

PROBLEMI DI UNGHIE? RIMEDIA COSÌ

Se le hai maltrattate o trascurate, è il momento di intervenire con una serie di attenzioni ad hoc. Perché più sono sane, più sono belle

di Laura D'Orsi

Quando è in fase avanzata, l'estate inizia a presentare il conto dei danni. E non sono solo pelle e capelli a risentirne, ma anche le unghie. Dai un'occhiata alle tue: stanno lanciando un Sos? Corri ai ripari. Seguendo i nostri consigli torneranno in poco tempo più sane e robuste.

SE SONO MOLLI

«L'indebolimento delle unghie, può essere dovuto a un uso eccessivo di smalti e solventi, ma anche a un frequente contatto con l'acqua, che ne aumenta l'umidità e le rende molli. Un altro nemico della loro robustezza sono i detersivi, che rovinano lo strato corneo», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Quindi usa sempre i guanti quando fai le pulizie e asciuga bene le mani dopo averle lavate. Due volte al giorno, massaggia sulle unghie una crema specifica nutriente, ricca di fosfolipidi e ceramidi, che aiutano le cellule cornee a restare compatte. E una volta al giorno immergi la punta delle dita per dieci minuti in un po' di yogurt intero miscelato a un cucchiaino di olio di oliva e al succo di mezzo limone.

SE SONO INGIALLITE

L'alone giallastro dice che le unghie hanno ricevuto poco ossigeno. «Prova a passare una lima a quattro facce, usando le due meno ruvide, per togliere lo strato appena superficiale ingiallito. Se non dovesse bastare, ci vuole un trattamento con un prodotto sbiancante», suggerisce Valentina Verardi, consulente d'immagine e nail artist. «Si tratta di compresse, da sciogliere in acqua, che sviluppano subito ossigeno, o di liquidi schiarenti che agiscono gradualmente».

Alcuni hanno anche una leggera colorazione blu, che neutralizza il colore giallo dell'unghia. Nel frattempo, evita di applicare lo smalto.

SE SONO ONDULATE

«Una superficie poco uniforme e levigata, ma ondulata, fa pensare a una manicure troppo aggressiva, che ha danneggiato la matrice dell'unghia», osserva la dermatologa. Fai una pausa di un paio di mesi prima di rimettere lo smalto, il tempo cioè che l'unghia si riformi completamente. Nel frattempo, utilizza prodotti rinforzanti a base di proteine e minerali ed eventualmente chiedi al medico degli integratori per aumentare le scorte di ferro, zinco e vitamine del gruppo B. Con questi trattamenti, nel giro di due settimane, le unghie tornano ad essere lisce e forti.

SE SI ROMPONO SULLE PUNTE

La causa potrebbe essere una manicure sbagliata. «Le forbici, per esempio, non andrebbero mai utilizzate se non da mani esperte», dice la nail artist. L'unghia è formata da diversi strati sovrapposti e compressi tra loro: con le forbici, si crea una pressione che rischia di allontanare gli strati, la struttura diventa più vulnerabile e si rompe facilmente. «Le punte si spezzano o si sfaldano anche se sono disidratate», aggiunge la dermatologa. Per rimediare, si a un prodotto indurente, a base di calcio e vitamine. Ma anche a un balsamo idratante da massaggiare su tutta la superficie, insistendo proprio sulle punte.

SE NON CRESCONO

Le unghie crescono meno quando sono indebolite. La matrice "soffocata" dall'u-

Tutti gli strumenti per la manicure devono essere usati con cautela e disinfettati



FLORIAN SOMMET-TRUNK ARCHIVE

Attenzione anche ai piedi

Le unghie dei piedi hanno bisogno di attenzioni speciali, soprattutto quando si "ammalano". «Ogni trattamento estetico deve essere evitato in caso di

micosi», puntualizza la dermatologa. «Se un'unghia, o più di una, si presenta più spessa e ingiallita, bisogna prima curarla con farmaci antimicotici. Coprirla con lo smalto può peggiorare l'infezione». Diverso il caso in cui l'unghia ha subito un

trauma e si stacca. «È necessario pazientare e aspettare che l'unghia nuova sottostante raggiunga una lunghezza sufficiente per una ricostruzione con la lampada Uv», dice la nail artist. «In questo caso si procede in genere prima con il metodo delle cartine, per

realizzare la parte mancante dell'unghia, e poi con la "colata" di gel, per rinforzare e colorare». Al posto delle cartine, puoi provare anche la ricostruzione con la seta, in cui si utilizzano fibre in tessuto che garantiscono un effetto molto naturale.

so eccessivo dello smalto, rallenta la sua attività. «Il fenomeno si accentua se la circolazione periferica è un po' lenta perché diminuisce l'afflusso di sangue alla base dell'unghia. Per rimediare, massaggia spesso la punta delle dita e cura la dieta: se mancano amminoacidi, minerali e vitamine, l'unghia ne risente», spiega **Magda Belmontesi**. Puoi intervenire anche con un prodotto locale stimolatore della crescita, per esempio a base di acido pantotenico.

SE SONO STRIATE

La comparsa di striature parallele, più o meno profonde, sulla superficie delle unghie, è legata al processo di invecchiamento e a manicure troppo aggressive. «Per pareggiare la superficie, passa una volta alla settimana una lima a grana fine e usa un prodotto lisciante e riempitivo», dice **Valentina Verardi**. Si lascia cadere dal pennellino una goccia di levigante sulla punta dell'unghia, e solo dopo si stende su tutta la superficie. Le micro particelle che compongono il prodotto si distribuiscono riempiendo i piccoli dislivelli, e la superficie appare più liscia ed uniforme.

SE LE PELLICINE SONO SECCHIE E DURE

Le cuticole sono una naturale barriera protettiva dell'unghia. «Tagliarle troppo e troppo di frequente le rende più secche ed è più facile che si strappino e si formino lesioni» dice l'esperta. Si a uno scrub delicato che assottiglia e ammorbidisce le pellicine, o un liquido specifico che ne elimina l'eccesso. Ottimo anche l'olio d'oliva, che contiene vitamina E: intiepidiscine mezzo bicchiere e immergi la punta delle dita per qualche minuto. ●



1

L'INTEGRATORE

Con estratto di miglio, zinco e L-cisteina, necessaria per la sintesi della cheratina, vitamina C e B6. **Capelli & Unghie di Erbamea**, 9 €, 24 capsule, in erboristeria.

2

IL RINFORZANTE

Gli attivi idratanti e rigeneranti rendono le strutture lamellari delle unghie più

resistenti già in 3 settimane. **Faby Nail Refix**, 22 €, fabyboutique.com

3

LA BASE

Infusa con olio di camelia, aiuta la crescita dell'unghia e la mantiene sana. **Base Coat Strong Growing di L'Oréal Paris**, 8,99 €, nella grande distribuzione.

4

L'OLIO

Contiene olio di mandorle, di kukui e vitamina E per

ammorbidire e nutrire unghie e cuticole. **Three Phase Oil di Douglas**, 6,95 €, nelle profumerie Douglas, Limoni e La Gardenia.

5

LA LIMA

Indispensabile per regolare le unghie senza danneggiare o scheggiarle. **Nicely Nailed di Urban Beauty United**, 2,79 €, 2 lime e uno stick cuticole, nella grande distribuzione.