

LE UNGHIE DEL CHITARRISTA

CONCETTO

Le unghie sono annessi cutanei formati da 4 tessuti epiteliali e da un prodotto corneo finale - la lamina ungueale - che ricoprono l'ultima falange delle dita.

Appartengono al nostro apparato tegumentario (funzione protettiva e di rivestimento) e sono il residuo degli artigli. L'evoluzione ha cambiato progressivamente le loro funzioni, e, rimpicciolite, sono diventate più utili alla manualità.

Sono formate da due parti principali: la lamina ungueale e la lunula.

- **LAMINA UNGUEALE**

É la parte dura, elastica, flessibile e resistente dell'unghia. Queste proprietà sono conseguenza delle caratteristiche anatomiche dei diversi strati di corneo che la costituiscono. Con un spessore medio di 2/10 mm é costituita da più lamelle di cellule morte, cheratinizzate e compattate saldamente le une sulle altre.

La durezza e la resistenza della lamina ungueale sono correlate al suo contenuto in Cheratine dure (sostanza proteica plastificata da acqua), Aminoacidi solforati (particolarmente in Prolina e Cistina) e minerali (soprattutto lo zolfo).

Oltre alla Prolina e alla Cistina anche l'Acido Glutammico e l'Arginina sono elementi necessari per la sintesi della cheratina.

I minerali Ferro, Zinco, Calcio e Rame sono componenti fondamentali dell'unghia la cui carenza determina fragilità e striature.

Le vitamine A, C, E, B6 e la Biotina aumentano il potere antiossidante delle cellule, diminuendo il danno provocato dai radicali liberi apportando un'importante azione di nutrimento e contribuendo alla corretta crescita e funzionalità.

La lamina ungueale è molto porosa ed il suo contenuto in acqua varia con grande facilità. In condizioni normali la lamina contiene il 18% di acqua. Un contenuto inferiore al 16% la rende friabile.

Anche la percentuale di lipidi è importante. Quando il contenuto lipidico della lamina diminuisce, l'idratazione dell'unghia è più difficile e questa tende a divenire fragile.

- **LUNULA**

É la matrice dell'unghia. Si trova all'estremità interna, ricoperta dalla piega ungueale, della quale si nota una parte arciforme e biancastra. É la parte viva, responsabile per lo sviluppo cellulare.

La crescita si verifica in misura variabile in ciascun dito (in media 2 mm al mese), più di state che di inverno, rinnovando completamente la lamina ogni sei mesi.

Così come la pelle ed i capelli, le unghie sono una specie di termometro del nostro stato di salute, non essendo affatto "morte" come generalmente si crede. Un' unghia in buona salute è caratterizzata da un colore roseo e da una superficie liscia e levigata. Modificazioni nella forma, nel colore e nella consistenza possono essere il riflesso di alterazioni più profonde avvenute nell'organismo.

I PROBLEMI COMUNI

Le alterazioni occasionali nelle unghie spesso sono determinate da abitudini sbagliate, manicure troppo aggressive (come per esempio il prelievo della cuticola che è una protezione naturale dell'unghia), carenze nutrizionali, anomalie organiche o contatto con prodotti tossici ed irritanti.

L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI E LE ABITUDINI ALIMENTARI

I radicali liberi presenti nell'organismo sono in grado di esercitare i loro effetti dannosi anche sulle cellule della matrice dell'unghia.

In questo caso, l'unghia nasce debole, fragile e con la tendenza a sfaldarsi.

Anche abitudini alimentari scorrette diminuiscono l'apporto di micronutrienti antiossidanti con conseguente diminuita capacità anti-radicali liberi.

UNGHIE FRAGILI ED SFALDABILI - normalmente sono associate ai seguenti problemi:

Abitudini Sbagliate	Carenze Nutrizionale	Anomalie Organiche	Prodotti Irritanti
Onicofagia (rosicchiarsi l'unghia)	Minerali - zolfo,zinco,silicio,ferro,selenio,rame, calcio	stress da cambio stagionale	detergenti
lavaggi frequente in acqua calda	Aminoacidi - cistina, prolina, biotina, metionina	debolezza generale	crema depilatoria
contatto con soluzioni zuccherine	Vitamine - A, C, E, B6	stress fisico e / o psicologico	solventi
uso continuo di smalti coloranti	diete dimagranti senza controllo	infezione da funghi	acidi

UNGHIE MACCHiate DI BIANCO - normalmente sono associate ai seguenti problemi:

Carenza di minerali	Anomalie Organiche	Trauma
calcio, zinco,silicio, ferro	sintomo di una anemia	nella matrice o tra le lamelle

Nelle alterazioni persistenti, è importante una valutazione medica per stabilirne l'origine.

LE SOLUZIONI

La terapia per i problemi comuni delle unghie comprende una dieta specifica e l'uso di integratori e di fitocomplessi . Ma soprattutto è importantissima una cura locale naturale e quotidiana.

Tutte le terapie consigliate in questo lavoro debbono essere seguite per un periodo minimo di tre mesi.

DIETA SPECIFICA

Normalmente, una dieta varia ed equilibrata è sufficiente per la buona salute delle unghie, pelle e capelli. Per le alterazioni comuni, i composti nutrizionali specifici che incrementano la loro solidità e resistenza sono i seguenti elementi:

CISTINA- aminoacido solforato che forma la cheratina, responsabile della resistenza delle unghie. Le fonti naturali sono uova (sode), latticini, carni e vegetali a foglia verdi.

BIOTINA- è una vitamina del gruppo B contenente zolfo. Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo. Il deficit di biotina è estremamente raro, ma un eccessivo consumo di uova crude o alla coque può determinare ipovitaminosi in quanto l'albume contiene una proteina - l'avidina - che impedisce l'assorbimento intestinale della biotina. Le fonti naturali sono uova(sode), latticini, carni, pesci, fagioli, piselli secchi, pomodori, carote, spinaci, funghi, cavolfiore e mele.

VITAMINA B6- è indispensabile per la sintesi della cistina e per la sua incorporazione nelle unghie.

Le fonti naturali sono: cereali integrali, crusca, germe di grano, lievito di birra, tonno, soia, riso, lenticchie, nocciole, carote, avocado, banane .

ZINCO- è indispensabile per la sintesi della cheratina, a partire della cistina. Stimola l'attività degli osteoblasti, cellule che elaborano la sostanza fondamentale del tessuto osseo, il collagene.

Le fonti naturali sono: cereali integrali, crusca, germe di grano, lievito di birra, pesci e soia.

INTEGRATORI & FITOCOMPLESSI

Gli integratori e fitocomplessi specifici per le alterazioni delle unghie sono i seguenti:

Aminoacidi	Minerali	Vitamine	Fitocomplessi
cistina	zinco	A	equiseto
ac. glutammico	silicio	C	ortica
metionina	ferro	E	miglio
arginina	rame	B6 & biotina	asperella
prolina	selenio	complesso B	aneto

* Gli integratori contenenti zinco vanno evitati in presenza di infezioni batteriche, in quanto i batteri potrebbero moltiplicarsi utilizzando lo zinco.

* Gli integratori contenenti ferro e contenenti zinco devono essere assunti in pasti differenti per evitare interferenze negative a livello di assorbimento.

INFUSI

Equisetto - ricco in silicio, potassio e tannini, ha un'azione fortemente mineralizzante.

Ortica - ricca di ferro ed acido pantotenico.

Miglio - ricco in aminoacidi e proteine.

Le infusioni si preparano con 50g di erbe / litro.

Lasciare l'erba per sei ore a mollo nell'acqua fredda, bollire per 15 minuti.

Lasciare in infuso per altri 15 minuti.

Bere due tazze/giorno per 15 giorni.

CURE LOCALI

PREPARAZIONE NATURALE PROTEICA	PREPARAZIONE RINFORZANTE	RIMEDI POPOLARI
20 ml olio mandorla	20 ml. olio oliva	Il massaggio con l'interno della buccia del limone pulisce, rinforza e dà lucentezza alle unghie
10 ml. miele liquido	20 ml succo limone	
5 ml succo limone	Pulire le unghie con una spazzola naturale, metterli a mollo e massaggiare per 15' . Ripetere due volte a settimana per un periodo di 3 mesi	
01 tuorlo d'uovo		
01 gr. sale		
Pulire le unghie con una spazzola naturale, applicare e massaggiare due volte al giorno Ripetere tutti i giorni per almeno 15 giorni		

CURA GIORNALIERA

Le unghie debbono essere limate quotidianamente, poiché qualsiasi irregolarità le può indebolire.

Gli accessori sono uno spazzolino di peli naturale (non plastica), una limetta di carta (mai di metallo), ed un pezzo di carta vetrata finissima tipo "mille":

Per una corretta limatura si deve muovere sempre la lima (mano sinistra), mai l'unghia che è limata.

- rimuovere smalti o preparazioni protettive
- bagnare le mani con acqua fredda o tiepida
- pulire le unghie con lo spazzolino. Lasciare le mani umide
- limare da sopra verso sotto per stabilire la forma dell'unghia
- limare dall'esterno verso l'interno dell'unghia per dare il contorno
- rifinire con la carta vetrata tipo "mille"
- testare su una superficie piatta la lunghezza delle unghie
- sciacquare le mani con acqua fredda. Asciugarle perfettamente.
- provare sulle corde l'equilibrio finale
- procedere alla cura locale scelta

FORMA E LUNGHEZZA DELLE UNGHIE

La ricerca della forma e lunghezza delle unghie è uno dei problemi più complessi per il chitarrista.

Dalla loro perfezione dipendono in gran parte l'attacco sulle corde e la personalizzazione del risultato sonoro.

FORMA

LA MANO SINISTRA

Le unghie della mano sinistra devono essere molto corte e per questa ragione prendono la forma naturale del polpastrello

LA MANO DESTRA

Le unghie della mano destra del chitarrista classico possono avere le seguenti forme:

- mezza-luna (normalmente la più equilibrata nell'arpeggio)
- quadrata
- angolo a destra
- angolo a sinistra

LUNGHEZZA

Nonostante i consigli tecnici e gli standard di funzionalità nella esecuzione della chitarra classica, anche la lunghezza delle unghie è un fattore molto personale.

LA MANO SINISTRA

Le unghie della mano sinistra in genere non devono seguire una regola specifica di forma o lunghezza.

L'importante è che le scale e gli accordi, soprattutto in velocità, siano eseguiti con conforto e facilità di movimento.

Praticamente, una misura che permetta un tocco libero dei polpastrelli sulle corde, senza contatto delle unghie sulla tastiera della chitarra.

In media, una lunghezza leggermente sotto i polpastrelli.

LA MANO DESTRA

Per quanto riguarda la mano destra è importante che la lunghezza delle unghie si assomigli almeno allo spessore delle corde.

Praticamente, una misura che permetta il contatto totale dalla parte esterna dell'unghia con la corda.

In media, una lunghezza di 2 millimetri sopra i polpastrelli.