

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

## Rezept gegen trockene Nagelhaut

Wenn Sie merken, dass Ihre Nagelhaut trocken ist, wird es Zeit für eine feuchtigkeitsspendende Nagelhautpflege. Aus der Trockenen Nagelhaut entsteht schnell eine rissige Nagelhaut, die zu Entzündungen und Eiterungen führen kann. Am besten lassen Sie Ihrer Nagelhaut regelmäßig eine Massage mit Nagelhaut Öl angedeihen, damit sie wieder weich und geschmeidig wird. Diese Regelmäßigkeit sollte sich allerdings nicht auf eine Massage nach dem Nagelschneiden beschränken, sondern sie darf gerne ein- bis zweimal täglich stattfinden. Verwenden Sie als Feuchtigkeitsspender entweder eine professionelle Nagelhautcreme aus der Drogerie, oder stellen Sie Ihre Nagelhautcreme selber her.

### Rezept:

- 30 g Kokosöl Bioqualität
- 10 ml Jojobaöl
- 20 g Vaseline
- 4 g Sheabutter
- 1 TL Maisstärke
- 10 Tropfen Zitronenöl

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem hitzebeständigen Glas im Wasserbad auf knappe 40 Grad, bis es schmilzt. Dann geben Sie das Jojobaöl und die Vaseline dazu und warten, bis sie ebenfalls geschmolzen ist. Wenn eine homogene Flüssigkeit entstanden ist, wird das Glas aus dem Wasserbad genommen und die Sheabutter kann eingearbeitet werden. Nun rühren Sie die Maisstärke unter und zum Schluss träufeln Sie das Zitronenöl ein und mischen es unter. Rühren Sie die abkühlende Creme immer wieder zwischendurch um, das beschleunigt das Erkalten und macht die Handcreme schön geschmeidig. Die fertige Creme sollte in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Anwendung:

Um die trockene Nagelhaut geschmeidig zu pflegen, cremen Sie Ihre Nagelhaut 2-3-mal mehrmals täglich mit der selbst gemachten Creme ein.

### Bezugsquellen:

- Kokosöl - <https://amzn.to/2GolykM>
- Jojobaöl - <https://amzn.to/2OhX9ox>
- Vaseline - <https://amzn.to/2YmlKfS>
- Sheabutter - <https://amzn.to/2GmLgr5>
- Zitronenöl - <https://amzn.to/2JQjgON>

*Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund – [PayPal-Spende](#)*

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

