

# Unghiile casante

By *cezara*

Created 02/19/2009 - 00:08

Înainte sa aplici oja, privește-ti cu atenție unghiile. Arata impecabil sau sunt moi, casante, îngalbenite și cu pielitele rupte? Sigur, le poți ascunde sub un strat de oja, dar astfel vei reuși doar să maschezi problema, nu o vei rezolva.

Trebuie să afli care sunt cauzele și abia apoi vei putea să le tratezi corespunzător, altminteri risți să le faci mai mult rău. Unghii care până acum puțină vreme erau perfecte, pot deveni casante dacă stai mult timp la soare, din cauza unei alimentații nesănătoase sau pentru că, din exces de zel, ai folosit mult prea multă vreme un întăritor pentru ele. Atunci când alegi un tratament pentru unghiile tale, ai grijă ca acesta să nu conțină formaldehidă pentru că aceasta usucă foarte tare unghiile. Specialiștii recomandă să folosești mai degrabă produse waterproof, care îți păstrează unghiile hidratate și, în același timp, nu le lasă să se înmoaie și implicit, să se rupă, atunci când intra în contact cu apă.

De obicei, atunci când unghiile tale au o problemă, principalul vinovat o reprezintă vitaminele, sau mai exact, lipsa lor. Dacă unghiile tale sunt casante, atunci s-ar putea să ai o lipsă de biotin (adică vitamina H sau B7) și în cazul acesta trebuie să consumi ciuperci și banane. Dacă carenta de fier e responsabilă de starea precară a unghiilor tale, află că îl poți asimila ușor dacă mănânci carne roșie, verdeturi și morcovi.

Dacă îți lipsește zincul, consumă ouă, pește, fructe de mare. Este bine să eviți să începi o cură de vitamine la cutie, dacă nu îți sunt recomandate de medic sau farmacist. Dacă nu sunt exact cele care-ți lipsesc, atunci echilibrul organismului se poate deteriora și vei ajunge din nou în punctul din care ai plecat, adică unghiile tale vor fi casante și fragile. Încearcă să iei vitaminele necesare dintr-o alimentație corectă, consumând regulat legume și fructe. Dacă ai grijă de întregul organism și duci un stil de viață echilibrat și sănătos, vei constata că și unghiile tale vor arăta mult mai bine!

- [Ingrijirea unghiilor](#)

### Source URL:

<http://www.i-medic.ro/sanatate-feminina/sanatate-si-frumusete/ingrijirea-unghiilor/unghiile-casante>