



**Весна Ракић,**  
косметичарка,  
саветује чииаоце  
„Живоћа илус“

# Природни третмани за руке и нокте

Руке су увек изложене погледима и зато им је неопходна редовна и правилна нега. Такође је важно да обратите пажњу и на нокте, и да их адекватно негујете како би били чврсти и имали лепу, природну боју. Нокти губе воду 100 пута брже него кожа, па из тог разлога често постају крти и ломе се. Зато их треба третирати хидратантним препаратима који ће им повратити влажност и еластичност. Ове препарате можете да направите и сами код куће. Неколико предлога помоћи ће вам да правилно однегујете и руке и нокте.

## За јачање ноктију

■ Направите топлу купку од 1/4 чаше сунцокретовог уља, 5 капи витамина А и 4 капи јодне тинктуре. Свако вече (у току две недеље) у овој купки држите нокте од 10 до 15 минута. После третмана нокти се могу премазати са 5-постотним раствором танина који јача нокте.

■ За јачање ноктију можете испробати купку од топлог биљног уља, 3 капи јода и 5 капи сока од лимуна. Можете је примењивати и до два пута недељно.

■ Могу помоћи и напрски од пчелињег воска. Восак растопите, па пре спавања умочите прсте у топли восак и оставите га на прстима до јутра. Када устанете и скинете восак намажите руке хидратантном кремом.

■ Ноктима прија и мешавина од 2 кашике маслиновог уља и 10 капи лимуновог сока. Довољно је да их овом смесом премазујете сваки други дан.

## За избљивање ноктију

■ Да бисте ноктима повратили лепу природну боју од 7 до 10 дана их масирајте кришката лимуна, тако ће те их ојачати, посветлети и дати им сјај.

■ Још лепшу боју добиће ако на њих сваки други дан утрљате смесу од глицерина, 3% хидрогена и дестиловане воде.

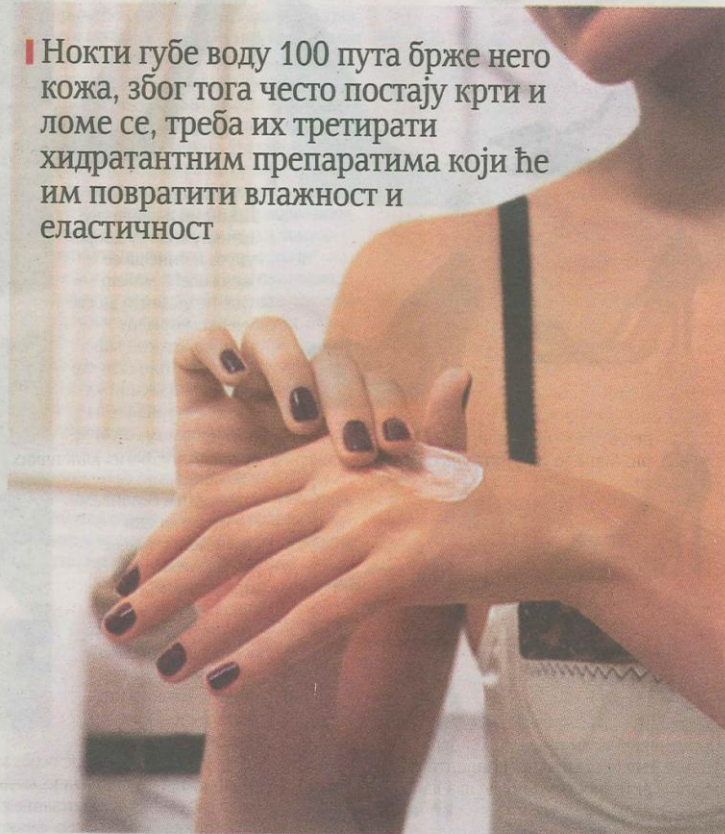
■ За белење ноктију и уклањање жутих мрља на прстима препоручујем и смесу од боракса и ружине воде.

## Нега заноктица

Заноктице се појављују због суве коже која не може да издржи притисак нокта



Нокти губе воду 100 пута брже него кожа, због тога често постају крти и ломе се, треба их третирати хидратантним препаратима који ће им повратити влажност и еластичност



који расте и због тога се кида. Неколико савета помоћи ће вам да решите овај проблем.

■ На кожицу око нокта редовно утрљавајте смесу од кашичице природне глине, кашичице маслиновог уља и 3 капи етеричног уља лаванде или мелем од кашичице меда и 2 кашичице лимуновог сока, а после неге умасирајте и мало маслиновог уља.

■ Помоћи ће вам и крема коју можете да направите од кашичице природне глине, маслиновог уља и 3 капи етеричног уља лаванде. Све састојке добро промешајте док смеша не постане хомогена. Потом је сипајте у стаклену посуду и бар је једном у току дана умасирајте на заноктице.



■ Одличан ефекат добићете и кремом на бази какао маслаца 0,5 г, shea маслаца 1,5 г, кашичице биљног глицерина, пола кашичице уља витамина Е и 10 капи етеричног уља лимуна. Припрема: у лонац са врелом водом потопите посуду у коју сте претходно ставили какао и shea маслац, и лагано мешајте док се та два састојка не растопе. Потом охладите смесу до средње температуре и у њу додајте преостале састојке. Све добро измешајте и сипајте смесу у стаклену посуду. Ову крему треба чувати у фрижидеру и користити је свакодневно пре одласка на спавање. Када је намажете, руке заштитите памучном рукавицом како би се преко ноћи кожица око ноктију опоравила и нахранила здравим састојцима из креме.



## Креме за руке

■ Кашику листова боквице прелијте чашом вреле воде, поклопите и оставите да стоји од 8 до 9 сати, па процедите. Потом изгњечите 50 г маслаца са 1 кашичицом меда, додајте кашичицу чаја од боквице, све добро измешајте и намажите руке благом масажом.

■ Уситните латице руже, изгњечите их и помешајте их са кашиком свињске масти. Када добијете крему намажите је на руке и масирајте док се добро не упије у кожу. Ова крема је одлична за изразито суву кожу.

## Купка од камилице за руке

Купка од чаја камилице или цвета липе (једна кашика камилице на 1 л воде) омекшава и испуцалу кожу руку. У чинију сипајте врућ чај, потопите руке и држите их од 15 до 20 минута, потом их мало обришите и утрљајте масну хранљиву крему.

## Маска за испуцалу кожу руку

Шаку изгњеченог ланеног семена помешајте са кашичицом бадемовог уља, затим додајте топлу воду и све добро промешајте. У ову смесу потопите руке и масирајте их око 15 минута, затим их исперите топлом водом и намажите кремом.



## Награде

Добитници Данубиус поклон пакета:  
Татјана Лазаревски, Шабац  
Ања Милић, Београд  
Видосава Пауновић, Београд  
Душица Бишевац, Рушањ  
Душица Ђурчић, Београд

Награде читаатељкама у акцији Школе за медијске таленте „Балкан медија тим“, „Живота плус“ и „Derma plus“ косметике - шминкамо и награђујемо

Добитници косметике „Derma plus“:  
Ивана Матић, Београд  
Милена Живковић, Ужице  
Тихомир Милановић, Нови Сад  
Марко жарковић, Смедерево  
Синиша Стевановић, Пирот

Добитнице НАГРАДНОГ ШМИНКАЊА:  
Љиљана Стојановић, Шабац  
Ана Поповић, Београд  
Вела Јовановић, Београд  
Хелена Марков, Београд  
Снежана Обрадовић, Београд