

Pour renforcer nos ongles



La viande rouge : le boost en fer qu'il manquait à vos ongles fatigués



**Les céréales fortifient
vos ongles grâce à leur teneur en biotine**



**Les antioxydants des myrtilles
sauveront vos ongles de la casse**



**Une salade d'épinards
soignera à la perfection vos ongles**



**Le saumon : riche
en vitamines et en protéines réparatrices**





Ongles blancs :

*Le soleil, rend les ongles solides,
Le citron rend les ongles solides et
parfaitement blancs.*

*Coupez un citron en deux et pressez-
le un peu, ensuite avec une moitié de
citron, enfoncez vos ongles dedans,
et avec l'autre moitié du citron, utilisez-
le pour vos dents qui blanchiront avec
le temps.*

M.a.k



Ongles durs :

Les ongles des pieds peuvent être durs et difficiles à couper...

Prenez l'habitude de leur donner un bain chaud suivi d'un massage à l'huile d'amande douce.

Cela devrait les rendre plus facile à travailler

M.a.k



Ongles fragiles :

L'huile d'olive associé au jus de citron est un excellent fortifiant pour les ongles.

Utilisez cette préparation en massage quotidien et s'ils sont cassants, plongez-les avant dans un bain d'huile d'olive tiède.

M.a.k



Ongles sales :

On doit être particulièrement attentive à la propreté des mains, mais aussi des ongles.

Brosse, savon et cotons-tiges imprégnés d'eau oxygénée sont nécessaire pour mieux enlever toutes les traces de saleté.

M.a.k



Le vernis à ongles

Sais-tu pourquoi il est utile de secouer un flacon de vernis avant de l'utiliser ? Pour en chasser les petites bulles d'air.

En revanche, une fois le vernis posé, ne vous sentez pas obligée de faire des moulinets pour en accélérer le séchage, alors qu'il suffit de passer vos mains sous l'eau froide avant d'étaler la première couche.

M.a.k



Trempez vos ongles
5-10mn par jour
dans : 1càs d'huile
d'olive + jus d'un
citron + 1gtte d'
huile essentielle de
citron pendant 3
semaines.

Au quotidien, massez
vos ongles avec une
potion : Quelques
gouttes d'huile de
ricin + 1 gtte d'huile
essentielle de citron.