Le tue unghie
si sfaldano
si spezzano
o si piegano facilmente?

ti aiuto io

con questa

Guida pratica

per prendertene cura al meglio

#1

Osserva

La lamina ungueale è fisiologicamente robusta ed elastica. Può subire **alterazioni** a causa di diversi fattori: traumi fisici, agenti chimici, assunzione di alcuni farmaci, patologie sistemiche o dermatologiche, microorganismi (funghi o batteri), e molto raramente carenze nutrizionali.

Le alterazioni che **puoi riconoscere e trattare con prodotti cosmetici** sono solitamente conseguenza di:

- traumi fisici da lavori manuali, utilizzo delle unghie come strumenti, rimozione aggressiva dello smalto, rimozione delle cuticole, onicofagia (ti mangi le unghie), onicotillomania (ti strappi le unghie o le pellicine)
- agenti chimici come detersivi, solventi, smalti di qualità scadente
- chemioterapia
- età avanzata

Fai invece **valutare dal dermatologo** tutte le alterazioni che non puoi ricondurre ad una causa specifica, soprattutto:

- macchie o strie colorate (verdi/salmone/nere)
- onicolisi: unghia che sembra sciogliersi/consumarsi
- cambiamento di spessore
- dolore/infiammazione
- ogni cambiamento che non sai “decifrare”

#2

Abitudini

cerca di seguire questi consigli
per mantenere le unghie in buono stato

Buone abitudini cura unghie:

- indossa guanti protettivi quando fai lavori domestici o maneggi sostanze chimiche
- non mangiare né strappare le unghie (nemmeno in gel/finte)
- non rimuovere le cuticole
- muovi la lima sempre nella stessa direzione
- rimuovi lo smalto con un solvente delicato e idratante
- non usare le unghie (nemmeno in gel/finte) come strumenti
- fai delle pause tra una manicure+pedicure e l'altra se vedi che l'unghia ne risente
- mantieni le unghie pulite, asciutte, idratate

#3

Cosmetici

Ti consiglio alcuni cosmetici per mantenere le unghie in buono stato o trattare inestetismi e fragilità

prevenzione micosi



VEA Onicovitt.
Olio idratante e antimicrobico .
Circa 20 Eu.



Dermovitamina Micoblock smalto traspirante.
Circa 5 Eu.

unghie molli/fragili



Mavala Scientifique K+ siero indurente super efficace
Circa 15 Eu.



Poderm smalto trasparente indurente. Circa 16 Eu

SVR Xerial 40.
Gel per unghie ispessite/striate.
Circa 12 Eu.

unghie ispessite/macchiate



Catrice glow tint whitening smalto schiarente.
Circa 4 Eu

#24

In farmacia

Trovi tanti laltri prodotti utili (lacche, sieri, smalti) che non ho potuto includere nel post perché non sono classificati come cosmetici ma come dispositivi medici.

Le sostanze funzionali più utili da ricercare con l’aiuto del tuo farmacista sono:

- Acido glicolico e urea per trattare ingiallimento e ispessimento e per idratare
- Metionina, Cisteina, Cheratina, Biotina, Spermidina e Metilspermidina, MetilSulfonilMetano, Equiseto, Silicio per riparare e indurire l’unghia
- Pantenolo, acido ialuronico, vitamina E, oli, burri e cere per idratare e rendere l’unghia più elastica
- Piroctone olamina e ciclopiroxolamina antimicotici



Se ti è stato utile

fammelo sapere con un commento su Instagram

@cocolavieenrose