

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2024

DOSSIER #20

ANA PERNAS VAL

# COIDADO NATURAL DAS MANS E UÑAS

TÉCNICAS DE MANICURA, PROCEDEMENTOS  
E PRODUTOS NATURAIS



# Introdución

As mans e uñas son unha **parte fundamental da imaxe persoal e da saúde xeral**. O coidado axeitado destas áreas non só mellora a súa estética, senón que tamén **prevén problemas como a sequidade, as infeccións ou o debilitamento das uñas**. Este documento aborda os aspectos máis relevantes para o coidado natural das mans e uñas, as principais técnicas de manicura, o uso de produtos naturais e os riscos asociados ao emprego de produtos inadecuados.

## Coidado natural das mans e uñas

### Hixiene e hidratación

Unha hixiene adecuada é o primeiro paso para coidar as mans e uñas. Recoméndase **lavar as mans con xabóns naturais e evitar produtos con sulfatos agresivos, que poden reseca a pel**. **A hidratación é esencial**; utilízanse cremas con ingredientes como aceite de améndoas, manteiga de karité ou aloe vera, que axudan a manter a elasticidade e suavidade da pel.

### Nutrición das uñas

**As uñas deben estar ben nutridas para evitar que se rompan ou esfolen**. O uso de aceites naturais como o aceite de ricino, aceite de argán ou aceite de oliva pode fortalecer a matriz ungueal e estimular o crecemento saudable. **É importante aplicar estes aceites masaxeando suavemente a superficie da uña e as cutículas**.

### Protección diaria

**O uso de luvas ao realizar tarefas domésticas ou ao expoñerse a produtos químicos é crucial para previr danos**. As **luvas de algodón** son ideais para actividades que non impliquen contacto con líquidos, mentres que as **luvas de goma** son axeitadas para traballos húmidos ou con produtos abrasivos.



# Técnicas de manicura e procedementos

A manicura non só busca mellorar a estética das uñas, senón tamén **manter a súa saúde**. Existen varias técnicas que se poden realizar con materiais naturais e seguindo procedementos correctos.

## Manicura básica natural

### Preparación

- Lavar as mans con auga tépeda e xabón suave.
- Remollar as uñas durante 5-10 minutos nunha solución de auga morna con sal mariño e aceite esencial de lavanda para suavizar as cutículas.

### Limpado e corte

- Usar un pau de laranxeira preferiblemente, para empurrar suavemente as cutículas sen cortalas excesivamente.
- Cortar as uñas coa forma desexada empregando un cortaúñas ou unha lima de papel ou vidro (evitar as metálicas, que poden danar a estrutura da uña).

### Pulido

- Utilizar un bloque pulidor natural para alisar a superficie da uña e eliminar imperfeccións.

### Hidratación

- Aplicar aceite de cutícula natural e unha crema hidratante para mans, masaxeando suavemente.



## Manicura francesa natural

Unha variación elegante da manicura básica:

- Preparar as uñas como na manicura básica.
- Aplicar unha capa de esmalte natural sen químicos tóxicos como tolueno ou formaldehído.
- Usar pintura branca natural para as puntas e rematar cunha capa de brillo natural.

## Manicura xaponesa

Esta técnica céntrase no brillo natural das uñas:

- Preparar as uñas mediante limpeza e limado suave.
- Aplicar unha pasta pulidora composta por cera de abella e sílice.
- Usar un cepillo suave para distribuír a pasta e obter un brillo natural.

# Produtos naturais utilizados

- **Aceites Esenciais:** Lavanda, eucalipto e rosa mosqueta.
- **Extractos Naturais:** Aloe vera, té verde e camomila.
- **Esfoliantes:** Sal mariño, azucre moreno ou fariña de avea.
- **Ceras Naturais:** Cera de abella.
- **Hidratantes:** Aceite de coco, manteiga de karité.



# Riscos de usar produtos non axeitados

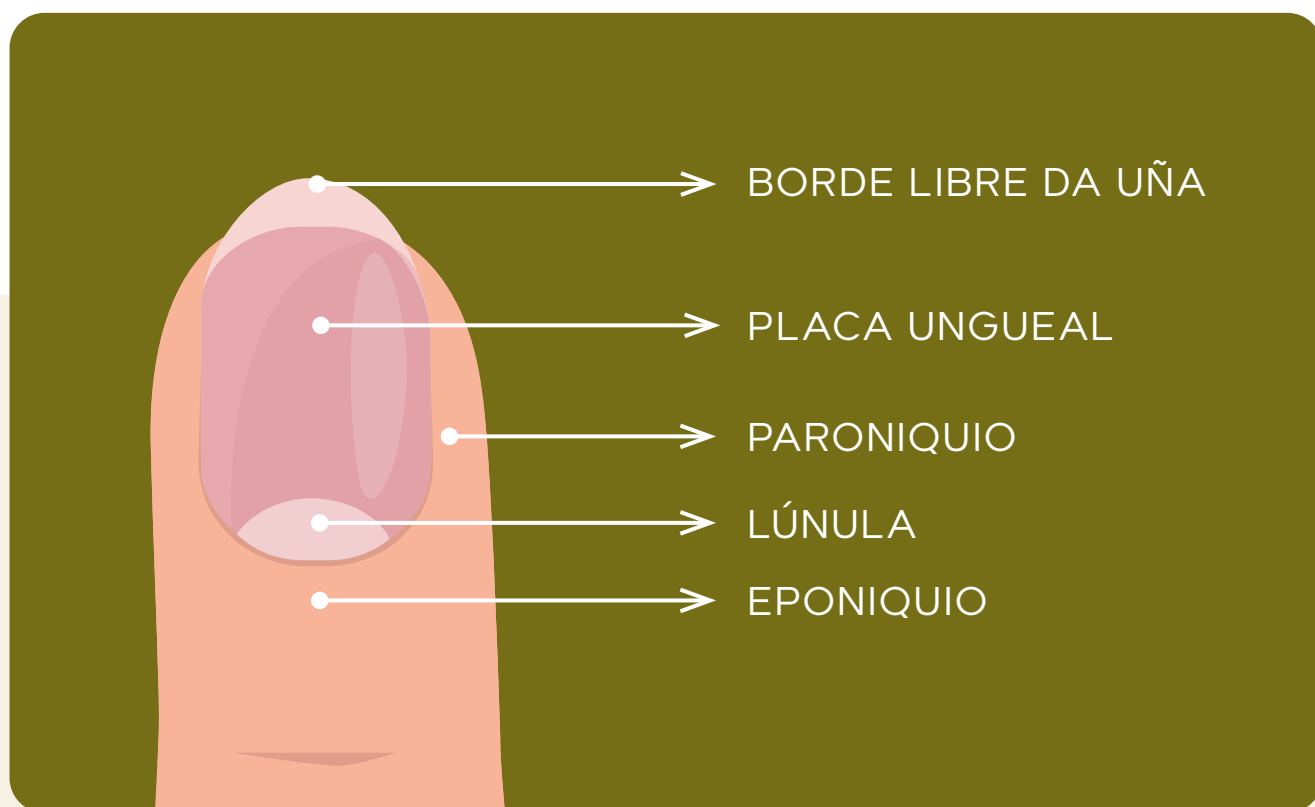
## Produtos químicos e os seus efectos

- **Disolventes Tóxicos:** O uso frecuente de acetona pode resecar e debilitar as uñas, provocando roturas.
- **Esenciais Tóxicos:** Esmaltes con tolueno, formaldehido ou ftalatos poden causar reaccións alérxicas e deterioro na superficie da uña.

## Efectos sobre a saúde

- **Infecións:** O emprego de ferramentas non esterilizadas pode levar a infeccións bacterianas ou fúngicas.
- **Reaccións Cutáneas:** Produtos con fragancias artificiais ou parabenos poden provocar dermatite de contacto.

## As partes da uña



# Conclusión

O coidado das mans e uñas require un enfoque integral que inclúa **hixiene, hidratación, nutrición e protección**. O uso de técnicas de manicura que empreguen produtos naturais axuda a previr danos e mellorar a saúde da pel e das uñas. Ademais, evitar produtos con químicos agresivos é esencial para garantir un coidado seguro e sostible. Apostar por prácticas naturais e conscientes non só beneficia a nosa saúde, senón tamén o medio ambiente.

# Referencias

- **Editorial Videocinco.** *“Técnicas estéticas para el cuidado y embellecimiento de las uñas”*
- **Gema Herrerías Esteban.** *“La guía definitiva para el cuidado de la piel: Piel, cosméticos y dermofarmacia.”*



# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

