

Pielęgnacja dłoni i paznokci

# Regeneracja po zimie



Krótkie dni, długie wieczory, mrozy, które szczególnie w tym sezonie dają się we znaki, z pewnością nie służą naszej urodzie. Począwszy od skóry, włosów, na odmrożonych dłoniach i stopach skończywszy. Oprócz codziennych kontaktów z chemikaliami domowymi, narażone jesteśmy na duże skoki temperatury. Poza tym, nie zawsze pamiętamy o rękawiczkach, a codzienne odśnieżanie samochodu także nas nie oszczędza.

Wszystko to maluje się na naszych rękach w postaci czerwonych, często krwawych ran na skórze, która jest do tego szorstka i sucha. Również niedobory świeżych owoców i warzyw w diecie dają się we znaki. Paznokcie kruszą się, łamią i rozdławiają częściej niż kiedy indziej. Dlatego my, profesjonalistki, ruszamy z odsieczą, wyposażone w specjalistyczne linie do pielęgnacji dłoni i paznokci.

## Odżywianie i regeneracja

Hasłem przewodnim jest odżywienie i regeneracja. Szczególnym powodzeniem cieszą się teraz wszystkie zabiegi

termalne: manikiur na ciepło z użyciem olejków i emulsji podgrzanych w specjalnym podgrzewaczu, zabiegi wzbogacone serum z antyoksydantami i składnikami wybielającymi (np. ekstrakt z cytryny), emulsje z tlenkiem cynku, olejki z wyciągami z owoców i kielków zbóż, odżywcze masła utrzymujące na długo wilgoć w skórze, zabiegi z użyciem ciepłych ręczników, rękawic elektrycznych lub parafiny.

Aby zapewnić skuteczność preparatów do pielęgnacji dłoni, podstawą jest usunięcie zrogowaciałego naskórka. Wtedy składniki odżywcze zawarte w kosmety-


kach penetrują głębsze partie skóry. Do tego celu używamy pilingu. Na rynku mamy szeroki wybór: gruboziarniste na bazie soli morskiej i olejków odżywczych, o zapachach naturalnych lub owocowych, doskonale dla poprawy mikrokrążenia podczas masażu dłoni i stóp, a także drobnoziarniste dla skóry delikatnej lub spierzchniętej – z kwasami owocowymi (piling enzymatyczny) i odżywczą jojobą. Świetnie sprawdzają się preparaty działające na zasadzie „peel off”, w postaci zastygającej maseczki, którą po wyschnięciu zdejmuje się wraz z obumarłym naskórkiem.



*Ciepło sprawia, że składniki wnikają głębiej w skórę*

*Bogata w składniki odżywcze maska poprawi kondycję skóry*





**Ela Trzeciak** – Dyplomowany juror mistrzostw stylizacji paznokci. Ukończone liczne kursy, również w zakresie makijażu i specjalistycznej pielęgnacji stóp. Wykładowca i instruktor. Dyplomowany szkoleniowiec STAR NAILS w Polsce. Wykształcenie wyższe pedagogiczne. Właścicielka centrum szkoleniowego ELARTO.

Na tak przygotowaną skórę możemy nałożyć kosmetyki pielęgnacyjne. Na pewno sprawdzą się mocno odżywcze preparaty na bazie miodu i mleka. Podstawą jest aktywacja zawartych składników poprzez ogrzanie. Dłonie można otulić ciepłym ręcznikiem, parafiną lub włożyć rękawice elektryczne.

Aby zachować jak najdłużej piękne dłonie, konieczne jest częste aplikowanie preparatów odżywczych: olejków, masel lub emulsji po każdym myciu rąk, a na pewno przed wyjściem na dwór. Producenci, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom, stworzyli bezpieczne w transporcie oraz zgrabne opakowania, mieszczące się w podręcznej torebce, kosmetyczce czy schowku samochodowym (tzw. wersje mini).

## Płytki paznokciowe

Oprócz skóry ważna jest pielęgnacja naturalnej płytki paznokciowej. Ją także należy zabezpieczyć przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych. Zmarznięte na dworze paznokcie mają tendencję do łamania się. Ochronnie zadziała odpowiednio dopasowana odżywka, np. ze skrzypem polnym, która dodatkowo nada sztywność i stanowić będzie doskonały podkład pod lakier kolorowy. Sprawdzi się także wyśmienicie wmasowana pasta z gliną, czyli tzw. manikiur japoński. Problem stanowią także przesuszone, spierzchnięte skórki. Najlepszą pielęgnacją będą dla nich specjalistyczne olejki z wyciągami z owoców i ziół, które dzięki specjalnej formule przenikają w głąb skóry – do macierzy. Najlepiej mieć je pod ręką i smarować nimi wał okolopaznokciowy i płytkę kilka razy na dobę, obowiązkowo na noc, kiedy wchłanianie jest najintensywniejsze.

### Oto przykładowy schemat zabiegu pielęgnacyjnego na dłonie i paznokcie

- Myjemy i dezynfekujemy ręce swoje i klientki.
- Wykonujemy manikiur dowolną techniką.
- Wcieramy w płytkę i w skórki olejek odżywczy, czekamy aż się wchłonie.
- Jeśli malujemy paznokcie, należy delikatnie odtłuścić je płynem do dezynfekcji.
- Nakładamy odżywkę do paznokci (malujemy paznokcie) i czekamy aż wyschnie.
- Nakładamy piling na dłonie, masujemy je, resztki drobinek zmywamy wodą lub zmiatamy szczoteczką.
- Nakładamy serum lub olejek, masujemy dłonie, by lepiej wchłonął się preparat.
- Aplikujemy grubszą warstwę emulsji, maski lub masła na ręce.
- Zakładamy folię, a następnie podgrzewamy dłonie w rękawicach elektrycznych.
- Po ok. 20 minutach zdejmujemy rękawice, wykonujemy masaż kończący zabieg.