимо наносить ваш любимый крем. Он также может понадобиться, если цыпки все же появились. Для того чтобы от них избавиться, необходимо пропитать кремом чистую тряпочку, а потом наложить на трещинки. Такую повязку необходимо менять в течение двух-трех дней по несколько раз. После этой процедуры мелкие ранки и трещины заживают очень быстро.

### **Массаж**

И еще. Не забывайте, пожалуйста, о массаже. Особые точки, находящиеся на наших ладонях, помогают всему организму работать лучше, стимулируют кровоснабжение органов. Вообще, древние верили, что через руки, в частности через ладонь, к человеку поступает благотворная энергия Вселенной, которая питает все тело.

Кстати, массаж – прекрасное средство при усталости мышц рук. Между прочим, каждый палец отвечает за работу определенных органов в организме. Например, массаж большого пальца помогает работе головного мозга, указательного – желудка, среднего – кишечника, безымянного – печени, а мизинца – сердца. Короче говоря, все в нашем организме взаимосвязано.

### **Гимнастика**

Итак, о ногтях и коже рук теперь мы знаем все или почти все. Так давайте узнаем еще больше! Например, может ли гимнастика сделать ваши руки красивыми? Конечно! Ведь гимнастика помогает рукам не уставать, обеспечивает им наилучшее кровоснабжение. Таким образом достигается эффект регенерации, т. е. кровь быстрее обновляется, и, соответственно, клетки кожи тоже. Поэтому будет совсем не лишним, если мы дадим вам несколько советов по проведению гимнастики для рук. Итак, если у вас тяжелый день, и руки уже гудят от усталости, то сделайте следующие упражнения.

#### **Упражнение 1.**

Сжимайте и разжимайте пальцы в кулак в течение 1 мин.

#### **Упражнение 2.**

Сидя на стуле, соедините кончики пальцев, разведя кисти рук. Широко расставьте пальцы и плотно прижмите их подушечки друг к другу на 6–8 с. Расслабляйте руки после каждого сжатия. Повторите все с начала. Всего необходимо сделать 6–8 упражнений.

#### **Упражнение 3.**

В этом упражнении для вас открывается множество возможностей для творчества, ведь его можно делать как сидя, так и стоя. Для начала стоит поднять руки вверх. Потянулись,

потянулись... Делайте при этом вдох и выпрямляйте пальцы. Теперь можете расслабиться и опустить руки, выдыхая воздух. Повторять это упражнение следует 10–15 раз.

#### Упражнение 4.

Теперь займемся кистями рук. Делайте следующее: вам нужно опереться о стол ладонями обеих рук. Поднимайте по очереди как можно выше каждый палец и опускайте его. Ладони от стола при этом нельзя отрывать. Делайте это упражнение так, будто вы играете на фортепиано, с силой ударяя по столу подушечками пальцев.

#### Упражнение 5.

Исходная позиция следующая: вы должны опереться руками о стол. Сделайте круговые движения кистями несколько раз сначала в одну, потом в другую сторону.

#### Упражнение 6.

Исходная позиция такая же, как в упражнении 5. Ладони необходимо соединить. Пальцы прижимайте как можно сильнее, а ладони отталкивайте.

Вот и все упражнения. Согласитесь, делать их проще простого. Некоторые из них можно выполнять прямо на рабочем месте.

### **Диагностика по ногтям**

Часто о состоянии нашего здоровья (я повторяюсь) говорят ногти. Иногда твердая ногтевая пластинка часто ломается. Это говорит о том, что ногтю не хватает влаги. Кроме того, на его рост влияют также грибковые инфекции и травмы. Если вы перенесли какое-либо инфекционное заболевание или испытали на себе состояние сильного стресса, то, скорее всего, у вас появятся продольные бороздки на ногтевой пластине. Кроме того, они могут возникнуть как следствие чрезмерного употребления алкоголя. Поперечные же борозды могут сказать вам о сердечно-сосудистых заболеваниях, травмах, псориазе и многих других болезнях, которые требуют обязательного врачебного вмешательства. Кстати, привычка грызть ногти может появиться и просто потому, что организму человека элементарно не хватает витаминов В и D. В результате нехватки последнего, т. е. недостаточности солнечного света, например зимой, ноготь может замедлить свой рост. Летом наши ногти растут намного быстрее. Если ноготь деформировался, то ждать его полного восстановления можно только через 5–9 месяцев. Лимон может помочь в укреплении ногтевой пластины и при уходе за кутикулой. Его сок необходимо втирать в эти части пальцев, и результат будет просто великолепным. Не забывайте ухаживать за своими руками, ведь их состояние говорит о том, как вы следите за своим здоровьем.

Если же на ваших ногтях появились какие-либо пятнышки, то следует обратиться к врачу – это может даже предотвратить начало заболевания или же помочь при его лечении. Однако это зависит от цвета, который приобретает ноготь при появлении таких пятнышек. Коричневатые на нескольких ногтях – возможное свидетельство начала онкологического заболевания. Но не пугайтесь заранее, сначала сходите к врачу. Только специалист может подтвердить или опровергнуть данный диагноз. Если ваши ногтевые пластины ребристые или волнообразные с небольшими пятнами, то, возможно, у вас начальная стадия сахарного диабета. Слегка синюшные ногти – признак сердечно-сосудистого заболевания. Белесоватые ногти встречаются у людей с больной печенью. Белые пятнышки – свидетельство неправильного обмена веществ в организме. Однако это может быть и свидетельством перенесенного стресса. Ученые выяснили, что такие пятна могут образовываться в результате нервных переживаний: чем их больше, тем больше белых пятнышек на ногтях. Дело в том, что при стрессе в ногтевую пластину про-

никают пузырьки воздуха, которые и выглядят как белые пятна. С таким типом пятнышек лучше бороться при отрастании ногтя, просто срезая его. Но хотим еще раз напомнить, что если даже у вас есть некоторые из перечисленных выше «симптомов», то не стоит впадать в панику. Помните, что официальную медицину еще никто не отменял. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем будет лучше для вас. Вполне возможно, что пятнышки – результат нехватки витаминов в организме, в частности, витамина С. Мы уже говорили о чудодейственном воздействии лимона на ногтевую пластину, однако есть и другие средства, способные восполнить дефицит необходимых веществ в организме человека, точнее в ногтях. К таким продуктам можно отнести также яблоко, красную и черную смородину. Кусочком яблока можно протирать ногтевую пластину, для этих же целей используется и сок красной и черной смородины.

А теперь давайте еще немного поговорим о диагностировании различных состояний по ногтям...

Итак, почему же многие считают, что благодаря этому можно узнать о существующей болезни? Китайские врачи считают, что это зависит от энергетических каналов, которые проходят через наши руки и в частности через пальцы. Каждый палец отвечает за энергетику того или иного органа, и, соответственно, вся информация о нем выводится на ногтевые пластины. Например, о туберкулезе легких могут говорить большие выпуклые ногти. Белый ореол у основания ногтя, похожий на полумесяц, свидетельствует, что, возможно, это заболевание врожденное. Тонкие блестящие ногтевые пластины могут указывать на гепатит. Веками китайские врачи накапливали опыт по выявлению того или иного болезненного состояния у своих пациентов. Поэтому можно считать, что все эти данные достаточно достоверны. Всего диагнозов, предсказанных по виду ногтя, около 30, однако следует помнить, что болезнь выявляется косвенно. Но это не означает, что следить за своими ногтями вовсе не нужно. Кстати, с помощью этого метода можно узнать, когда началось заболевание. Например, если изменился цвет ногтей, то болезнь началась месяц назад, если форма, рельеф и структура, то, скорее всего, оно перешло уже в хроническую стадию. Между прочим, у детей хронических алкоголиков форма ногтя всегда аналогична с их родителями. Однако это не значит, что они будут пить, просто у них есть к этому предрасположенность. Кстати, необходимо помнить, что если нездоровый вид ваших ногтей связан с какими-либо хроническими заболеваниями, то сначала нужно их вылечить, а только потом «думать о красе ногтей».

## **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.