



Gardênia Cavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

E-MAIL:
gardeniaodia@gmail.com
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

BELEZA

Unhas poderosas: aprenda as tendências

Fazer as unhas é mais do que um ritual de beleza para nós, mulheres. Elas elevam nossa autoestima, geram bem-estar e deixam nossas mãos muito mais bonitas! E você já fez suas unhas essa semana? Para ficar antenada com as tendências de esmaltes e formatos de unhas, a Aline Marcelle Gomes, designer de unhas do salão Werner Downtown, deixa dicas incríveis para arrasar nessa estação.

“As cores em alta são os tons pastéis, que permitem mais liberdade de escolha, como o rosa bebê, azul bebê, verde claro, amarelo, coral. Mas os tradicionais vermelho e nude nunca deixam de ser tendência. Já o formato, temos muitas novidades que já caíram no gosto de muitas mulheres. A Balerina, que é inspirada no balé, exatamente no momento em que a bailarina fica na ponta do pé; o formato Almond, com as unhas amendoadas, em formato de amêndoas e a unha Stileto, inspirado no formato de garra, uma unha longa e pontuda, que lembra o salto dos sapatos de salto fino”, explica Aline.

Confira as dicas da especialista:

- Para unhas perfeitas é necessário fazer em um local seguro onde o material é esterilizado e faz o uso de uma base fortalecedora;
- Uma dica que pode ser praticada em casa é usar um hidratante específico para cutícula;
- “Escamamento” das unhas e unhas frágeis são problemas comuns e podem ser tratados com base fortalecedora e cera específica para unhas;
- Não custa caro ter unhas bonitas, basta você pesquisar, escolher um local de confiança e manter os cuidados em casa e seguir as orientações de uma manicure.

FOTOS DIVULGAÇÃO



BELEZA DA ALMA

“Jamais esqueça que sua riqueza não está nas coisas que você possui, mas naquelas que você jamais trocaria por dinheiro” (Padre Marcelo Rossi)

VITAMINAS SÃO ESSENCIAIS

Muita gente aposta em cosméticos caros para cuidar dos cabelos e das unhas, mas esquece que os cuidados precisam começar de dentro para fora. Portanto, é fundamental manter uma alimentação balanceada, que proporciona os nutrientes necessários para promover saúde ao organismo. O médico Paulo Lessa e a dermatologista Karla Lessa listam cinco vitaminas essenciais para quem deseja ter cabelos e unhas sempre fortes e bonitos. Confira!

1. VITAMINA A - Tem o poder de regenerar os tecidos da pele e manter a hidratação do cabelo. Além disso, ela ajuda os fios a crescerem mais rápidos e mais fortes, assim como as unhas. A vitamina A está presente em alimentos de cor laranja, como a cenoura e o mamão. Ela também pode ser encontrada no espinafre e na gema de ovo.

2. VITAMINAS DO COMPLEXO B/ VITAMINA B12 - Também conhecida como cobalamina, oferece inúmeros benefícios para a saúde dos cabelos, pele e unhas. A sua deficiência é uma das principais causas da queda de cabelo. As pessoas que seguem dietas vegetarianas ou veganas encontram certa dificuldade para suprir as necessidades de vitamina B12, já que ela está contida, principalmente, em alimentos de origem animal. Nesses casos, o mais indicado é investir em suplementação.

3. VITAMINA C - Considerada um antioxidante natural, a vitamina C reforça a imunidade e auxilia na prevenção do envelhecimento, principalmente da pele. A mesma vitamina potencializa a produção de colágeno e de proteínas que fazem a diferença quando o assunto é cabelo e unha. É comum que as pessoas pensem na laranja, mas essa não é a única fonte possível. É uma das mais acessíveis, podendo ser consumida a partir de frutas como kiwi, morango, acerola, limão, goiaba e caju, além de brócolis e pimentão.

4. VITAMINA E - Da mesma forma que a vitamina C atua, a vitamina E também possui efeito antioxidante. Ela ainda auxilia na circulação sanguínea do couro cabeludo e fortalece as unhas. É sempre uma boa pedida. Está presente em óleos vegetais, no gérmen de trigo, nas nozes, sementes, grãos e em folhas verdes.

Como incluir essas vitaminas na dieta alimentar? Existem vários produtos de beleza, como ampolas e shampoos que apresentam vitaminas em suas fórmulas, mas a maneira mais eficaz de se beneficiar das propriedades desses nutrientes é por meio da alimentação.