

abychom byly krásné

Krásné ruce a nohy

RUCE JSOU NAŠÍ
VIZITKOU, NOHY ZASE
JEDINEČNÝM
SLUŽEBNÍKEM
A ROZHODNĚ SI
ZASLOUŽÍ NAŠI PÉČI
A POZORNOST, ABY
BYLY NEJEN KRÁSNÉ,
ALE HLAVNĚ ZDRAVÉ.

Mytí rukou je samozřejmě nej-
důležitějším prvkem hygieny,
ale nic se nemá přehánět.

Používejte ochranné rukavice vždy, když bu-
dete mýt nádobí či uklízet koupelnu. Nad-
měrné vystavování vodě pokožku rukou
silně dehydratuje. Mýdla vybírejte pečlivě.
Přednost dávejte těm s jemným složením,
která neobsahují sulfáty. Naopak by měla
obsahovat co nejvíce přírodních ingrediencí,
jako jsou aloe vera, olivový olej či bambucké
máslo.

Text: Kateřina Grimmová, foto: Shutterstock a archiv firem

KRÉM NA RUCE VŽDY PO RUCE

Krém na ruce je naprostým základem v péči o jejich pokožku. Bohužel máme tendenci na něj zapomínat. „Já ho například mám položený na dřezu, takže když zapomenou použít gumové rukavice, po umytí nádobí si vždy namažu ruce namáhané vodou a saponátem,“ říká Jacque Carter, beauty expertka Herbalife, a dodává: „Naneste krém, dokud je pokožka ještě mokrá, právě tak nejlépe vstřebá vlhkost a ruce budou krásně jemné a hebké. Noste krém v kabelce, sportovní tašce a mějte ho i na stole v kanceláři.“ Nezapomínejte jej vmasírovat i do nehtů, kterým hydratace také prospěje. Vybírejte krémy s obsahem včelího vosku, který má hydratační, zvláčňující a regenerační účinky. Skvělý je měsíček, který se navíc postará o drobné ranky a poškození kůže. Nezapomínejte ani na noční regenerační péči. Před spaním si ruce potřete silnou vrstvou výživného 100% bio bambuckého másla a „oblečte“ je do bavlněných kosmetických rukavic. Bambucké máslo je bohaté na nenasycené mastné kyseliny a vitaminy A, D, E a F. Vitamin E chrání buňky před oxidačním stresem a účinky volných radikálů, pomáhá zpomalovat stárnutí. Pokud trpíte na záděry, pak tento zábal jim pomůže efektivně předcházet, protože skvěle vyživí a zvláční kůžičku v okolí nehtů.

VSAĎTE NA MINIMALISMUS

Nehty se mají pilovat vždy zásadně v jednom směru, nikoli dopředu-dozadu, což je jeden z nejčastějších omylů a prohřešků. Na nehet také netlačte a pilujte jej jemně. Vybírejte si kvalitní pilníky, nejlepší jsou ty skleněné. Používáte-li správně pilník, nůžky na nehty ani nepotřebujete. Jednou za čas je dobré do nehtů vmasírovat na noc olivový či kokosový olej. A jaké jsou letošní trendy v lakování nehtů? Vládne minimalismus. Zapomeňte na různá zdobení kamínky a třpytkami. Stále jsou in laky černé, a to nejlépe v matném provedení, ale také laky rudé, ty ovšem v lesku. Hitem jsou nude odstíny, tedy přírodní barvy. Možná vás to trochu vyděsí, ale laky na nehty jsou doslova toxickým koktejlem. Kromě jiného obsahují parabeny, formaldehyd, dibutyl-

ftalát nebo toluen. Pokud se chcete tomuto složení vyhnout, volte netoxické přírodní laky. V orientaci vám pomůže čtení etiket. Pokud na lahvičce vidíte označení „5-Free“, neobsahuje pět z deseti nebezpečných chemikálií. S každým číslem navíc se poměr toxických látek snižuje. Na trhu ale už najdete i laky, které dodržují zásadu „10 FREE“, což znamená, že neobsahují žádnou z deseti nebezpečných látek, které jsou v běžných lacích. Revoluci v lakování představují laky Little Ondine, jejichž základ tvoří voda, pryskyřice a přírodní pigmenty. Nejsou sice „10 FREE“, ale neobsahují toluen, formaldehyd, butylacetát, dibutylftalát a kafr, a především k odstranění nepotřebujete odlakovač. Stačí je pouze sloupnout. Vyhněte se tak zápachu a nebezpečným složkám v odlakovačích.

I NOHY POTŘEBUJÍ NAŠÍ PÉČI

Ztvrdlou kůži na patách, ale také na vnějších stranách palců, můžete změkčovat pravidelným promazáváním krémem na nohy, a to nejlépe každý večer po koupeli. Tím kůži změkčíte, zjemníte a zamezíte tvorbě otlaků. Úlevu, ale i péči přinese nohám vodní lázeň například se solí z Mrtvého moře nebo solí s obsahem levandule či rozmarýny. Přidat můžete i několik kapek esenciálního oleje tea tree, který disponuje výraznými antiseptickými schopnostmi. Po koupeli nohy důkladně

osušte i mezi prsty, abyste zamezili tvorbě bakterií. Pak odstraňte odumřelou kůži speciálními peelingovými krémy, pěnamy nebo gely či jemnou pemzou, kterou používejte k odstranění ztvrdlé kůže. Ke stříhání nehtů je důležité použít kvalitní nůžky nebo speciální kleštičky určené přímo na pedikúru. „Nehty zásadně zastřiháváme rovně, aby bolestivě nezarus-taly,“ zdůrazňuje důležité pravidlo Dagmar Korbová z Krasa.cz. Malíček se nestříhá, stačí použít pouze pilník. Na závěr domácí pedikúry nezapomeňte na výživný krém. Obsahovat může opět bambucké máslo a hojivé a dezinfekční ingredience jako levanduli, tea tree či aloe vera. Proskurník zase zjemňuje, hydratuje a zklidňuje unavené a bolavé nohy.

PROFESIONÁLNÍ PÉČE

Jednou za měsíc byste si měli dopřát profesionální pedikúru, při níž si užijete koupel nohou v teplé lázni se změkčujícími přísadami, dezinfekci, úpravu nehtů a nehtového lůžka, odstranění zrohovatělé kůže a na závěr ošetření vhodným krémem. Odborníci v salonu si také poradí se zarůstajícími nehty, a to buď jejich uvolněním, nebo ošetřením zarůstajícího nehtu pomocí nehtového rovnátka. Tato terapie ovšem trvá od čtyř do dvanácti týdnů. Při pedikúře z rukou profesionála si můžete dopřát i regenerační zábaly chodidel, relaxační nebo reflexní terapeutickou masáž, díky níž dochází k odstranění stresu a napětí, ale také zmírnění bolestí krční a bederní páteře či hlavy. ▶



JARMILA PODHORNÁ,
bylinkářka
společnosti Naděje

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Jakou přírodní péči byste doporučila v případě slabých nehtů, které se třepí a lámou?

Základním stavebním materiálem pro regeneraci nehtů je kolagen, který jim lze dodat pomocí ricinového oleje. Ten se získává z byliny jménem skočec obecný. V kombinaci s citronovou šťávou se jedná o velmi účinnou nehtovou výživu. Výborným léčivým prostředkem je také bylinná směs z třezalky, tymiánu, heřmánku a lopuchu. Stejně tak mohou doporučit měsíček, řepík nebo přesličku. Ta se dokonce používala již ve středověku, protože je bohatým zdrojem křemíku, který můžeme rovněž dodat tinkturou z pýru nebo gemmoterapeutikem z pupenů jedle či borovice.

abychom byly krásné

Několik tipů navíc



Nivea Osvěžující tělové mléko na nohy Q10 – lehké složení s koenzymem Q10 a chladivým mentolem nohy osvěžuje a hydratuje po 48 hodin. Po čtyřech týdnech pravidelného používání navíc redukuje vnější projevy celulitidy. 165 Kč.



Human + Kind Hand & Elbow & Foot – krém pro suchou pokožku rukou, loktů a chodidel. Avokádový olej, vitamin E a bambucké máslo zajistí hydrataci, výživu a zjemnění. Vhodný i pro ekzematiky a psoriatiky. Marionnaud 299 Kč.

Mischo lak na nehty Unbroken – fenomenální barva levandulově krémová a světle šedá je odolná, dlouhotrvající a s vysokým leskem. Složení dodržuje zásadu „10 FREE“. Ladybio.cz 399 Kč.



MOR Boutique Tříkrát jemně mleté mýdlo – bambucké máslo a vitamin E zanechávají ruce hebké, vyživené a provoněné sladkou vůní květů liči a lesního ovoce. Demdaco.cz 194 Kč.



Pečující rukavice Baby Silky Hand Mask Sheet – bohaté rostlinné oleje obsažené v rukavicích pronikají do hloubky pokožky a tím ji dlouhodobě hydratují, zvláčňují a vyživují. koreankosmetika.cz 120 Kč.



Margaret Dabbs Lehká krémová exfoliační pěna na nohy – drčené listy tea tree a pemza odstraňují odumřelé kožní buňky. Pěna vyživuje, hydratuje a připravuje pokožku na následnou péči. Fann 690 Kč.



Bioaroma Krém na ruce – včelí vosk, bambucké máslo, třezalkový a olivový olej, měsíkový extrakt, diktamos, levandulový a vanilkový éterický olej regenerují, vyživují a zjemňují. 263 Kč.



SynCare PediCALX změkčující krém na nohy a paty s protiplísňovou složkou – obsahuje hydratační kyselinu hyaluronovou, změkčující ureu a proti plísním a bakteriím působící ciklopirox. 242 Kč.

