

# Savršen manikir i pedikir

08. maj 2014.

**Negovane ruke i lepi nokti uvek privlače pažnju, zato je važno da im pružimo najbolji tretman. Da biste ih sačuvali od štetnih faktora bitno je i da koristite adekvatnu kozmetiku.**



Tretmane za ruke i nokte predstavila nam je Vesna Rakić iz salona **"Vesna nails"**.

- Idealna nega za ruke, posebno ako imate suhu kožu, je hidrantni tretman. Kada joj nedostaje vlažnost, gubi elastičnost, postaje suva i naborana, posebno na rukama gde je i najtanja. Poželjno je da istovremeno negujete i nokte, a evo i nekoliko saveta:

\* Prvo skinite ostatke laka sa noktiju. Zatim očistite ruke dezinfekcionim sredstvom ili vlažnom maramicom. Najbolje je da ih isečete makazicama, pa turpijom oblikujete kako želite.

\* Bilo bi dobro da na ruke stavite hidrantnu i osvežavajuću masku. Možete da je napravite i sami kada pomešate dve kašike meda, žumance, kašiku jogurta i pola izgnječene banane. Kada dobijete glatku smesu dodajte malo limunovog ili pomorandžinog soka. Stavite je na lice i držite oko 15 minuta, pa je isperite i namažite ruke hidrantnom kremom.

\* Odličan tretman je i parafinsko pakovanje. Ruke se premažu specijalnim toplim parafinom, potom se upakuju u najlon kesu, pa u pamučne rukavice koje održavaju toplotu. Ovo možete da radite u bilo koje doba godine, najviše se preporučuje osobama sa veoma suvom kožom.



\* Da biste ojačali nokte izmasirajte ih smesom od 2 kašike maslinovog ulja i 10 kapi limunovog soka, biće dovoljno da ih premazujete svaki drugi dan. Pomoći će vam i pčelinji vosak. Rastopite ga, pa pre spavanja umočite prste i ostavite preko noći. Ujutro skinite vosak i namažite nokte kremom.

\* Ruke i nokte možete da negujete i kupkom. Napravite je od toplog biljnog ulja, 3 kapi joda i 5 kapi soka od limuna. Potopite ruke i držite ih od 5 do 10 minuta. Kada ih izvadite, obrišite ih peškirom, namažite odgovarajućom kremom i nežno izmasirajte.

\* Zanoctice ćete lakše da uklonite ako ih namažete prepratom za omekšavanje, možete da stavite i ulje limuna, kremu, postoje razne tečnosti, kuglice, gelovi..

\* Lepu i prirodnu boju noktiju dobićete kada ih premažete limunovim sokom ili smesom od ružine vode i boraksa.

### **Pastelne nijanse**

Ovog proleća i leta hit su pastelne boje lakova i nijansirani nokti - kaže Vesna Rakić.



\* Najaktuelnije su kombinacije voćnih koktela - narandžasto, žuto, roze, plavo, zeleno... Možete da stavite lak samo u jednoj boji ili uradite "frenč" manikir u raznim varijantama. \* U trendu je "polumesec" manikir - koren nokta namaže se jednom bojom, a ostatak drugom.

\* Slobodno se poigrajte i sa različitim teksturama lakova - mat, klasičnim, svetlucavim, sa šljokicama... Kako god da ih iskombinujete, izgledaće veoma zanimljivo.

\* Moderna je i kreč bela boja, kao i pastelne nijanse u kombinaciji sa crnim, srebrnim i zlatnim linijama. Hit je i ombre sa "frenč" manikirom (nokat je intenzivne boje, samo je vrh svetlije nijanse).

\* Proleće je idealno i za cirkone. Odličan efekat dobićete ako ih grupišete blizu zanoktica ili na vrhu.

### **Pedikir**

Obratite pažnju na stopala, potreban im je dobar hidrantni tretman. Napravite kupku od mirišljavog voćnog gela za tuširanje, morske soli, ulja limuna i asepsola za dezinfekciju. Potopite noge i držite oko 20 minuta. Kada oblikujete nokte, obavezno ih ispolirajte blok turpijom. Potom stopala dobro izmasirajte piling kremom i sačekajte da se upije u kožu. Na kraju, nokte namažite lakom u pastelnoj nijansi, poželjno je da bude ista kao i na rukama.