

STRATEGIE

## Difendi le tue unghie dai danni causati dal freddo

Le basse temperature le rendono più deboli e fragili: aiutale con i cosmetici che le rinforzano, da applicare con costanza

di Laura d'Orsi

**Durante i mesi invernali le unghie hanno bisogno di cure particolari, perché il freddo le mette a dura prova.**

La lamina tende ad assottigliarsi e di conseguenza è più facile che si sfaldi o si rompa. Per rimediare si possono adottare diversi accorgimenti. Ecco quali.

### Idratare

«Esattamente come la pelle, anche le unghie hanno bisogno di idratazione per mantenersi forti; tanto più con le basse temperature, che alterano la componente idrolipidica che compone la lamina», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. Fallo da dentro, ricordandoti di bere almeno 2 litri di acqua al giorno: verifica che almeno in parte abbia un residuo fisso tra i 500 e i 1500 mg per litro, in modo da assicurare alle unghie un buon apporto di minerali. Ma anche dall'esterno: niente solventi con acetone o metanolo, che seccano la superficie. Scegli quelli a base di acqua e oli, forse meno immediati nel risultato, ma sicuramente meno aggressivi. Poi applica un prodotto indurente a base di calcio e vitamine, e tutti i giorni metti un balsamo idratante su tutta la superficie, insistendo sulle punte (la parte più debole). Per migliorare la mineralizzazione puoi anche provare un →



## Notes - Bellezza

①

### LA CREMA GLOBALE

Nutre con olio di macadamia e di ricino, difende mani e unghie dalle aggressioni esterne. **Crema mani e unghie 5 Expertises Spf 15 di Resultime**, 19,90 €, 50 ml, in farmacia.

resultime  
PARIS

ANTI-AGE  
Crème Mains & Ongles  
Anti-Taches 5 Expertises SPF15  
Micro-Collagène Vectorialisé

ANTI-AGEING  
5 Expertises Anti-Dark Spot  
Hand & Nail Cream SPF 15  
Vetorized Micro-Collagen

## Scelti da Starbene



③

### L'INTEGRATORE LIQUIDO

Due cucchiaini al giorno forniscono biotina, selenio e un estratto di arance rosse di Sicilia: un mix ideale per pelle e unghie. **Swisse Capelli Pelle Unghie**, 29,90 €, 300 ml, in farmacia.



④

### L'OLIO NUTRIENTE

Olio di tamanu bio, olio di mandorle dolci, burro di karité: la miscela che mantiene idratazione e resistenza. **Comfort Zone Specialist Hand Oil**, 25 €, 15 ml, [comfortzone.it](http://comfortzone.it)



②

### LA LIMA MULTIPLA

Ben sette superfici diverse per accorciare, arrotondare, levigare, eliminare le macchie gialle... **Magic Wand 7-Action di My Nails**, 4,80 €, nella grande distribuzione.



⑤

### IL PROTETTIVO

Grazie ai micro-polimeri fortifica le unghie preparandole allo smalto, e usato come top coat dona lucentezza. **Ultimate Shield di Sally Hansen**, 9,90 €, da Tigotà ed Esselunga.

→ impacco con argilla verde e estratto fluido di equiseto, da lasciare in posa per almeno 10 minuti. Se nonostante tutto le unghie sono ancora opache e fragili, puoi ricorrere a un trattamento locale con acido ialuronico (2-3 sedute, dal dermatologo).

### Nutrire

Oli, ceramidi, fosfolipidi sono gli amici delle unghie, soprattutto in inverno. Non temere di esagerare, appena puoi massaggia sulle superfici e sulle cuticole prodotti che ne sono ricchi, perché aiutano le cellule cornee che costituiscono

la superficie dell'unghia a restare compatte, senza sfaldarsi. Per aumentare l'efficacia, prepara un mix di yogurt intero, un cucchiaino di olio d'oliva e succo di mezzo limone e immergi la punta delle dita per dieci minuti.

### Schiarire

Una sfumatura giallastra indica che le unghie hanno ricevuto poco ossigeno. «Probabilmente hai esagerato con gel e smalti, quindi il primo accorgimento è lasciar respirare la superficie evitando le lacche», raccomanda l'esperta. Per eliminare l'alone hai diverse possibilità. Se le condizioni delle

unghie lo consentono (ossia non sono troppo molli e fragili), passa una lima a più facce, usando le due meno ruvide, in modo da togliere lo strato superficiale. Poi vai di olio e impacchi nutrienti. Una soluzione più delicata è lo scrub (va bene anche quello che usi sul viso): dopo applica una crema con vitamina C e tienila in posa, magari anche tutta la notte. Se non dovesse bastare, ci vuole un trattamento con un prodotto sbiancante, come le compresse che si sciolgono in acqua e sviluppano ossigeno. Si tengono in ammollo le punte delle dita per qualche minuto e si ripete il trattamento se necessario.