

Dakota  
Dulton



**MÃOS E UNHAS**  
**COSMÉTICOS NATURAIS FAÇA**  
**VOCÊ MESMA PARA PRESERVAR**  
**SUA BELEZA E JUVENTUDE**

LIVRO 4

# **Mãos e unhas**

**Cosméticos naturais**

**Faça Você Mesma**

**Para Preservar Sua Beleza e Juventude**

**Livro 4**

**Dakota Dulton**

**Tradutora: Lorena Silva**

Escrito por Dakota Dulton, 2023



Embora todas as precauções tenham sido tomadas na preparação deste livro, a editora não assume nenhuma responsabilidade pelos erros ou omissões, ou pelos danos resultantes do uso das informações aqui contidas.

# **Mãos e unhas**

## **COSMÉTICOS NATURAIS**

### **FAÇA VOCÊ MESMA**

#### **PARA PRESERVAR SUA BELEZA E JUVENTUDE**

#### **LIVRO 4**

**Primeira edição. Agosto, 2022.**

**Copyright © 2022 Dakota Dulton.**

**Escrito por Dakota Dulton**

# Índice

[Folha de rosto](#)

[Copyright](#)

[Introdução](#)

[1. Produtos para unhas: o que eu deveria comer para fortalecê-las?](#)

[2. Sucos naturais frescos podem fortalecer as unhas](#)

[3. Outras maneiras de manter a saúde e resistência das unhas](#)

[4. Receitas de Beleza para Cuidados com Mãos Secas](#)

[5. Máscaras para a pele da mão: preparação e uso](#)

[6. Soluções Caseiras Simples para Suavizar Suas Mãos Após Higienização e Resfriados](#)

[7. Como cuidar das suas mãos - elegância, juventude e beleza](#)

[8. Máscaras hidratantes para as mãos](#)

[9. Máscaras nutritivas para as mãos](#)

[10. Máscara rejuvenescedora para as mãos](#)

[11. Esfoliante à base de café e sabonete líquido](#)

[12. Receitas de esfoliantes para mãos no inverno](#)

[13. Receitas de esfoliação na primavera](#)

[14. Receitas de esfoliantes para as mãos no verão](#)

[15. Receitas de esfoliantes para o outono](#)

[16. Banho de mãos](#)

[Series](#)

# Introdução

Este livro é para todas as mulheres: jovens e não tão jovens / +25, +30, +40, +50, +60/, que gostariam de cuidar adequadamente de sua pele facial, para melhorá-la, manter e conservar sua beleza e juventude por mais tempo! Neste livro, você encontrará várias receitas e dicas que irão te ajudar a conseguir exatamente isso! As receitas naturais tem muitas vantagens, em primeiro lugar, é que são usados produtos/ingredientes naturais e de máxima utilidade. Em certas situações, as receitas naturais podem ajudar sua pele bem mais e melhor do que as compradas em lojas de cosméticos.

**Dakota Dulton**

P. S. Book #1 : Face virá acompanhado de Book #2 : Cabelo, Book #3: Corpo, Book #4 : Mãos e Unhas

# 1. Produtos para unhas: o que eu deveria comer para fortalecê-las?



A unha bonita é um dos componentes da imagem bem-sucedida de uma mulher. Os homens definitivamente apreciarão e notarão uma unha feminina bem cuidada, uma manicure limpa e com aspecto saudável. Para que a unha não descaia e tenha uma aparência saudável, é necessário usar produtos que lhes confirmam força e durabilidade.

Se você se importa com a beleza e saúde das suas unhas, preste atenção aos alimentos da sua dieta. O ideal é que esta seja balanceada e completa, com a presença de todas as vitaminas e minerais necessários para a saúde das unhas.

Por exemplo, vale a pena consumir alimentos que contenham vitamina A, que ajuda a fortalecê-las. Estes podem ser:

- brócolis (as couves melhoram o estado das unhas, contêm micro e macromelementos e outras substâncias úteis);
- ovos de galinha (os ovos contêm biotina, que é capaz de aumentar a transparência e elasticidade do corpo da unha, além de fortalecê-la durante a descamação);
- cenouras (contêm ferro, que fortalece as unhas);
- amêndoas, nozes (graças ao manganês, selênio e cobre fortalecem a estrutura da unha, deixando-a mais resistente).

Além disso, a vitamina A está presente no peixe, fígado, espinafre, leite, e vegetais vermelhos. Coma linguado, a carne desse peixe melhora o estado das unhas. Os peixes contêm minerais e oligoelementos, vitamina B12 e Ômega-3 aminoácidos, que afetam positivamente a saúde delas.

Preste atenção aos alimentos que contém vitamina B. Esses são fígado de aves, cogumelos porcini, levedura de cerveja, além de sementes de girassol. A vitamina C também vai ajudar a fortalecer as unhas, então adicione mais frutas cítricas, maçãs, bagas de espinheiro marítimo, espinafre e salsa na dieta.

Produtos como figos, peixes, frutas secas e melão vão cooperar com a saúde das unhas. Carne magra, castanhas de caju, queijo e camarão podem ser adicionados à alimentação. Tais produtos contêm uma grande quantidade de zinco.

Um elemento como o selênio é útil para as unhas. Ele é encontrado em tomates, cogumelos, alhos, cebolas e pães negros. Se há ausência de selênio no corpo, é necessário comer carne bovina, pato, fígado de frango, arenque, camarão e sal marinho. O selênio também está presente em frutos do mar como lulas, caranguejos e lagostas.

A lista de "produtos para unhas" pode incluir alimentos ricos em iodo, isso vai colaborar no fortalecimento das unhas e prevenção da descamação. O

que exatamente? Estes são: peixes marítimos e ostras, sal iodado e algas, também espinafre e agrião.

A saúde das unhas depende de ingerirmos a quantidade necessária de proteína animal, magnésio e cálcio em nossos corpos. Para evitar a deterioração da unha, você precisa adicionar bananas e leite à sua alimentação.

Claro, vale mencionar um oligoelemento como o cálcio, sua deficiência afetará seriamente a saúde da unha, deixando-a quebradiça. Se você quer repor as reservas de cálcio no corpo, coma produtos derivados do gergelim e sementes de papoula e adicione amêndoas e avelãs à sua dieta. O cálcio está presente nas frutas secas, leite, peixes, queijo cottage e pães com farelos. Há uma pequena quantidade de cálcio nos cereais e beterraba. Mas lembre-se que o cálcio não é compatível com o sal, ele simplesmente o expulsa para fora do corpo. Nesse caso, você deve limitar-se de comer pratos fritos, picantes e salgados.

O oligoelemento flúor está envolvido na manutenção da resistência das unhas e prevenção de quebras. O fluoreto está nas nozes e camarões. Também pode ser encontrado em chás verdes e pretos e frutas como maçãs e toranjas. Está presente também no fígado, ovos de galinha e cebolas. Verdade, o corpo humano não absorve tão bem o fluoreto dos alimentos, mas aqui a água pode ajudar. Uma grande quantidade de fluoreto (cerca de 70%) pode ser obtida por meio dela.

Como você pode ver, os produtos para unhas citados acima são deliciosos, nutritivos e bastante diversos. Entre eles estão carnes, frutos do mar, nozes e frutas secas. No geral, todos encontrarão algo que combine com o seu paladar e preferências. E mais importante, graças ao consumo dos produtos certos a boa condição das suas unhas será mantida.



## 2. Sucos naturais frescos podem fortalecer as unhas



**Sucos vegetais são conhecidos como parte de uma dieta saudável.**

Por exemplo **suco de couve** contém uma grande quantidade de vitaminas e minerais como ferro, iodo, magnésio, fósforo e potássio. Como sabemos, todos esses elementos contribuem para o fortalecimento do corpo da unha. O suco fresco de couve terá um efeito positivo e cicatrizante na saúde delas.

**Suco de tomate** contém vitaminas A, B e E. Após bebê-lo, obterá a dose certa de manganês, potássio, cálcio, fósforo, zinco e ferro, no geral, aquelas substâncias que conseguem fortalecer as unhas.

Suco de pepino é outra bebida saudável para todos que desejam unhas bonitas.

Por conter cálcio, fósforo, potássio e enxofre, possui um efeito benéfico na estrutura das unhas. **Suco fresco de cenoura e pepino** também é extremamente valioso. Essa bebida será uma fonte de caroteno, silício e enxofre, necessários para manter uma bela aparência.

Também será útil usar aipo, suco de beterraba, suco de rabanete e salsa.

### 3. Outras maneiras de manter a saúde e resistência das unhas



Existem diversas receitas de máscaras e banhos que fortalecem as unhas. Elas são bastante eficazes e tem recebido boas avaliações entre as garotas. As máscaras incluem produtos como azeite de oliva, limão, óleos essenciais e sal marinho. Abaixo há uma descrição de tais procedimentos:

**Benefícios do limão** para as unhas. Para manter uma aparência bonita, você pode limpar as unhas com uma rodela de limão. O suco do limão amolecerá a cutícula e fortalecerá a unha, dando a ela uma aparência saudável. Se você deseja clarear suas unhas, precisa deixá-las em uma solução com água e suco de limão por 10 minutos.

**Máscara para unhas superfortes.** Preparando a máscara: misture uma colher de chá de páprica e a mesma quantidade do seu creme favorito até

atingir uma consistência pastosa. Aplique essa mistura nas unhas e enxágue após 15 minutos. Aplique um creme nutritivo para as mãos.

**Um banho de azeite de oliva.** Aqueça levemente o azeite (ele deve estar morno), pingue um pouco de suco de limão e mantenha as mãos nesse banho por 10 minutos. Após isso, não é recomendado lavar o óleo, seria melhor colocar luvas de algodão por cima e deixá-las de um dia para o outro. Nesse momento, o azeite nutrirá a pele das suas mãos e unhas.

**Um banho de óleos essenciais para unhas fragilizadas.** Algumas gotas de óleos essenciais de olíbano, mirra e limão são pingadas em uma tigela contendo água morna. Também acrescente uma colher de sopa de sal marinho à mistura. Mergulhe seus dedos na tigela e espere de 10-15 minutos, depois aplique o creme de mão com movimentos de massagem. Esse procedimento pode ser realizado várias vezes por semana. Como resultado, as unhas ficarão fortes e a fragilidade desaparecerá.

E lembre-se, é importante evitar um contato longo das unhas com a água. Durante a lavagem dos pratos e limpeza de casa, sempre use luvas de borracha. A água afeta as unhas negativamente. O corpo da unha enfraquece e fica mais quebradiço.

É melhor não remover a cutícula das unhas, para não as infectar. E para amolecer as cutículas, empurre-as delicadamente com uma espátula de madeira do conjunto de manicure e encharque a cutícula com óleo, bálsamo ou creme de mão.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**