

# DICAS PARA CUIDAR DAS UNHAS EM CASA



*5 truques que fazem a diferença!*

# SUMÁRIO

1. CUTÍCULAS E SUA IMPORTÂNCIA

2. UNHAS QUEBRANDO: O QUE VOCÊ DEVE FAZER

3. COMO CUIDAR DE UNHAS DESCAMADAS

4. MINHAS UNHAS NÃO CRESCEM:  
O QUE FAZER?

5. ALIMENTOS QUE COLABORAM COM AS  
UNHAS

# 1. CUTÍCULAS E SUA IMPORTÂNCIA

A cutícula é parte muito importante na composição de nossas unhas. Ela é uma proteção para as unhas, funciona como uma barreira natural contra feridas e possíveis infecções.

Quando é retirada de forma profunda, pode trazer diversos prejuízos a raiz da unha, ocasionando deformações, além de deixar a unha enfraquecida. Procure hidratar suas cutículas, com isso elas ficam mais fáceis de empurrar para dar espaço para a unha aparecer. Não há necessidade de usar alicate para removê-las! Recomendo usar palitos de laranjeira ou similar para retirá-las. A vantagem de hidratar e empurrar as cutículas é que este procedimento é menos agressivo do que a retirada por completo e, por isso, diminui os riscos de infecções.

## Vitaminas

Das vitaminas mais indicadas para cuidar dessa região das unhas estão a Vitamina E e a queratina, que fornecem e nutrem melhor as unhas e cutículas. Elas também colaboram na transparência das cutículas, podendo dispensar a retirada das mesmas.

## Técnicas de hidratação

Aplique óleo ou creme hidratante específico para cutículas e, com uma espátula ou palitinho, empurre a pele, não a retire. É legal se lembrar de hidratar não somente na hora da manicure, mas ao longo da semana.

## Ingrediente extra

De acordo com a manicure Carmen Luiz, que atende no salão MG Hair na capital paulista, a queratina líquida para hidratação profunda é muito indicada, mas até o azeite de oliva extra virgem pode ajudar. "É só passar uma gotinha em cada cutícula, massagear, remover bem com água e esmaltar logo em seguida", ensina Carmen. O resultado esperado será o de cutículas hidratadas e menos incômodo e vontade de retirá-las por completo.

## 2. UNHAS QUEBRANDO: O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Ter unhas fracas, quebradiças e ressecadas é um problema muito incômodo que pode ter diversas causas, como anemia, má circulação ou até mesmo doenças como hipotireoidismo e hipertireoidismo.

Além disso, dietas radicais que fazem com que a pessoa perca muito peso rapidamente também podem trazer reflexos e fazer com que as unhas quebrem com maior facilidade.

No caso do hipotireoidismo, por exemplo, ocorre uma diminuição do metabolismo, o que dificulta o transporte dos nutrientes para as unhas, deixando-as fracas, quebradiças e até mesmo com ondulações. Já no hipertireoidismo acontece o contrário – o metabolismo acelera, o que também prejudica, além das unhas, também os cabelos que começam a cair mais. Porém, nesse último caso, as unhas ficam mais rasas.

Dicas importantes para o melhor cuidado com as unhas quebradiças:

- Deixar a unha natural sem esmalte pelo menos um dia da semana para não ressecar a queratina, principalmente se a unha for fraca;
- Tirar o esmalte à noite e passar o mesmo hidratante de corpo sobre as unhas;
- Aproveitar o inverno para deixar as unhas sem esmalte.

## Outras dicas para hidratação e fortalecimento das unhas

O óleo de cravo da Índia - segundo a dermatologista Márcia Purceli, esse óleo funciona para hidratar e melhorar a descamação da unha ressecada, mas não tem o poder de fortalecê-la. De maneira geral, usar hidratantes ou cera para as unhas é uma medida mais simples e eficaz de hidratação.

Em relação às outras opções, como cera de vela, castanha de caju com álcool, vapor de panela e casco de cavalo, a médica alerta que não há comprovação científica de que elas fazem bem para o crescimento das unhas. Por outro lado, no caso da base com formol, já é diferente porque ela tem a capacidade de endurecer proteínas mortas e é um ótimo conservante - mas é preciso usar com cuidado e não aplicar muito perto da região da cutícula para evitar dores. A médica alertou ainda da importância de evitar a acetona, que pode fazer muito mal para as unhas - a dica é sempre optar por removedores de esmaltes.

# 3. COMO CUIDAR DE UNHAS DESCAMADAS

A descamação das unhas é um problema com diversas causas. Essas causas podem variar desde o estresse até a má alimentação, chegando a problemas na tireoide ou até mesmo o fato de deixarmos as mãos na água por muito tempo.

Por que a descamação das unhas acontece?

Como dito anteriormente, as causas para a descamação das unhas são variadas. É aconselhável consultar um médico, entretanto, existe a opção de realizar um tratamento caseiro para solucionar e, além disso, prevenir o problema.

Se a origem do problema estiver relacionada com uma má alimentação, provavelmente o que falta no organismo é o cálcio. Nesse caso, para solucionar o problema, é preciso consumir lácteos, como o iogurte, leite, queijo, por exemplo.

Outros alimentos como o espinafre, acelga e verduras de folhas verdes, por exemplo, também podem ajudar.

Também é importante evitar o consumo de bebidas gasosas, chá mate, café, chá, etc., pois elas não permitem uma boa absorção do cálcio. Outra opção é consumir complementos de vitamina A, B e D, ou cálcio.

Ainda, se a origem do problema for falta de hidratação, é recomendável consumir frutas, líquidos e tomate, além de outros vegetais, para, assim, prevenir a descamação.

Além disso, aplique um creme hidratante nas unhas, se possível antes de se deitar ou depois de permanecer em contato com água por muito tempo; seja lavando roupa, louça, dando banho nas crianças etc.



Essa opção também é aplicável no caso de pessoas que comem ou roem as unhas, afinal, dessa maneira, as unhas permanecem constantemente em contato com a saliva, além dos pedaços de unha que se perdem. O que mais pode desencadear?

Quanto à estética, alguns tratamentos ou práticas podem danificar a saúde das unhas, como, por exemplo:

- Aplicar unhas postiças;
- Lixar exageradamente;
- Usar esmaltes de má qualidade ou com muito formol;
- Secar as unhas quando estão úmidas repetidas vezes;
- Tirar o esmalte com químicos muito agressivos – a acetona também faz mal à pele quando ambas entram em contato;
- Não deixar as unhas “respirarem” – usar esmaltes de forma contínua, etc.

Outra das causas para a descamação das unhas é o contato com produtos químicos, tais como desinfetantes e demais produtos de limpeza, sem usar luvas. Tal prática deve ser evitada sempre, pois esses produtos provocam irritação na pele e descamação das unhas. Recomendações para fortalecer as unhas

- Não utilize esmaltes de má qualidade, muito baratos, porque podem conter produtos químicos prejudiciais às unhas, debilitando-as;
- Use esmaltes específicos para evitar a descamação. Existem muitas marcas de cosméticos que oferecem produtos para tratar esse problema, dentro de suas linhas “terapêuticas”;
- Aplique um fortalecedor de unhas três vezes por semana;
- Evite cortar ou tirar as escamas para que não danifique ainda mais a matriz da unha;
- Submerja os dedos em um recipiente com água e vinagre de maçã por 3 minutos, duas vezes por semana;
- Use uma lixa especial para lixar as unhas lentamente e tirar as escamas, deixando-as mais lisas. O uso frequente da lixa não é recomendável, pois a unha ficará muito fina;
- Embeba um algodão com azeite de oliva e, então, passe-o nas unhas para hidratá-las e selar as escamas.

# 4. MINHAS UNHAS NÃO CRESCEM: O QUE FAZER?

Neste tópico você irá encontrar diversas dicas para acelerar o crescimento das suas unhas, de forma natural!

- Se você não puder permanecer em um ambiente quente durante todo o dia, quando sair na rua, procure usar luvas em ambientes mais frios, como nos transportes públicos, por exemplo. Assim, o fluxo sanguíneo aumentará e estimulará o crescimento das unhas.
- Aplique uma camada de esmalte nutritivo ou um endurecedor de unha uma vez por semana. Se desejar que elas cresçam mais rápido, repita durante quinze dias, uma vez todas as noites.
- Frequente a manicure com regularidade (ou, ainda, você mesma pode fazer as unhas ou pedir à uma amiga). Assim, poderá desfrutar de vários tratamentos habitualmente.
- Sempre lixe as unhas na mesma direção para que as pontas não se debilitem nem quebrem com facilidade.
- Não abuse dos esmaltes nas unhas, porque eles têm ingredientes nada saudáveis para as unhas. Além disso, se usá-los em excesso, você ficará com as unhas amarelas e mais fracas. O melhor é pintar uma vez por semana e, quando retirar o esmalte (preferível que não seja com acetona), deixe descansar por 48 horas antes de voltar a pintá-las.
- Conheça qual é o seu tipo de unha: existem 5 diferentes (normal, suave, maltratada, frágil e seca). Conforme for seu tipo, você deve aplicar um tratamento diferente.
- Dê uma olhada e analise suas características antes de realizar algum tratamento.
- Beba muita água e também chás diariamente. Isso faz muito bem às unhas e também ao seu corpo em geral, porque hidratam.
- Procure usar ou manipular produtos mais naturais. Isso você pode fazer ao consumir produtos artesanais, por exemplo.
- Evite retirar muito as cutículas, pois elas servem para proteger as unhas das infecções. Caso você as retire com frequência, elas ficarão cada vez mais grossas e duras, mas suas unhas cada vez mais fracas e doentes.



# 5. ALIMENTOS QUE COLABORAM COM AS UNHAS

Embora muitas mulheres tenham em casa e utilizem diariamente uma boa quantidade de produtos para a pele e cabelo, algumas tendem a se esquecer dos cuidados com as unhas. Nós encostamos, raspamos, arranhamos e tocamos nossas unhas em inúmeras coisas sem nem perceber. Portanto, é importante mantê-las fortes.

Além disso, sabemos que nem todas podemos pagar uma sessão regular de manicure e pedicure, mas você pode tomar as rédeas da situação e começar a incorporar alimentos que fortalecem as unhas em sua dieta regular. Aqui está o que você deveria comer para fortalecer as unhas:

## NOZES

Consuma regularmente amêndoas, nozes e outros alimentos da família que contenham uma quantidade substancial de ômega-3. As amêndoas são provavelmente a melhor escolha, pois contêm a maior quantidade de vitamina E, magnésio e cálcio em relação ao resto das outras nozes. Esses minerais ajudarão a fortalecer as unhas e ossos, o que, por sua vez, impedirá que suas unhas se quebrem.

## SALMÃO

O salmão é certamente uma das carnes animais mais saudáveis. Contém uma grande quantidade de vitamina D, que é encontrada nos óleos de fígado e de peixe, e é uma vitamina essencial que ajuda na absorção de cálcio. Essa maior absorção de cálcio significa que o salmão pode ajudar a estimular o crescimento ósseo e aumentar a força das unhas. Então, em vez de optar pela carne vermelha no almoço, escolha salmão para uma mudança saudável.

## IOGURTE

Esqueça o iogurte aromatizado com sabores que você tomava na infância e escolha o iogurte grego sem açúcar. Isso porque, se escolhido corretamente, o iogurte contém os minerais importantes para o fortalecimento das unhas: proteína, biotina, ferro, magnésio, potássio, cálcio e vitamina D. A melhor parte disso é que o iogurte é tão versátil, que você pode consumi-lo em uma variedade de maneiras para que nunca enjoje dele.

## FRUTAS E VEGETAIS

Feijões, brócolis, bananas e couve-flor vão ser seus melhores amigos para fortalecer as unhas. Esses alimentos contêm altas quantidades de proteína e biotina, que suportam a produção de queratina – a proteína que ajuda a formar o cabelo e as unhas.

A biotina ajuda a produzir queratina, que ajuda a fortalecer as unhas fracas. Também é importante comer uma grande quantidade de frutas e vegetais para ajudar a hidratar as unhas, mantendo-as reluzentes e saudáveis.

## OVOS

Quer uma alternativa vegetariana (e não vegana!) ao salmão? Experimente ovos. Assim como o salmão, os ovos são ricos em proteínas e vitamina D e também são uma ótima fonte de biotina. Se isso não for motivação suficiente para você, alimentos ricos em proteína, como os ovos, podem ajudar a perder peso, mantendo você satisfeita por mais tempo.

## SEMENTES DE GIRASSOL

Além de ser um lanche perfeito para longas viagens ou sessões de estudo que varam a madrugada, esses pequenos e saudáveis petiscos são potentes, com grandes quantidades de minerais e nutrientes. Para as suas unhas especificamente, as sementes de girassol contêm muito magnésio, que incentiva a formação do crescimento contínuo das unhas. Experimente polvilhar algumas sementes de girassol em suas refeições e saladas para um impulso de sabor e saúde.

Esses alimentos certamente não são soluções rápidas – é importante saber que você deve comê-los regularmente para ver os resultados. Depois de um tempo, você estará procurando alguma desculpa para mostrar suas unhas para as amigas.

Gostou do conteúdo e gostaria de adquirir um guia completo de como crescer e fortalecer suas unhas naturalmente?  
Conheça o tratamento UNHAS DE GENTE GRANDE!

Conteúdo do tratamento:

- Como parar de roer as unhas de forma natural
- Tratamento Caseiro para crescimento natural das unhas
- Receitas Caseiras para crescimento natural das unhas

Brinde:

Cronograma completo para Reconstrução, Nutrição e Hidratação capilar

**QUERO INICIAR O TRATAMENTO HOJE!**  
**COMPRAR AGORA COM DESCONTO**