

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Unghie fragili? Ecco i migliori rimedi naturali

Le **unghie fragili** sono un problema di bellezza che affligge moltissime donne, ma quali sono le possibili **cause** e quali sono i **rimedi** da adottare per far sì che si rinforzino?

Fortunatamente è possibile ricorrere a qualche **semplice accorgimento** quotidiano per evitare che le unghie si spezzino o si sfaldino.



Photo Credits @corbis

La prima causa di **unghie fragili** è sicuramente da ricercare nell'**alimentazione**: una carenza di frutta e verdura può causare una mancanza di vitamine e minerali; micronutrienti importantissimi per la salute generale. Il consiglio è quello di adottare un'alimentazione più varia e sana possibile, ricca di verdure a foglie verdi.

Qualora non dovesse bastare è possibile ricorrere ad un **integratore alimentare** specifico per unghie e capelli. I migliori integratori per unghie sono a base di **vitamine del gruppo B e C**, zinco, magnesio, biotina, cisteina. Ingredienti di origine naturale che favoriscono la produzione di **cheratina**, l'indurente naturale per unghie.

Uno **scrub** fai da te a base di **olio, limone e bicarbonato** aiuterà a sbiancare le unghie e a rimuovere le cellule morte più superficiali. L'olio di oliva andrà a nutrire la pelle e ad ammorbidire le cuticole. Ripetendo il trattamento almeno una volta a settimana è possibile notare miglioramenti tangibili.

Cercate di evitare gli smalti. Preferite piuttosto una **base rinforzante** per unghie, fra i migliori spiccano quelli dei brand **Trind, Mavala** e **Orly**.

Il detersivo per i piatti tende a seccare le mani e sfaldare le unghie. Ricordate di usare sempre i **guanti** e di evitare il contatto diretto con tensioattivi aggressivi.

**Mangiare le unghie** è un'abitudine malsana, sia dal punto di vista estetico che della salute. Quotidianamente siamo a contatto con germi e batteri, portare alla bocca le unghie aumenta la probabilità di ammalarsi. Il consiglio è quello di mischiare della polvere di peperoncino ad uno smalto trasparente e applicarlo sulle unghie. Ben presto vi libererete del vizio!

Se le unghie sono deboli a causa di una **ricostruzione o manicure sbagliata**, cercate di lasciarle libere di respirare e curatele con uno smalto rinforzante.

Applicando questi accorgimenti giorno per giorno noterete miglioramenti nel corso del tempo e avrete **unghie sempre più forti e sane**.

L'articolo [Unghie fragili? Ecco i migliori rimedi naturali](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).

