

Unghii sanatoase si puternice

By cezara

Created 02/19/2009 - 00:00

Pentru a avea unghii sanatoase si puternice trebuie ca in alimentatia noastra sa se regaseasca:

- * alimente bogate in biotina (vitamina din complexul B): galbenus de ou, soia, drojdie de bere, cereale integrale, lapte, ficat
- * alimente ce contin minerale sulfuroase, cum sunt merele, castravetii, strugurii, usturoiul, asparagusul si ceapa
- * somon, nuci, seminte, ton, etc. -, alimente bogate acizi grasi esentiali, care confera unghiilor stralucire si flexibilitate.

Ca sa ai unghiile pe care ti le doresti, incearca, în fiecare seara sa-ti tii mainile, timp de zece minute, într-un vas cu ulei de masline, pe care il incalzesti usor. Nu-ti lasa unghiile sa creasca excesiv. O manichiura scurta si ingrijita va ajuta unghiile sa nu se deterioreze. Foloseste o pila de unghii moale, care sa atenueze socul acestei operatiuni, resimtita de unghiile tale ca o trauma.

Atunci cand îti cumperi dizolvant, asigura-te ca flaconul nu contine acetona, pentru ca aceasta usuca si deterioreaza unghiile. Daca o unghie începe sa se rupa, în loc sa încerci tot felul de metode, gen superglue, ca sa o peticesti, mai bine tai-o. Adezivul ar putea strica o suprafata mai mare a unghiei si în loc sa rezolvi o problema, mai mult o agravezi.

Hidrateaza-te

Daca vrei unghii frumoase, incearca sa bei doi litri de apa pe zi. Lipsa unei hidratari adecvate duce la craparea acestora...

- [Ingrijirea unghiilor](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/sanatate-feminina/sanatate-si-frumusete/ingrijirea-unghiilor/unghii-sanatoase-si-puternice>