körömápolás

Tamás Szilvi
kéz- és lábápoló,
műkörömépítő

A körömápoláshoz szükséges eszközöket a drogériákban viszonylag olcsón beszerezhetjük, ám a fertőzések elkerülése érdekében mindig figyeljünk tisztántartásukra, fertőtlenítésükre – mondja szakértőnk. – Az ollót, fém eszközöket töröljük át alkohollal, a papírreszelőt cseréljük, ha elkopott, elkoszolódott. Nagyon fontos, hogy a bőr- (szemölcs és herpesz) és körömelváltozásokat (gomba) ne próbáljunk otthon kezelni, mert árthatunk magunknak, és továbbfertőzhetjük magunkat. Ilyen esetben forduljunk kéz- és lábápoló szakemberhez, aki szakszerűen tud segíteni.

Körömerősítés belülről

Az egészséges, erős körmök érdekében nemcsak kívülről, hanem belülről is táplálni kell szervezetünket. Fontos, hogy rendszeresen fogyasszunk C-, E-, K-, illetve B2-, B6- és B12-vitaminokat, folsavat, vasat, kalciumot és cinket tartalmazó ételeket. Ezek hozzájárulnak a körmök erősségéhez, rugalmasságához, megfelelő felépítéséhez, egészséges növekedéséhez.

Miben találjuk a körömvédő vitaminokat?

E-vitaminban gazdagok a növényi olajok, a zöld növények, a méz és a gabonamagvak. Remek K-vitamin-forrás a brokkoli, a fejes saláta, a káposzta, a paraj (általában a sötétzöld színű zöldségek), a tejtermékek, valamint a máj. B2-vitamint a tejben és tejtermékekben, májban, tojásban, hüvelyesekben találunk. B6-vitamin van a májban, halban, húsban, spenótban, banánban, élesztőben, hüvelyesekben, B12 pedig az állati eredetű élelmiszerekben.
Legfőbb folsavforrásunk a máj, a zöld leveles zöldségek, a gyümölcsök és az élesztő. Kalciumban a tejtermékek és az olajos magvak a leggazdagabbak, cink a húsban, májban, tojásban, a hüvelyesek magjában található, a legtöbb vas pedig a baromfi-, hal-, sertés-, marhahúsban, illetve a májban és más belsőségekben van.
Az egészséges, szép körmök szempontjából különösen fontos a H-vitaminként is ismert biotin bevitele, amely a különböző körömerősítő vitaminkészítmények egyik alapja. Ha rendszeresen fogyasztunk árpát, diófféléket, rizst, szóját, gombát, májat, élesztőt és tojássárgáját, szervezetünket elláthatjuk ezzel a vitaminnal. Ezenkívül nagyon fontosak az esszenciális zsírsavak is, melyeket olajos húsú halakból, lenmagból és lenmagolajból juttathatunk be, valamint a ligetszépeolaj is hasonló jó hatással van a körmökre. Ha gyors és egyszerű megoldást szeretnénk körmeink egészségének érdekében, választhatunk körömerősítő vitaminkészítményt is.

MIT JELEZ A KÖRMÜNK?

Talán meglepő, de körmeink jól tükrözik szervezetünk állapotát, épp ezért érdemes odafigyelni rájuk, és az esetleges elváltozások megjelenése esetén szakemberhez fordulni!

- Fehér foltok: körömágysérülés, vitaminhiány, kalciumhiány
- Vízszintes barázdák: gyomor- és bélproblémák
- Hosszanti barázdák: gyulladás a szervezetben, folyadékhiány
- Sárgás elszíneződés: tüdő- vagy hörgőproblémák
- Vékony, töredezett körmök: vitaminhiány, vashiány, vérszegénység
- Hosszanti betöredezettség: a köröm vérellátásának hiánya, ízületi gyulladás
- Homorú vagy domború köröm: szívprobléma, pajzsmirigyprobléma

MANIKŰRKÉSZLET OTTHONRA

Neszesszerünk tartalmazza a következő dolgokat, hogy megfelelően tudjuk ápolni körmeinket:

- körömvágó olló
- reszelő
- buffer (finom reszelő)
- körömlakkok
- acetonmentes körömlakklemosó
- ápoló, hidratáló kézkrém
- kézfertőtlenítő

A TAVASZ SZÍNE

A 2011-es év színe a loncvirág, de ha ezt túl merésznek érezzük, mégis szeretnénk követni a divatot, akkor próbáljuk ki a lila és a rózsaszín különböző árnyalatait.