Come rinforzare le unghie che si sfaldano e si spezzano

Data: 10 aprile 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Incubo unghie che si spezzano a metà giornata o a manicure appena fatta? Classico incidenti beauty che tutte le donne temono, ma non preoccupatevi, c'è una soluzione anche a questo. Anzi noi ve ne diamo sette!

1) DIETA E INTEGRATORI. Come ogni questione di bellezza, la prima regola da seguire è quella di curarsi dall'interno. Insieme alla disidratazione la causa principale delle unghie deboli è l'alimentazione: la durezza dell'unghia e la sua elasticità dipendono dalla presenza di cheratina, proteina costituita da vari aminoacidi, oligoelementi e vitamine. Per questo motivo è utile affidarsi agli integratori alimentari per rinforzare unghie e capelli. Se la dieta è poi carente di cibi come latticini, carne, uova, legumi, pesce, può darsi che sia questa la causa della fragilità delle unghie.

2) IDRATARE LE UNGHIE. Le unghie che si rompono e che si sfaldano possono, come accennavamo poco fa, rivelare un problema a livello di alimentazione o di salute in generale, oppure essere semplicemente disidratate: in ogni caso è sempre bene nutrirle con creme specifiche o con prodotti naturali (come olio d'oliva o di ricino)

3) OLIO D'OLIVA, LIMONE E SIMILI. In natura vi sono diversi prodotti che ci permettono di mantenere le unghie idratate. L'olio d'oliva è forse uno dei più noti: si può usare come maschera da notte per mani e unghie, lasciandolo in posa dopo aver indossato dei guanti di cotone, o anche solo massaggiarlo, magari unito a succo di limone.
Anche il tè verde aiuta a rinforzare le unghie, immergendole per una decina di minuti prima di iniziare la manicure o usato nella versione olio essenziale per massaggiare l'unghia stessa.
Tra i rimedi naturali, non può mancare il tea tree oil, che svolge una funzione antisettica nei confronti delle infezioni fungine che sono spesso causa di unghie deboli e fragili.

4) FARE QUALCHE PAUSA DALLO SMALTO. Per evitare la disidratazione dell'unghia è importantissimo concedere ogni tanto qualche pausa dallo smalto. Se le unghie naturali sono curate possono apparire belle ed eleganti al pari di quelle laccate.

5) PRODOTTI PER RINFORZARE LE UNGHIE. In commercio esistono tantissimi smalti che promettono di rinforzare le unghie. Sono ormai alla portata di tutte prodotti professionali che garantiscono risultati evidenti e quasi immediati.

6) CURARE LE CUTICOLE. Spesso dimenticate, le cuticole sono importantissime per la salute delle unghie. La cosa importante da fare è evitare di danneggiarle o sollevarle, ammorbidendole semplicemente con dell'olio apposito o con un olio naturale.

7) USARE SEMPRE LA BASE PRIMA DELLO SMALTO. Ultimo consiglio da non sottovalutare è l'importanza di usare una base prima dello smalto per evitare che l'unghia si macchi e che si indebolisca. A tal fine bisognerebbe evitare di lavarsi le mani troppo spesso giacchè essendo l'unghia porosa, tende ad assorbire quel che ci finisce sopra: l'acqua, quindi, oltre gli oli e le creme che mettiamo per rinforzarle.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebbok: EsteticaMente
[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/come-rinforzare-le-unghie-che-si-sfaldano-e-si-spezzano/101835