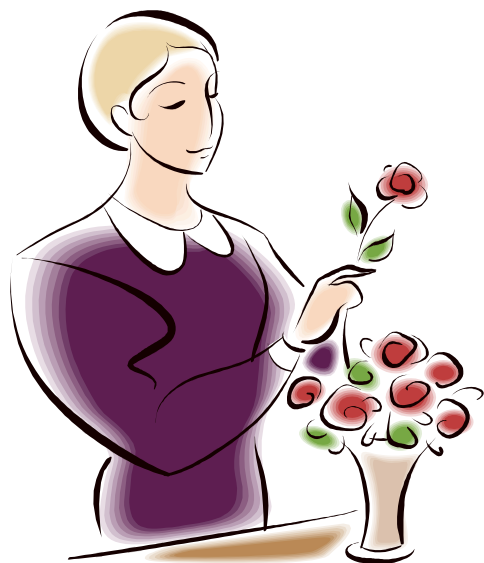


## Indice

<b>El Cuidado de las uñas-----</b>	<b>2</b>
<b>Algunas Recetas-----</b>	<b>3</b>
<b>¿Qué puedo hacer para que dure mi manicura?-----</b>	<b>4</b>
<b>Trucos Para el Cuidado de las Uñas-----</b>	<b>5</b>

Para mas information sobre el cuidado de sus unas sobre el arte  
De las uñas acrilicas vistar [www.lovelysnails.com](http://www.lovelysnails.com)





## EL CUIDADO DE LAS UÑAS

Sus uñas son el reflejo de su personalidad y pueden constituir su mejor tarjeta de presentación. Cada detalle cuenta.

Para tener uñas en buena salud y evitar la fragilidad ungueal hay que tener ciertos cuidados:

-No se coma las uñas o las cutículas.

-Para luchar contra la maceración proteja las uñas de jabones y detergentes (utilice guantes de algodón recubiertos de guantes en caucho en los trabajos domésticos).

-Para el lavado de sus manos utilice mejor el agua fría que el agua caliente. -Las uñas se deben cortar de preferencia después del baño.

-Es mejor limar las uñas con cuidado que cortarlas. -El abuso de esmalte (sobre todo el esmalte a secado rápido) reseca la uña y la fragiliza. El disolvente (a base de acetona) reseca la raíz de la uña.

## ALGUNAS RECETAS

\*Para luchar contra la manía de comerse las uñas (onicofagia), hay que vencer primero la timidez, el estrés y la ansiedad que acompaña ésta manía. También se puede intentar una cura de vitaminas B1,B2 y D. También se puede utilizar la tintura de Áloes sobre las uñas.

\*Para dar blancura a la uñas amarillentas, frótelas con vinagre blanco.

\*Para limpiarlas por debajo, utilice un cepillo blando con agua bicarbonatada.

\*Para blanquear las uñas, deje remojarlas en 250 ml de agua caliente y una cuchara de agua oxigenada dos veces por semana, durante diez minutos.

\*Para mejorar la resistencia de uñas y cutículas, frotar durante diez minutos con una mezcla de 50 ml de aceite de oliva tibio y una cápsula de vitamina E.

\*Para las uñas frágiles: dejarlas remojar en una mezcla de agua mineral y polvo de algas (ricas en silicio).

## LAS UÑAS SON EL REFLEJO DE NUESTRA SALUD

**Uñas con bandas negras** Las uñas con bandas negras como los "códigos de barras" pueden tener como causa los problemas hormonales. Embarazo y tratamiento con medicamentos antipalúdicos.

**Uñas con manchas blancas** No están relacionadas como se cree a una falta de calcio. A veces se asocian a problemas de la glándula tiroides.

**Uñas con manchas amarillas** Están asociadas al gran consumo de cigarrillos (manchas de los fumadores) pero se encuentran también en pacientes que han recibido tratamiento con antibióticos de la familia de las tetraciclinas.

**Uñas gruesas y débiles** Este tipo de uña se desprende en los puntos de unión con el dedo. se encuentran en los enfermos de psoriasis.

**Uñas abombadas y grises** Llamadas también en forma de "vidrio de reloj". Se encuentran en personas con problemas cardiacos o pulmonares crónicos. **Uñas secas y frágiles** Las uñas secas y frágiles son el resultado de una falta de vitaminas A, B o E pero también son debido a una falta de hierro o calcio. **Uñas cóncavas** Esto puede traducir una falta de hierro, una anemia crónica o también un problema hepático.



## **¿Qué puedo hacer para que dure mi manicura?**

1. Lavarse siempre las manos después de desmaquillar las uñas con disolvente. Los residuos, aunque microscópicos, pueden impedir la adherencia de la laca.
2. Dejar caer la gota de laca en medio de la uña y extender luego a cada lado, sin excedentes.
3. Los expertos recomiendan aplicar primero una capa de base, seguida de dos capas de laca y una capa de brillo protector
4. Para alargar la manicura, aplicar una capa adicional de brillo protector cada dos días

## **TRUCOS PARA EL CUIDADO DE LAS UÑAS**

Es posible corregir la forma y el tamaño de las uñas, aunque cada tipo de uñas necesita un tratamiento diferente. También es posible saber que tipo de color va mejor en cada momento o a cada tipo de piel. Los trucos te lo dirán.

La forma y el tamaño de las uñas se pueden corregir muy ligeramente con la lima y el esmalte

En las uñas cortas y anchas, los bordes deben dejarse crecer y no limar nunca hasta la carne; la forma, ligeramente ovalada.

En las uñas triangulares, se deben limar respetando milímetros de borde.

Las uñas largas rectangulares, se liman rectas, sin apurar los bordes, siguiendo una línea perpendicular al dedo

Y las uñas redondas, se liman en óvalo dejando crecer un poco los bordes para aumentar su longitud.

La base es indispensable, incluso bajo un esmalte transparente, para proteger las uñas y fijar la laca.

La laca seca en unos minutos, pero no está totalmente hasta pasados 30 minutos.

Los aceites esenciales, algunos jabones y algunas cremas de manos pueden oscurecer el tono. Después de la segunda capa, pasar el pincel por el borde de cada uña y hacer lo mismo con el fijador.

Los largos baños calientes no son buenos para las uñas, ya que

deshidratán.

Los cepillos de uñas deben tener las cerdas rígidas para limpiar bien las bacterias y no separar el borde de la uña.

El esmalte de uñas no se debe secar jamás al sol, no sobre un foco de calor, ya que provoca que se levante enseguida y que la base se vuelva amarilla.

No hay que aplicar la laca de uñas justo antes ni después del baño porque la humedad, como la grasa, impide su adherencia.

Para secar el esmalte instantáneamente, pasar los dedos por el grifo del agua fría unos minutos después de aplicarlo.

Si el color desborda en la piel, presionar con un bastoncito de algodón impregnado de desmaquillante justo en la mancha.

La elección del tono de las uñas es una cuestión de gusto, los tonos naturales, discretos, que siguen las variaciones de la carnación natural (marfil, blanco, mate, beige, rosa claro) resultan favorables en todas las uñas.

La gama de beige y todos los blancos están en perfecta armonía con las pieles blancas

Los rosas pálidos favorecen a las pieles mates u oscuras.

Los transparentes son soberbios pero sólo sobre uñas impecables; si no, es mejor elegir el beige.

Los rojos vivos valorizan las pieles muy blancas o las francamente mate.

Los rosas destacan sobre pieles ligeramente morenas.

Los tonos Burdeos se adaptan mejor a las uñas cortas y cuadradas.

Los nacarados hay que utilizarlos con cuidado porque pueden llamar mucho la atención.

Los tonos ciruela deben ponerse sobre uñas cortas y pieles blancas. 67

Los tonos muy oscuros deben ir sobre uñas cortas y mejor sobre piel clara. El negro, un color marginal en los esmaltes de uñas, debe reservarse para momentos muy especiales.