

przyję-  
remu.

**1** Pilnik do paznokci kryszta-  
lowy (Nail Tek, 85 zł). **2** Tarka

## URODA PIELĘGNACJA CIAŁA

### KOLOROWE PAZNOCKIE

To proponują w sam raz na lato! W tym sezonie modne są wesole kolory - zielenie, pomarańcze, żółcie, błękity - im bardziej „plastikowe”, tym lepiej.

Paznokcie można pomalować na jeden kolor lub zestawiać dwa, nawet bardzo kontrastowe - np. amarant z pomarańczem. Lakierowanie zaczynaj od włożenia między palce separatora - to ułatwi ci zadanie. Zanim nałożysz lakier, wcześniej odłuszczyć płytki płatkami kosmetycznym ze zmywaczem. Dopiero wtedy nałóż lakier podkładowy, który przedłuży trwałość lakieru i ochroni płytki przed przebarwieniem. Gdy podkład wyschnie, pomaluj paznokcie lakierem, a gdy on wyschnie - utwardzaczem. Jeśli chcesz przyspieszyć schnięcie lakieru, możesz użyć wysuszcza.

- 1** Odsuszcza w sprayu (Dermol, 10 zł).
- 2** Lakier Exotic Flower (L'Oréal, 5,50 zł).
- 3** Separator (Avon, 5 zł).
- 4** Baza i lakier nawierzchniowy (L'Oréal, 36 zł).
- 5** Lakier Pret A Porter 34 (Dermol, 15 zł).
- 6** Lakier Revlon 040 (Revlon, 20 zł).
- 7** Lakier Lasting Color (Pupa, 23 zł).
- 8** Lakier Colour Instant (Eveline, 8 zł).

Woda, w której moczysz stopy nie może być za gorąca, bo to niekorzystnie wpływa na skórę i paznokcie.

### NIE POPERAJĄ TEGO BŁĘDU

- Nie zostawiaj zbyt długich paznokci, bo w zamkniętych butach mogą ulec deformacji, co może prowadzić do wrostania i pęknięcia płytki. Najlepiej, by paznokcie kończyły się równo z palcem lub milimetr przed końcem opuszcza. Powinny być obcięte na prosto i lekko zaokrąglone po bokach.
- Nie wycinaj zbyt głęboko paznokci, bo to może być przyczyną ich późniejszego wrostania.
- Nie obcinaj paznokci „na sucho”. Powoduje to pęknięcie i kruwienie się płytki, a w efekcie nawet wrostanie paznokci.
- Nie piluj paznokci w obie strony i nie używaj metalowego pilniczka, gdyż może to prowadzić do rozwarstwiania się płytki.
- Nie odsuwaj zbyt mocno i nie wycinaj za głęboko skórek, bo wtedy łatwo o zakażenie.
- Nie ścinaj zrogowiałego naskórka żyłką lub metalową tarką. Taka „ostra” ingerencja powoduje intensywniejsze narastanie się naskórka i jego pęknięcie. Grozi też długo gojącymi się skaleczeniami.
- Nie usuwaj sama model, odcisków i innych niepokojących zmian. Lepiej udaj się z tym do specjalisty.
- Nie polejmy paznokci polewką. Mogą to robić tylko osoby z bardzo mocnymi, grubymi płytkami. Po stałym polecamy lakiery podkładowe z wypełniaczami brud, które w razie potrzeby wygładzą nierówną płytkę.

## ZOSTAŃ SWOJĄ PEDIKURYSTKĄ

Nie wiesz, jak się do tego zabrać? To nie takie trudne! Oto, co trzeba zrobić, by skóra stóp była aksamitnie gładka, a paznokcie ładnie wyglądały.



**Zetrzyj nadmiar naskórka.** Najlepiej zrob to na sucho (na mokro jedynie wygładzi skórę) tarką z papierem ściernym. Nie trzyj skóry w jednym miejscu, a przy popękanych piętach tarkę prowadź wzdłuż pęknięć.

**Zafunduj stopom zmiękczającą kąpiel.** Zanurz je w ciepłej wodzie. Dobrze jest dodać do niej trochę soli lub specjalnego płynu do kąpieli stóp. 5-10 minut takiej kąpieli zmiękczy skórę i przygotuje ją do dalszych zabiegów.

**Zrób porządek z paznokciami i skórkami.** Po kąpieli obetnij lub opiluj paznokcie. Do obcinania nie używaj nożytek (mogą postrzępić czątki), lecz specjalnych czątków. Skórki odsuń drewnianym patyczkiem, a jeśli trzeba, delikatnie je wytnij.

**Wygładź skórę.** Pomocne ci w tym będzie do stóp. Wymasuj nim od spodu skórę, zwłaszcza przy bokach i spody palców. Krememk wygładzi skórę i przygotuje ją na przyjęcie odżywczego kremu.

**Nałóż krem.** Wmasuj go starannie w skórę. Możesz też nałożyć go grubą warstwą, wstycz banek-miane skarpecki i pozostawić go do wchłonięcia.

- 1** Tarki do paznokci (Peggy Sage, 119 zł).
- 2** Sol z Morza Martwego z glinką ghassool (Stara Włocława, 500 ml/19 zł).
- 3** Pilnik do paznokci kryszta-  
lowy (Nail Tek, 85 zł).
- 4** Tarka do stóp (Gehwol, 36 zł).
- 5** Czątki do skórek (Sally Hansen, 35 zł).
- 6** Krem do skórek (Sally Hansen, 30 zł).
- 7** Oliwka Nail Tek (15 ml/45 zł).
- 8** Płyn zmiękczający Dr Stopa (Floslek, 50 ml/10 zł).

GEHWOL