

BĄDŹ ZAWSZE PIĘKNA

Dłonie ja

PROSTE ZABIEGI SPRAWIA,
ŻE GŁADKA SKÓRA RĄK
I ZADBANE PAZNOKCIE
STANĄ SIĘ TWOJĄ
PRAWDZIWĄ OZDOBĄ.

Często zapominamy o pielęgnacji rąk, chociaż, podobnie jak twarz, także wymagają troskliwych zabiegów. Pokrywa je skóra cienka i wrażliwa, pozbawiona naturalnej ochrony, ponieważ zbyt mało jest w niej gruczołów łojowych. Taka skóra nie może skutecznie bronić się przed kaprysmi jesiennej i zimowej pogody. Poza tym na co dzień skórę rąk wysuszają detergenty podczas prania czy zmywania, kurz podczas sprzątania, a nawet woda i mydło.

TROSKLIWA PIELEGNACJA

Myj ręce pod letnim strumieniem wody, używając delikatnego żelu myjącego o obojętnym lub kwaśnym pH. Jeśli jednak jesteś tradycjonalistką i wolisz mydła w kostce, wybieraj bezzapachowe, np. glicerynowe. Staranie wycieraj ręce – wilgoć powoduje wysuszenie i pierzchnięcie skóry. Raz w tygodniu zrób delikatny peeling drobnoziarnisty albo enzymatyczny. Po tym zabiegu stanie się gładka, świeża i lepiej wchłonie odżywcze składniki kremu. Obowiązkowo po każ-



1 Smooth Effect Krem koncentrat do rąk i paznokci z mocznikiem i ceramidami już po pierwszym zastosowaniu przynosi ulgę suchej, spierzchniętej skórze, Eveline, 5,40 zł

2 Pat&Rub Relaksujący balsam do rąk z olejami roślinnymi i trawą cytrynową nawilża i uelastycznia skórę dłoni, wzmacnia paznokcie. Pat&Rub, 39 zł

3 Cztery Pory Roku Glicerynowy krem do rąk z ekstraktem z grejp-

fruta intensywnie nawilża, odżywia, zmiękcza i wygładza suchej i szorstki naskórek. Szybko wnika w skórę, nie pozostawiając na niej tłustego filmu, Cztery Pory Roku, 4 zł

4 Bandi Aksamitny krem do rąk zawiera kolagen i elastynę, które ujędniają i odmładzają skórę. Preparat przyjemnie pachnie, a jego unikalna receptura sprawia, że wyjątkowo szybko się wchłania, Bandi, 25 zł

5 Kamill Balsam do rąk do skóry wrażliwej łagodzi podrażnienia skóry dzięki ekstraktowi z rumianku. Błyskawicznie nawilża skórę, która po jego użyciu jest miękka i gładka. Ma wygodny dozownik, Kamill, 27 zł

6 Ava Balsam do rąk z wyciągiem z owoców rokitnika chroni skórę przed niekorzystnym wpływem detergentów oraz czynników zewnętrznych (wilgoć, wiatr, niska temperatura. Intensywnie nawilża,

chroni skórę przed wysuszeniem i pierzchnięciem, Ava, 14 zł

7 Carex Antybakteryjny żel do mycia rąk sprawdzi się tam, gdzie nie ma dostępu do wody. W formule preparatu wykorzystano dezynfekujące właściwości alkoholu. Szybko schnie, przyjemnie pachnie i ma wygodne opakowanie z pompką, które starcza na 100 użyci. Żelu mogą używać dzieci od 3. roku życia i osoby o skórze wrażliwej, Carex, 7 zł

k aksamit

dym myciu wcieraj w ręce krem. Najlepiej kup od razu trzy tubki. Trzymaj po jednej w łazience, w kuchni i w pracy.

Podczas nakładania kremu przed snem dobrze jest wykonać szybki masaż dłoni: będą sprawniejsze, zniknie z nich opuchlizna, a krem łatwiej się wchłonie. Rozstaw palce jednej ręki, a drugą wykonuj ruchy od paznokci w stronę nadgarstka, tak jakbyś nakładała ciasne rękawiczki. Bardzo wysuszone ręce posmaruj grubą warstwą kremu i włóż na noc bawełniane rękawiczki. Rano dłonie będą miękkie i gładkie.

Niewielkie przebarwienia możesz rozjaśnić, nacierając skórę kilka razy dziennie sokiem z cytryny. Sok złuszcza zrogowaciałe, martwe komórki naskórka. Możesz też sięgnąć po kremy wybielające do rąk. Jednak ich stosowanie wymaga cierpliwości, na efekty musisz czekać minimum dwa miesiące. Uporczywe plamy może usunąć doświadczony dermatolog, stosując laser albo głęboki peeling kwasami.

SZYBKA LEKCJA MANIKIURU

Gdy dłonie są już gładkie, pora zająć się paznokciami. Najpierw zmyj stary lakier i nałóż preparat do zmiękczenia skórek. Odczekaj 3–5 minut i odsuń skórki drewnianym patyczkiem o zaokrąglonych kantach. Umyj ręce, by zmyć resztki preparatu. Jeśli nie masz kremu do skórek, wyciń paznokcie w ciepłej wodzie z mydłem – efekt będzie podobny. Nie wycinaj skórek cążkami – odrastają twardsze, a podczas zabiegu łatwo się zranić.

Teraz nadaj kształt paznokciom. Skrót je nożyczkami, następnie wygładź pilniczką. Piłuj długimi pociągnięciami, zawsze w jedną stronę – to zapobiegnie rozdławianiu się paznokci. Wybierz pilniczek mineralny lub ze sztucznego tworzywa – metalowy szarpie brzegi paznokci i w ten sposób je niszczy.

MANIKIUR FRANCUSKI

Polecamy go na każdą okazję. Jest elegancki, dyskretny, zawsze modny. Dzięki niemu

paznokcie wyglądają na wyjątkowo zadbane.

Zacznij od naniesienia na paznokcie podkładu pod lakier, czyli tzw. bazy – zapobiegnie żółknięciu płytki. Gdy podkład wyschnie, oddziel krawędzie paznokci, naklejając na płytkę specjalne samoprzylepne paski. Można je kupić w zestawach z lakierem do manikiuru francuskiego lub osobno. Malujemy oddzielone krawędzie białym lakierem, a gdy wyschną – całą płytkę emalią białoróżową lub

kremową. Krawędzie paznokci można także pomalować od wewnątrz białą kredką, ale jest to sposób mniej trwały.

MALOWANIE CIEMNYM LAKIEREM

Zwolenniczki wyrazistych kolorów – podobnie jak przy manikiurze francuskim – także zaczynają od nałożenia lakieru podkładowego (bazy). Gdy wyschnie, można nałożyć kolorową emalię.

Powinny wystarczyć trzy ruchy: na środku paznokcia oraz po bokach. Po kilku minutach pomaluj płytkę ponownie. Na wypadek gdybyś niechcący pomalowała skórę, przyda ci się specjalny korektor w pisaku albo patyczek higieniczny nasączony zmywaczem do paznokci.