

Segredos e produtos para fortalecer as unhas

confira as dicas de um profissional



São vários os fatores que contribuem para o enfraquecimento das unhas: o uso excessivo de acetona é um deles/SXC

Se suas unhas estão descamadas, com fissuras ou alteração da cor, fique atenta: **“unha quebradiça pode ser sinal de deficiência de cálcio e vitamina A”**. É o que garante o podoterapeuta **Luiz Pedreira**, do **Spa do Pé**. **A razão pode estar em uma dieta pouco saudável, traumas, infecções, doenças e até mesmo a exposição excessiva à água durante banhos muito quentes. Mas saiba que existem vários fatores que afetam negativamente na saúde delas.**

Os detergentes, por exemplo, são produzidos com químicas nocivas às mãos. **O esmalte, embora tenha função de realçar a beleza das unhas, também pode contribuir para torná-las quebradiças e secas.** Já o removedor de esmalte entra nesta lista e está entre as causas mais comuns para o enfraquecimento das unhas, especialmente aqueles feitos a partir de álcool e derivados do petróleo. “Por isso o uso desses produtos deve ser seguido por dois dias descanso antes de uma nova aplicação de

esmalte”, afirma.

Para evitar que elas fiquem sem vida, o profissional sugere hidratá-las no máximo duas vezes por semana com óleo essencial de 'tea tree', que ainda tem a função fungicida e bactericida. “A hidratação acima de duas vezes por semana faz com que as unhas percam a rigidez natural”, ressalta.

“A ingestão e o uso local de azeite virgem ajuda na hidratação e fortalecimento”, revela Luiz. **Existem ainda esmaltes fortificantes, cremes e ceras que contribuem para o enrijecimento das unhas. “Mas o ideal é que sejam produtos testados dermatologicamente e aprovados pela ANVISA”, enfatiza Luiz.**

Fonte: GNT.COM