

● Specjalistyczna odżywka podkładowa z mikrołódkami Nail Tek (kupisz w gabinetach kosmetycznych).

Cena: ok. 55 zł



RETY URODY

■ Jeśli każdego dnia poświęcisz zaledwie kilka minut swoim dłoniom

doskonale paznokcie?

zklepowej półki i z apteki

- Kompleksowy zestaw minerałów, witamin oraz żel Silyca. Cena: ok. 26 zł (100 kapsułek)
- Suplement diety, bogaty w cynk i witaminę B1 oraz cystynę Oenobiol. Cena: ok. 79 zł (60 kapsułek)
- Zawiera m.in. minerały, witaminy oraz składniki roślinne Ho-Pantoten. Cena: ok. 29 zł (30 tabletek)
- Odżywka z witaminami A, B5, C i E oraz proteolami Astor. Cena: ok. 22 zł
- Oliwka do pielęgnacji naskórka i paznokci, wzmacnia i odżywia Sally Hansen. Cena: ok. 38 zł
- Odżywka z drobnkami 24-karatowego złota, które wzmacnia i nasyca paznokcie Avon. Cena: ok. 23 zł
- Odżywka z keratyną do paznokci bardzo osłabionych, które się rozwijają Delsa. Cena: ok. 7 zł
- Kuracja wzmacniająca do paznokci Folitene Pharma (kupisz w aptece). Cena: ok. 58 zł

■ Wystarczy, że wzbogacisz swoje menu o odpowiednie produkty oraz więcej uwagi poświęcisz pielęgnacji płytek, a na efekty nie trzeba będzie długo czekać!



1 Dieta, która wzmocni paznokcie

Aby wzmocnić słabe, łamiące się i rozwijające paznokcie, wzbogac swoją dietę o produkty bogate w cynk i keratynę. Bardzo dobrym źródłem tych pierwiastków są m.in.: ryby, owoce morza, kiełki soi, pestki dyni i słonecznika, a także marchew, pietruszka, pomidory, buraki, produkty zbożowe oraz orzechy. Jeśli natomiast płytko paznokcie jest złoformowana, to znak, że brakuje ci żelaza. Jego cennym źródłem są: czerwone mięso oraz pełnoziarniste produkty zbożowe i warzywa liściaste, np. szpinak, sałata, cykorja.

Deformacje płytki może powodować też zbyt duża ilości żelazców w diecie.

Manicazja naturalna By wzmocnić paznokcie, zażywaj też suplement diety zawierający wyciąg ze skrzypu polnego. Możesz również codziennie jeść galaretkę lub potrawy z dodatkiem żelatyny. Dwie płaskie łyżeczki dodaj do jogurtu, twarogu czy zupy.