Segredinhos para unhas bonitas e saudáveis

Muitas são as preocupações e cuidados diários das mulheres com a pele e o cabelo: protetor solar, hidratantes, máscaras caseiras e diversos procedimentos estéticos. Mas, por que também não dar essa atenção especial às unhas? Afinal, a condição delas pode até mesmo indicar que algo está errado com o nosso corpo. Não adianta somente ficar atenta às cores de esmaltes que são destaque da temporada. Confira a seguir algumas dicas para manter a saúde e beleza daquele “detalhe” fundamental na ponta dos dedos.

Apesar da retirada da cutícula ser um hábito entre as mulheres, isso não deve acontecer. Com a sua remoção, a unha fica desprotegida e facilita a entrada de fungos e bactérias. O corte também merece uma atenção. Para evitar o acúmulo de sujeira, as unhas devem ser cortadas e mantidas preferencialmente no formato oval.

Deixar a unha “respirar” é fundamental. Recomenda-se deixá-las sem colorir pelo menos por uma semana no mês. O uso contínuo do esmalte causa ressecamento e o enfraquecimento. Durante esse intervalo, invista na aplicação de hidratantes próprios para evitar o ressecamento. É importante, também, variar as cores na hora da pintura, já que os tons escuros contribuem para que as “garras” fiquem amareladas.

O costume de lixar a parte de cima pode ser prejudicial, pois retira camadas de queratina deixando as unhas mais frágeis e finas. A utilização de acetona também pode tornar mais frágil e quebradiça, por isso, dê preferência aos removedores de esmalte. Para as unhas fracas, o óleo fortalecedor pode ser uma solução. Ele deve ser passado antes do esmalte para que fique em contato direto com a superfície.

Todos essas dicas, aliadas a uma alimentação balanceada, podem garantir a saúde de suas unhas. Vale ressaltar que, assim como acontece com a pele e o cabelo, no verão, os cuidados devem ser redobrados. Já que o calor pode deixá-las mais fracas e quebradiças. (Fontes: Portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia e Site M de Mulher).