

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Unghie che si sfaldano: cause e rimedi efficaci



Photo Credit: @glamour.it

Unghie che si sfaldano: cause e rimedi per renderle forti e sane. Se avete unghie deboli e poco resistenti, le cause possono essere molteplici. **Carenze nutrizionali**, affezioni dermatologiche e traumi per esempio.

Le unghie fragili solitamente presentano uno sfaldamento progressivo e tendono a frammentarsi. Fra le cause più comuni sono **piccoli traumi**, **disturbi dermatologici** ma anche il contatto con sostanze chimiche a pH molto acido. Anche errate abitudini alimentari o diete drastiche provocano carenze di minerali e vitamine. Fra le vitamine più importanti per le nostre unghie troviamo la **A**, **E**, **B** mentre fra i minerali il ferro, il selenio, il fosforo.

Potete integrare la **Vitamina B** attraverso le germe di grano ed il lievito di birra, solitamente una o due volte l'anno uso un integratore alimentare specifico. La **Vitamina A** è contenuta in molta frutta e verdura come le fragole, i frutti di bosco, le carote ma anche nelle zucche e nei pomodori.

Vi consiglio sempre di proteggere le mani e le unghie quando fate le pulizie di casa per esempio. Il contatto con l'acqua e l'uso di detersivi impoveriscono il film idrolipidico della pelle e la cheratina delle unghie.

Non sottovalutiamo neanche le manicure frequenti e troppo aggressive. Sempre meglio non esagerare ed [usare prodotti professionisti](#) e delicati per non aggredire ed indebolire eccessivamente le unghie.

Ecco i rimedi home-made più efficaci:

## **Sale Marino**

Due volte alla settimana mettete le unghie in ammollo in acqua tiepida (tre dita di acqua) mescolando due cucchiaini di sale marino con 2 gocce di succo di limone ed un cucchiaio di germe di grano.

## **Succo di Limone e Olio d'Oliva**

Preparate qualche goccia di succo di limone, possibilmente bio, ed aggiungete un cucchiaino di olio di oliva. Vi basterà usare un dischetto di cotone (solitamente uso dischetti struccanti misura piccola) e massaggiare le unghie. Due volte a settimana per un mese basterà per vedere i primi risultati.

Vi aspetto anche su Instagram [@eglegraziani](#) Egle

L'articolo [Unghie che si sfaldano: cause e rimedi efficaci](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).