



Rena dröm-naglarna för sommaren.

**Visste du att ...**  
 en trestegsfilms grova sida bara ska användas någon enstaka gång i halvåret? Annars kan du tunna ut nageln.



Det blir förhållandevis på det här senare.

## SMART NAGELVÅRD

Alla har olika naglar med olika behov. Cosmo tog hjälp av nagelteknologen Gunilla Johansson på Fridas nagelsalong i Stockholm för att få tips på hur du bäst löser några av de vanligaste problemen.

**PROBLEM** Tunna, sköra naglar som bryts.

**VARFÖR** Brist på kalcium, mineraler och vitaminer, ibland även sjukdom.

**LÖSNING** Använd en mild nagellacksremover och ha alltid ett förstärkande lack. "Använd en nagelolja som du masserar in nagel och nagelband med varje morgon och kväll. Glöm vanliga matoljor, de molekylerna är för stora för att tränga ner i nageln och gör ingen nytta."



Scratch nagelolja Nail food, 180 kronor.

**PROBLEM** Naglar som skivas.

**VARFÖR** Brist på vitaminer, eller att händerna är mycket i vatten eller har kontakt med rengöringsmedel.

**LÖSNING** Använd en nagelhårdare som binder samman nagelplattans tre lager.

"Ibland kan extra B-vitamin och nagelolja göra nageln bättre."



Nagelstärkande lack från Wet n wild, 39 kronor.

**PROBLEM** Övervuxna nagelband.

**VARFÖR** Årftlighet, fuktbrist, gammal vävnad som inte har tagits bort.

**LÖSNING** Använd gärna en nagelbandsremover som tar bort död hud före varje manikyr.

"Har du mycket hårda och tjocka nagelband är det bäst om du går till en nagelexpert som kan hjälpa dig att ta bort det."



Nagelbandsremover från Mavala, 59 kronor.

**PROBLEM** Missfärgade naglar.

**VARFÖR** Nagellack som målas direkt på nageln utan ett underlack, eller tobak.

**LÖSNING** Polera gärna nageln då och då med en poleringsfil.

"För snabbt ljusa naglar kan du använda ett UV-lack som ger den ljusa effekten. Toppa med ett överlack."

Och sluta med cigarettfånerierna. Såklart!



Uppljusande lack, Manicure white från L'Oréal, 95 kronor.

## Vad är en nagel?

Keratin, vatten, och en massa ämnesgrupper av järn och kalciumämnen. Eller en nagel på ren svenska.

**1 NAGELROTEN** är stället där nya celler bildas och gamla skjuts fram för att bilda nagelplattan. Om blodkärl och nerver i nagelroten skadas kan det påverka nagelns kvalitet. Ojämnheter och gropar i nageln kan bero på skador i nagelroten.

**2 NAGELBANDET** skyddar nageln då den bildas och tar bort gamla celler när den producerar nya. Blir nagelbandet torrt och hårt kan det växa ut på nagelplattan och förstöra nagelns tillväxt. Därför ska nagelbandet hållas mjukt och smidigt med en nagelbandsolja.

**3 NAGELBÄDDEN** är en fortsättning på nagelroten och ger stöd till nagelplattan genom att vara fäst vid den med små åsar som går från nagelroten till fingertoppen. Nagelbäddens kvalitet påverkar även nagelns hälsa.

**4 HALVMÅNEN**, Lunulan, är den enda synliga delen av nagelroten.

**5 NAGELPLATTAN** är den del du ser från halvmånen till nagelspetsen. Den är uppdelad i tre skikt som hålls samman av en liten mängd fukt och fett.

En frisk nagel växer ungefär 2-3 millimeter per månad.