



milorzębem – poprawia ukrwienie skóry głowy. Najlepsze efekty osiągniesz, stosując całe serie takich kosmetyków – szampon, odżywkę, maskę, tonik – ponieważ ich składniki się uzupełniają i wzmacniają swoje działanie. Warto również sięgnąć po ampułki przeznaczone do wcierania – to silnie działające preparaty zawierające kompleksy witamin, minerałów, aminexil, skonzentrowane wyciągi roślinne. Działając bezpośrednio na skórę głowy, poprawiają jej ukrwienie i odżywiają cebulki włosowe. Takie kuracje przyczyniają się zwykle na 2–4 tygodnie i przynioszą widoczną poprawę.

Jednocześnie wprowadź do jadłospisu więcej warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, nabiału, ryb. Możesz jeszcze uzupełnić dietę preparatem, w którego skład wchodzi m.in. krzem, cynk, żelazo, wapno



Ekstrakcje dla paznokci

- **DEBORAH** – multiaktywny olejek z kwasami omega-3 i 6, nawilża i odżywia paznokcie oraz skóry (ok. 40 zł/10 ml).
- **NAIL TEK II** – intensywna ochronna odżywka do cienkich, miękkich i rozdwajających się paznokci (ok. 55 zł/15 ml).
- **MARIPOSA** – odżywka z wapniem, wzmacnia płytkę i przyspiesza jej wzrost (ok. 45 zł/15 ml).
- **SALLY HANSEN** – preparat przeciw rozdzwajaniu się paznokci, szczególnie je i odżywia (ok. 43 zł/13 ml).
- **SORAYA** – odżywka do kruchych paznokci, wzmacnia i uelastycznia płytkę (ok. 15 zł/10 ml).
- **DELIA CORAL** – odżywka z keratyną do paznokci rozdwajających się (ok. 7 zł/10 ml).

cie oraz skórki (ok. 40 zł/10 ml). **2** **NAIL TEK II** – intensywna ochronna odżywka do cienkich, miękkich i rozdwajających się paznokci (ok. 55 zł/15 ml). **3** **MARIPOSA** – odżywka

stwy kos-
2–3 dni.
e i słabe,
aminami
neralami,

i rozdwajają się, to w znacznej mierze skutek złej diety – braku witamin A, C i z grupy B oraz cynku, żelaza, wapnia, protein. Ale na pewno winne jest też niszczące działanie detergentów, środków chemicznych, a może również błędy w pielęgnacji. Żeby poprawić kondycję paznokci, trzeba więc

szkodzi paznokciom jak kontakt z detergentami. Powodują rozmiękanie i przesuszenie płytki, dlatego potem zaczynają się kruszyć i rozdwajać.

→ **ZMIENI PİLNICZEK** na szklany albo ceramiczny, bo metalowy szarpie brzeg płytki, co potem sprzyja jej rozdzwaieniu. Z tego również powodu opilywać można wyłącznie suche paznokcie. Na zakończenie przeciwnij kilka razy pilniczką (w jedną stronę) po krawędzi płytek – to „zamknięcie” je i zapobiegnie ich rozdzwaieniu.

→ **NIE POLERUJ ZA CZĘSTO**, bo wygladzając płytkę, powodujesz, że jest cieńsza i słabsza. Zeby mogła się odnowić, musi minąć **5–6 tygodni**.

→ **STOSUJ ODŻYWKI** – preparaty w postaci bezbarwnego lub pastelowego lakieru albo emulsji. Taka kuracja powinna trwać **4–6 tygodni**. Na czyste nieumalowane paznokcie

nie nakładaj żadnych preparatów. Płytki cienkie wzmacniają preparaty z proteiny, olejkami z drzewa herbacianego, wyciągami roślinnymi. Do paznokci pokrytych bruzdami wybierz odżywkę z lycrą, keratyną i wapniem. W przesuszone płytki i skóry wciernij olejek do paznokci zawierający jojobę, keratynę i witaminy.

→ **WZMACNIJ OD WENIATRZY**. Słabe paznokcie zwykle świadczą o niedoborze witamin i mikroelementów, a jeśli jednocześnie pojawiają się problemy z włosami czy skórą, możesz mieć pewność, że winna jest zimowa dieta. Na to, by zmiana jadłospisu przyniosła widoczną poprawę stanu paznokci, trzeba by czekać bardzo długo. Dlatego warto wspomnieć się też tabletkami, które dostarczą odpowiednią dawkę witamin (A, z grupy B, E) oraz zestaw najważniejszych minerałów (żelazo, krzem, cynk, selen). Kurację zaplanuj na 2–3 miesiące i prowadź ją systematycznie. ■

Zabieg w gabinecie

SILKONOWE PAZNOKCIKI to rodzaj sztucznej zastępcy naturalnej płytki. Podstawnym priorytetem jej polerki i odkształceniu kształtu dwukrotnie małego paznokcia bazującym na silikonie i utwardzająco światłem specjalnej lampy. Silikonowy żel uelastycznia paznokcie, nie niszczy ich naturalnej struktury, polepszając uodpornienie jej na zmiany mechaniczne i działanie wody. W ten sposób paznokcie lepiej się odnowia, odkształca albo uszczelnia po polerki. Czas – 40 minut, cena – 100 zł. www.zdarnia.pl