

2.1. PAZNOKCIE ŁAMLIWE I ROZDWAJAJĄCE SIĘ

Gdy paznokcie łamią się zbyt łatwo lub rozdwajają, przyczyną mogą być poważne choroby (np. tarczycy), osłabienie organizmu, zbyt duża ekspozycja na środki drażniące, ale na ogół jest to efekt niedoboru witamin i składników mineralnych oraz innych substancji stojących na straży dobrej kondycji skóry, włosów i paznokci. Wówczas, aby poprawić wygląd paznokci, kluczowe znaczenie ma utrzymanie odpowiedniej **diety** (ewentualnie wspomaganie suplementami), opisanej na stronie 12. Komponując elementy diety, należy brać pod uwagę, że w skład płytki paznokciowej wchodzi przede wszystkim: keratyna zbudowana z aminokwasów (cysteiny, argininy), siarka, żelazo, fosfor i wapń.

Do zniekształceń i osłabienia płytki paznokciowej mogą doprowadzić również uszkodzenia skóry oraz obłączka przez zbyt agresywne wycinanie. Kruchość paznokci nasila się też wraz z wiekiem. Często równoległe z problemem cienkich, kruchych i rozdwajających się paznokci pojawiają się kłopoty z łamliwymi i wypadającymi włosami (zob. podrozdz. 1.1).

W celu zachowania dobrej kondycji paznokci należy wprowadzić nie tylko odpowiednią dietę, lecz także unikać czynników drażniących, korzystać z usług profesjonalnej manikiurzystki/pedikiurzystki, nosić dobrze dobrane obuwie, a przede wszystkim odpowiednio paznokcie pielęgnować.

W aptekach i sklepach zielarskich można nabyć odżywkę w postaci lakierów lub serum do paznokci, które mają za zadanie poprawić stan płytki paznokciowej od zewnątrz. W ich skład wchodzi substancje:

- wzmacniające płytkę paznokciową, np. keratyna (zob. str. 157);
- uszczelniające warstwę rogową naskórka, np. ceramidy (zob. str. 159);
- łagodzące podrażnienia, np. pantenol (zob. str. 172), alantoina (zob. str. 67 i 99);
- regenerujące, np. witamina A (zob. podrozdz. 7.4.1), witamina E (zob. podrozdz. 7.4.12);
- chroniące przed wysuszeniem, np. gliceryna, wazelina, parafina, oleje roślinne.

Odżywki w formie lakieru do paznokci oprócz działania regenerującego zapewniają płytce paznokciowej ochronę przed mikrourazami.

Przykładowe preparaty przeznaczone do wzmocnienia kruchych, łamliwych, rozdwajających się i zaniedbanych paznokci to:

- **Regenerum, regeneracyjne serum do paznokci** (Aflofarm) na bazie olejów cytrynowego, z orzechów makadamia, słodkich migdałów, z pestek winogron, z pestek słonecznika oraz witaminy A i E – sposób użycia: można stosować okresowo, jako kurację wzmacniającą,

albo regularnie przez cały rok – w zależności od potrzeb; nakładać na czystą płytkę paznokcia (bez lakieru) i delikatnie wmasować serum w płytkę i okalający ją naskórek; pozostawić do wchłonięcia;

- **Pirolam, odżywka do paznokci z ceramidami** (Medana Pharma) – sposób użycia: nakładać 2 warstwy odżywki na płytkę paznokciową; systematyczne stosowanie zapewnia pełną ochronę płytki paznokcia;
- **Eveline Cosmetics, odżywka wzmacniająca SOS dla kruchych i łamliwych paznokci** (Eveline Cosmetics), zawierająca m.in. witaminę E, krzem, wapń i kolagen – sposób użycia: przed zastosowaniem wstrząsnąć; 1. dzień: nałożyć preparat bezpośrednio na paznokcie, 2. dzień: nałożyć drugą warstwę, 3. dzień: stare warstwy zmyć za pomocą zmywacza Nail Therapy i powtórzyć kurację; stosować 2 tygodnie i przerwać kurację na 1 miesiąc.

Osoby borykające się z problemem łamliwych, kruchych oraz rozdławających się paznokci mogą też sięgnąć po:

- **Olej rycynowy** (*Oleum Ricini*, Phytopharm) – smarować płytkę paznokcia oraz skórki wokół 2–3 razy dziennie;
- **Olejek herbaciany** (Etja) – smarować płytkę paznokcia 2 razy dziennie, rano i wieczorem;
- **czosnek** – rozgnieść ząbek czosnku i zmieszać z **Oliwą extra virgin** (Oleofarm) na gęstą papkę; wmasowywać w płytkę paznokcia 2 razy dziennie, rano i wieczorem; po kilku minutach od aplikacji zmyć pozostałości papki ciepłą wodą;
- **skrzyp polny** – 1 czubatą łyżkę stołową suszonego ziela skrzypu zmielić w młynku na proszek; wymieszać w miseczce na rzadką papkę z **Olejem rycynowym** (*Oleum Ricini*, Phytopharm), podgrzać; moczyć paznokcie w misce z ciepłą papką raz dziennie wieczorem przez 5 minut.

UWAGA: ważne informacje dotyczące oleju rycynowego znajdują się na stronach 162–163.

Korzystnie jest skrócić łamliwe paznokcie i jednocześnie opilać, najlepiej za pomocą pilnika papierowego. Nie należy pokrywać paznokci kolorowymi lakierami w celu kamuflażu zmian na płytce, gdyż nasila to zmiany chorobowe.

Czynnikami drażniącym dla paznokci są nie tylko środki chemii gospodarczej czy nieodpowiednie kosmetyki, może to być również woda (długie kąpiele, pranie ręczne). Keratyna, pochłaniając wodę, mięknie, a kiedy woda już odparuje, paznokcie stają się kruche i bardziej podatne na urazy. Podobny problem pojawia się przy częstym używaniu rękawiczek gumowych.

Osoby z cukrzycą lub reumatoidalnym zapaleniem stawów powinny szczególnie ostrożnie poddawać się zabiegom pielęgnacyjnym, gdyż najdrobniejszy uraz może nieść za sobą groźne konsekwencje w postaci stanu zapalnego czy obumierania paznokcia.

Aby uzyskać zadowalający wygląd paznokci, trzeba uzbroić się w cierpliwość. Zwłaszcza stosowanie odpowiedniej diety czy suplementów diety daje efekt dopiero po kilku miesiącach. Wynika to z faktu, że odrastanie paznokci u rąk trwa około 5 miesięcy, a paznokci u stóp 2 razy dłużej.

Paznokcie najszybciej rosną u dzieci. Szybszy wzrost obserwuje się również latem niż zimą. Co ciekawe, u osób praworęcznych paznokcie rosną szybciej w ręce prawej, a u leworęcznych odwrotnie.

2.2. PAZNOKIEĆ WRASTAJĄCY

PAZNOKIEĆ WRASTAJĄCY to bolesna dolegliwość wynikająca ze zniekształcenia płytki paznokciowej – zmienia ona tor wzrostu, a jej boczne krawędzie zaczynają się wbijać w wał paznokciowy. Problem ten dotyczy na ogół paznokcia palucha stopy, jednak może się również pojawić w przypadku innych palców stóp oraz dłoni. Wrastając, paznokieć powoduje zaczerwienienie, obrzęk i ból wałów paznokciowych. Ból może prowadzić do trudności w poruszaniu się i codziennym funkcjonowaniu. W zaawansowanych przypadkach pojawia się wysięk surowiczy lub bakteryjny (gdy dojdzie do nadkażenia bakteryjnego, czyli zanokcicy opisanej w podrozdz. 2.3). Zwiększa się również ryzyko infekcji wirusowych i grzybiczych. Ciągły ucisk paznokcia prowadzi do reakcji obronnej wału paznokciowego, w wyniku której może dojść do pojawienia się ziarniny w miejscu drażnienia. Problem wrastających paznokci dotyczy osób w każdym wieku, choć najczęściej między 10. a 30. rokiem życia, uprawiających sport (bieganie, narciarstwo), z nadpotliwością stóp. Wrastające paznokcie obserwuje się częściej u mężczyzn niż u kobiet.

Do przyczyn pojawienia się wrastającego paznokcia zalicza się:

- genetycznie uwarunkowane zaburzenia kształtu paznokcia;
- deformację stóp w przebiegu chorób kości i stawów;
- nadmierną suchość i twardość płytki paznokciowej;
- urazy płytki paznokciowej (np. nieodpowiednie obuwie);
- przerost bocznych wałów paznokciowych;
- zaburzenia w mikrokrążeniu w przebiegu chorób układu krążenia, np. niewydolności serca;
- otyłość;
- nadmierną potliwość stóp;
- nieodpowiednie skracanie i nadawanie kształtu wolnego brzegu paznokcia.

Wrastanie paznokci może być szczególnie niebezpieczne w przypadku diabetyków oraz osób z obniżoną odpornością, czego skutkiem może być nawet amputacja palca.

U osób z tendencją do wrastania paznokci dużą rolę przypisuje się profilaktyce. Podczas skracania paznokci należy nadawać im odpowiedni kształt (najlepiej w specjalistycznym gabinecie wykonującym pedicure leczniczy), nosić dobrze dopasowane obuwie (nie za ciasne, ale także niezbyt luźne),

unikac̄ urazów paznokci, utrzymywać odpowiednią masę ciała, zmniejszać potliwośc̄ stóp (zob. str. 190–192 w książce *Zioła w medycynie. Choroby skóry, włosów i paznokci*, tom 1).

W zaawansowanych przypadkach wymagana jest korekcja płytki paznokciowej, np. za pomocą zabiegów chirurgicznych, laserowych czy zakładania odpowiednich klamer na wrastający paznokieć.

W aptekach oraz sklepach zielarskich można nabyć specjalne preparaty, których zadaniem jest zmiękczenie twardych paznokci, co często natychmiastowo redukuje uczucie dyskomfortu. Ponadto skórki wokół paznokcia stają się elastyczne, dzięki czemu łatwo je odsuwać. Przykładowe preparaty to:

- **NO36, preparat przeciw wrastaniu paznokci** (Pharma CF), zawierający glicerynę, ekstrakt z aloesu, olej rycynowy – sposób użycia: przed zastosowaniem należy dokładnie umyć i osuszyć stopy; nanieść preparat na paznokcie i skórki, wmasować za pomocą pędzelka; po użyciu umyć ręce; najlepsze efekty można osiągnąć, stosując preparat przez co najmniej tydzień rano i wieczorem;
- **Ungusal, płyn na wrastające paznokcie z aloesem** (Brightpharma), zawierający żel aloesowy, olej rycynowy, glicerynę, mocznik – sposób użycia: umyć i osuszyć stopy; używając aplikatora, nanieść preparat na paznokcie i naskórek; czynność powtarzać 2–3 razy dziennie aż do ustąpienia dolegliwości; po użyciu dokładnie umyć ręce.

U osób mających problem z wrastającymi paznokciami warto zastosować następującą kurację:

- wewnątrznie – **Gold-Vit A+E z wiesiołkiem i biotyną** (Olimp) 2 razy dziennie po 1 kapsułce w trakcie lub bezpośrednio po posiłku;
- zewnątrznie – delikatnie nałożyć 2–4 razy dziennie na zmienione chorobowo miejsce oraz jego okolicę odrobinę **Oleju rycynowego** (*Oleum Ricini*, Phytopharm) i pozostawić na około 20 minut.

UWAGA: ważne informacje dotyczące oleju rycynowego znajdują się na stronach 162–163.

W zaawansowanych przypadkach wrastającego paznokcia, gdy dojdzie do nadkażenia bakteryjnego wału paznokciowego i pojawi się ropa, należy zapoznać się z podrozdziałem dotyczącym zanokicy (podrozdz. 2.3).

