**Odżywka do paznokci Alessandro, naturalne, a może zdrowa dieta? - najlepsze sposoby na zdrowe paznokcie**

**Wiele kobieta spotyka się z problemem łamliwości paznokci. Używają wielu specyfików, by poprawić ich kondycję, jednak efekt zamierzony jest nieosiągalny. Jak zadbać o swoje paznokcie? Oto trzy sprawdzone sposoby jak to zrobić.**

**Odżywki do paznokci w postaci lakierów, żeli, olejków, maseczek**

Na rynku dostępnych jest wiele produktów, które mogą wzmocnić płytkę naszego paznokcia. Skład odżywek jest różnorodny jak chociażby np. biotyna, ceramidy, olej rycynowy, stearynian amylu, proteiny jedwabiu itd. Wiele osób stosuje też hexanal, który wpływa na poprawę kondycji paznokci przy dłuższym okresie stosowania. Ciekawym dodatkiem do tego typu preparatów jest hexanal, który wpływa na poprawę kondycji paznokcia w dłuższym okresie stosowania. Oprócz sprawdzonych odżywek takich jak np. [odżywka do paznokci alessandro](https://alessandro.pl/pielegnacja-dloni-i-paznokci/express/56%2Cexpress-nail-hardener), dostępne mamy też sera do paznokci. W przeważającej mierze składające siz olejów roślinnych (winogrona, oliwek czy migdałów). Wybór odpowiedniego specyfiku zależy w głównej mierze od nas samych.

**Naturalne sposoby na pielęgnację**

Wiele kobiet inwestuje w domowe sposoby dbania o paznokcie. Jednym z nich jest używanie oliwy z oliwek i soku z cytryny. Mieszamy jedną łyżkę oliwy z oliwek z kroplą soku z cytryny, przygotowany specyfik wcieramy w paznokcie i nakładamy bawełniane rękawiczki. Wystarczy stosować go regularnie 2 razy w tygodniu, a efekt gwarantowany. Innym sposobem jest też zanurzanie paznokci w soli morskiej - wystarczy łyżka soli, odrobina ciepłej wody i 20 minut cierpliwości. Metodę tę najlepiej stosować kilka dni pod rząd, w ten sposób uzyskamy zamierzony efekt.

**Odpowiednia dieta, a ładne paznokcie**

Nie jest nowością, że to co jemy wpływa na kondycję naszego ciała, a zwłaszcza paznokci. Bardzo ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta bogata w witaminy i minerały. Szczególnie ważne są takie składniki jak miedź, cynk i krzem. Warto więc jeść produkty, które zawierają ich dużo np. orzechy, pestki z dyni, słonecznik czy migdały. Z warzyw warto podjadać rzodkiewkę, seler i brokuły. Bardzo dobrze sprawdzają się tez soki ze świeżych warzyw i owoców (marchwi, pietruszki i czerwonych pomarańczy).