TAVASZI

Már nem takarja kezeinket kesztyű, így még nagyobb figyelmet kap a szép manikűr. Fontos tehát egy kis törődéssel és kényeztetéssel eltüntetni a téli hideg által okozott károkat.

SZÖVEG: **BALLA HAJNALKA**

Sokan vélik úgy, hogy a kezünk és körmeink állapota sok mindent elárul rólunk. Éppen ezért nem csak az egészségünk, hanem szépségünk és magabiztosságunk miatt is érdemes odafigyelni ápoltságukra – ugye milyen kínos, ha valaki beszélgetés közben le sem tudja venni a szemét a lepattogzott körömlakkos kezünkről?

Körömápolás 7 LÉPÉSBEN

Szakértőnk, *Tamás Szilvi* kéz- és lábápoló, műkörömépítő segítségével lépésről lépésre bemutatjuk, hogyan ápolhatjuk otthon is professzionális módon a kezünket. Szánjunk tehát egy kis időt magunkra és körmeinkre!

1 **Ha volt lakk a körmünkön, távolítsuk el acetonmentes körömlakklemosóval.**

2 **Ezután radírozzuk le a kezünk bőrét bőrradírral,** melyet házilag is elkészíthetünk – mondja szakértőnk. – Keverjünk össze egy kávéskanálnyi olívaolajat dupla adag cukorral vagy durva szemű sóval, majd a masszával alaposan dörzsöljük át a kezünket és az ujjakat, így eltávolítjuk az elhalt hámsejteket, és puhává varázsoljuk a bőrt.

3 **Ezután ollóval, de inkább reszelővel alakítsuk ki a kívánt körömhosszt és -formát.** A köröm formája legyen alkatunknak és ízlésünknek megfelelő. Ha hosszú, párhuzamos a körömágyunk, reszelhetjük kocka formájúra, ha kerekebb a körmünk, akkor az ovális vagy a mandulaforma az ideális számunkra – tanácsolja Tamás Szilvi.

4 **A köröm megformázása után tíz percre áztassuk langyos vízbe a kezünket,** majd óvatosan töröljük szárazra. Kényeztetésként tegyünk illóolajat vagy fürdősót a vízbe.

5 **A megpuhult körömágybőrt óvatosan tologassuk vissza úgy, hogy ne okozzunk sérülést** – ha nem vagyunk elővigyázatosak, maradandó károsodást okozhatunk körmeinkben! Használjunk narancsfa pálcát vagy fém bőrfeltolót. A körömágybőrt csak indokolt esetben vágjuk ollóval, például ha nagyon megvastagodott vagy beszakadozott, mert ezzel is károsíthatjuk, és fokozhatjuk további megvastagodását – figyelmeztet szakértőnk. Végezetül masszírozzunk egy cseppnyi teafaolajat a körömágyba, így megelőzhetjük a fertőzéseket.

6 **Ezután egy finom, habszivacshoz hasonló reszelővel, úgynevezett bufferrel simítsuk át a köröm teljes felületét,** ezzel előkészítjük a lakkozáshoz. **Ha nem szeretnénk lakkozni körmeinket,** vagy olyan munkakörben dolgozunk, ahol nem engedélyezett a lakk viselése, **akkor polírozzuk át a körmöket.** Ne dörzsöljük túl erősen, mert azzal túlzottan elvékonyíthatjuk, gyengíthetjük – mondja Tamás Szilvi. – A lakkozás előtt mossunk kezet, hogy az apró körömszemcséket, porszemeket eltávolítsuk, majd töröljük szárazra. **Színes lakk használata esetén először kenjünk fel egy réteg színtelen lakkot,** hogy megakadályozzuk a köröm elszíneződését. **Ezután két rétegben vigyük fel a színes fedőlakkot.** A második réteget csak az első száradása után kenjük fel, így elkerülhető a csomósodás!

7 **Zárásul kényeztessük magunkat kézmaszszázzsal.** Hidratáló vagy parafinnos kézkrémmel kenjük be alaposan mindkét kezünket, masszírozzuk be a krémet a bőrünkbe. Figyeljünk fokozottan a körömágybőrre, oda is masszírozzuk be a krémet. Még jobb, ha hidegen sajtolt olajjal, például olívaolajjal tápláljuk ezt a finom bőrréteget – javasolja Tamás Szilvi.

FOTÓ: SHUTTERSTOCK (1), THINKSTOCK (1), SZÉKELY JUDIT (1)