

Slabi i krhki nokti? Ojačajte ih!



Ukoliko vas muče slabi i krhki nokti, koji često pucaju ili se listaju, razveselit će vas činjenica da ih uz nekoliko korisnih savjeta možete ojačati i učiniti zdravima.

Za početak, pokušajte prepoznati i ukloniti uzrok slabih i lomljivih noktiju. Oni mogu biti rezultat nedovoljnog unosa vitamina i minerala, dugotrajnog izlaganja vodi, neadekvatne njege agresivnim proizvodima, ali i simptom mnogo ozbiljnijih zdravstvenih tegoba.

1. Nedostatak vitamina i minerala

Ukoliko smatrate da su slabi nokti uzrokovani **nutritivnim deficitom**, u svakodnevnu prehranu trebali biste uključiti namirnice koje potpomažu jačanje noktiju.

pročitajte više » [Krhki i lomljivi nokti? Riješite ih pravilnom prehranom.](#)

2. Dugotrajno izlaganje vodi

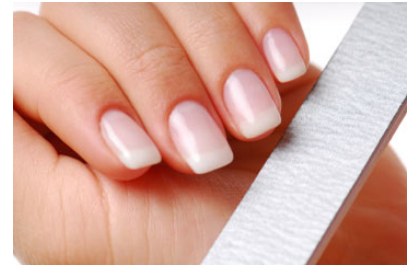
Ako su slabi i krhki nokti posljedica **dugotrajnog izlaganja vodi**, nastojite koristiti zaštitne rukavice prilikom pranja suđa ili radova u vrtu. Osim toga, zaštitne rukavice trebali biste koristiti i prilikom svakog čišćenja kućanstva kemijskim proizvodima, kako biste spriječili dodatno isušivanje noktiju.

3. Neadekvatna njega

Ipak, najčešći razlog slabih noktiju je **neadekvatna njega i upotreba proizvoda koji dodatno isušuju nokte**. Pri tome prvenstveno mislimo na lakove koji sadrže štetne sastojke, poput formaldehida ili toluena, ali i na aceton u odstranjivaču laka za nokte. Umjesto toga, odaberite uljni odstranjivač, kako biste zaštitili nokte i spriječili njihovo dodatno oštećivanje.

Osim što biste trebali pripaziti na sastav vašeg laka za nokte, trebali biste i prije njegovog nanošenja nokte zaštititi **baznim lakom**, za što se osobito preporučuju oni s dodatkom biotina, kalcija ili sličnih tvari koje će dodatno ojačati strukturu noktiju.

Također, na tržištu postoje razni **učvršćivači za nokte** koji sprečavaju pucanje noktiju.



Ukoliko nokte **skraćujete škalicama**, nastojite to ne činiti nakon kupanja ili tuširanja jer su tada mekši i lakše pucaju.

Također, za oblikovanje noktiju preporučuje se koristiti **turpijicu** (ali ne metalnu!) s obzirom da se na taj način nokti manje oštećuju.

Kako negovati nokte?

Pretjerano suhim noktima, koji lako pucaju i listaju se, potrebna je redovita i adekvatna njega.

Kako bi vaši nokti bili nahranjeni i hidratizirani preporučujemo korištenje **kreme za ruke**, bogate hranjivim sastojcima ili one posebno namijenjene njezi noktiju.

- Ukoliko želite napraviti vlastitu kremu za ruke, na laganoj vatri otopite 40 mililitara shea maslaca te dodajte 10 mililitara baznog ulja marelice i kantariona te promiješajte. Smjesi dodajte 10 kapi lavande, 5 kapi sjemena mrkve i 6 kapi palmarose.

Za jačanje noktiju možete koristiti i [maslinovo](#), [bademovo](#) ili [arganovo ulje](#), s obzirom

da su ona izuzetno hranjiva, a uz to i temeljito hidratiziraju nokte, ali i ruke, što će ojačati kožicu oko noktiju i spriječiti stvaranje zanoktica.

- Ukoliko želite napraviti kupku za nokte, ulje pomiješajte sa žličicom limuna. Prste namačite desetak minuta u posudici koju ste prethodno napunili uljem ili njime natopite blaznicu te nježno masirajte nokte i vrhove prstiju. Najbolje vrijeme za to je nakon kupanja ili tuširanja, s obzirom da se ulja tada bolje upijaju.