



Téged is idegesít, hogy beleakad a méregdrága harisnyádba a körmöd? Minket is. Az érdes kezek, repedezett körmök ellenszeréről konzultáltunk Erdős Emőke manikűrössel. Emőke megosztotta velünk az idei tavaszi trendeket, házi praktikákat is.

Először is elvégez **egy spa kezelést**. Ez abból áll, hogy megmosatja a kezéd, majd bőrradírral vonja be. A szemcsék eltávolítása után krémmel bekeni, és pár percre dunsztba teszi, azaz törülközőbe csavarja. A kéz renoválása után szemrevételezi a körmöket. Szükség szerint enyhe szappanos vízbe áztatja, és kivágja a benőtt bőrt. Ha nincs vész, csak bőrdó folyadékkal vonja be, majd 3-5 perc hatásszünet után visszatologatja, egy speciális eszközzel pedig lepattintja a köröm felszínéről az illetéktelen bőrmaradványokat. Az otthoni kenceficék akkor érvényesülnek igazán, ha egy hónapban egyszer ellátogatunk a manikűröshöz – tudtuk meg. Mit tud ő tenni a látványos és érzéki mancsokért?

A spa kezelés otthoni verziója: finom tengeri sót elvegyítünk olívaolajjal, hogy egy pépes, bőrradírszerű masszát kapjunk. Ezt bemasszírozzuk az alkar és a kézfej bőrébe.

Aztán 3-4 evőkanál tehéntúróval elkavarunk két kiskanál mézzel, és elsimítjuk könyöktől lefele a kéz bőrébe. Gumikesztyűbe, majd pamutkesztyűbe bújunk – utóbbi híján törülköző is megteszi.



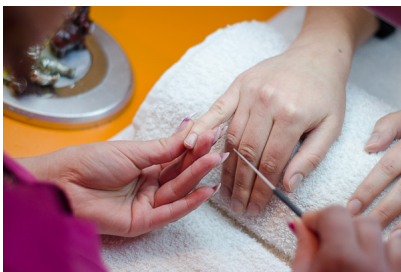
A másik közismert csodaszer a margarin: lefekvés előtt belemasszírozzuk a kezünkbe, és gumikesztyűbe bugyoláljuk. Az álmunk nem lesz fényes, de **a kacsónk reggelre ragyogni fog.**

A citromlé és olívaolaj keveréke táplálja a bőrt, és halványítja a főleg idősebbeknél jelentkező foltokat. Olíva helyett szezámagolajban is dunsztolhatjuk a kezünket.

A köröm keletje

A természetesen csillogó körömök titka a japán manikűr, melyet kúraszerűen alkalmaznak a töredezett szarurétegre. Előbb a manikűrös lereszeli a széleket, aztán egy speciális eszközzel felbolyhosítja a köröm felületét. A bolyhos alap biztosítja a tápanyagok felszívódását. **Méhviasz t és talkumot**

(víztartalmú magnézium-szilikát) dörzsöl be a köröm felületébe, és utána kifényesíti azt.



Kipróbáltuk, az eredmény: egy hétnél is tovább tartó ragyogás. Erre kívánság szerint jöhet a

lakk, de önmagában is esztétikus látványt nyújt.

Ugyanez otthon

A legtöbb, amit otthon tehetünk, hogy áztatás után feltologatjuk a bőrt. Amennyiben ragaszkodunk a vagdosáshoz, jó minőségű bőrvágó ollóval **óvatosan** kifaraghatjuk az elhalt hámréteget. A manikűrös

inkább a villás végű bőreltávolító eszköz használatát javasolja

, mert a nehezebben elérhető helyeken, bal kézzel is kiválóan tudunk vele dolgozni. Emőke figyelmeztet: óvatosan bánjunk ezekkel, mert felsérthetjük az élő szöveteket, és körömágygyulladást okozhatunk.



A körömvégeket ne terrorizáljuk ollóval, körömvágóval, helyette **inkább gyémántporos fémreszelővel csiszoljuk őket.**

Ha növelni akarjuk a körmünket, akkor minden este csiszoljuk le a sérült végeket, így megakadályozhatjuk a töredezést.

Nő, mint a gomba

A köröm, akárcsak a haj, elsőként jelzi a szervezet hiányállapotát. A rétegesen hámló körömök, a felszakadozott körömágybőr, a töredezés vízhiányosságra, kalcium-, vas-, magnéziumhiányra utalnak, de gyulladásos betegséget is jelezhetnek. Az elszíneződött körömök gombás megbetegedésre figyelmeztethetnek, aminek több fajtája is ismeretes. **Szomorú hír a műköröm szerelmeseinek**, hogy hajlamosít a gombásodásra.

A körömlakkal való takargatás nem megoldás, sőt tetézheti a bajt, kiszárítja, elszínezi a szaruréteget, idővel köröm helyett sok esetben karom nő.

Sokan szégyellik a gombás megbetegedést. A szakértő szerint ez nem használ, **kezelni kell.** A manikűrös diagnosztizálhatja a bajt, és továbbküld a szakorvoshoz.

A gombásodás megelőzésére grépfrútmagcseppel fertőtlenítsük időnként a körmeinket.

Pingáld pinkre!

A tavaszi-nyári trendszínek idén is az élénk árnyalatok: **piros, sárga, zöld, pink.** Emellett a nyári ruhatrendekhez illő pasztellszínekben is pompázhatunk, a pisztácia zöld, a púderrózsaszín és a barackvirág biztosítanak hamvas hatást körmeinknek. A lakkozás tudománya: színtelen alapozóra két vékony réteg színes lakk kerüljön.

A manikűrös szerint **még mindig a hegyes és mandulaformájú körömökkel lehetünk trendben**, külföldi szájtokról azonban újra visszaköszön a kocka is. Az udvarhelyi módíró azt mondta Emőke, hogy a fiatalok a hosszú hegyes, az idősebbek inkább a rövid körömöket preferálják. Bár van lehetőség körömpiercingre, kevesen igénylik az extrém megjelenést. Inkább a strasszkövekkel, mintákkal díszítést kérnek.

Indul a zselés körömök szezonja, nyáron kézre-lábra applikálható. Emőke szerint praktikus, szép és nem utolsó sorban, hosszan tartó. Akár három-négy hétig is eltart.



A zselé alternatívája a géllakk, ami esztétikumban ugyanazt nyújtja, de csak másfél hétig bírja a strapát.

Hosszabb ideig maradnak ápoltak a körmeink, ha gumikesztyűvel mosogatunk, a vegyszerek, köztük az **acetonos lemosó, a köröm és a kéz legkegyetlenebb gyilkosai.**

Ha rád kacsint a tyúkszem

Nyáron nemcsak a kezünk van szem előtt, a lábunk is nyilvánosságot kap. A tűsarkú aranszandálból kilógó **repedt sarok, a benőtt köröm fájdalmas látványt nyújt.** A kézre alkalmazott technikákkal, a sarok rendszeres reszelésével, kenetetésével puhábbak lesznek a lépteink.



Felejtsük el a drasztikus beavatkozást, a bőrkeményedés ollóval farigcsálását, a lábgyalut, helyette **minden fürdés után habkővel vagy sarokreszelővel csiszoljuk le** a fölösleget. Ellenkező esetben pórul járhatunk.

A fájdalmas, ék alakú bőrkeményedés legjobb ellenszere a kényelmes, széles bőrcipő. Ha sikerült már beszerezniünk egy tyúkszemet, **kezdeti stádiumban** próbálkozhatunk tyúkszemirtó tapasszal, cseppel. A kifejlődött dudort azonban csak a pedikűrös tudja eltávolítani.

Búzbajok

A sport- és műanyagcipők, zoknik, a nejlonharisnya megfojtják a bőrt, remek táptalajai a gombáknak. A borzalmas szag ellen ecetes-sós vízben áztathatjuk a talpunkat, ami egyben gombaölő is. A boltban kapható szereket szintén bevethetjük. A cipőtisztításra se sajnáljunk időt fordítani, belülről is ragyogjon.

A pasik szerint nem kell a tűhegyes vörös karom, a diszkréten ápolt kéz pont elég szexi. Ennyi a titok. Vége.