Rychlá letní pedikúra



Začněte uvnitř těla

Popraskaná kůže na patách, plísňová onemocnění, zarůstající nehty a puchýřky jsou nejčastějším problémem, se kterým se čas od času musí poprat každý smrtelník.

K tomu, abychom jim zamezili, **stačí myslet na dostatečnou hygienu, péči, kvalitní obuv, ale také vyváženou stravu.**

Záděrky mohou být způsobeny nedostatkem vitaminu C, chybějící vitaminy A a D se projevují suchými a křehkými nehty, stejně jako nedostatek vitaminu H. Z minerálů byste měli myslet na **přísun vápníku, hořčíku, zinku i železa**.

Naložte nohy do octa!

Dopřejte svým unaveným nohám teplou koupel nejlépe s příměsí koupelové soli či bylinek. Nic nezkazíte heřmánkem, levandulí, mátou ani citronovou šťávou. V takto připravené lázni **nechte nohy odpočívat alespoň 15 minut**. Pomůže to **změkčit zrohovatělou kůži** a lépe ji tak odstranit. K tomu se nejčastěji používá pemza, pilník či seřezávač kůže (speciální žiletka či nožík). Existují také speciální sady na domácí pedikúru, ve kterých všechna potřebná „udělátka“ najdete.

Bojujete-li s nepříjemným pocením nohou, dopřejte si několikrát týdne (nejlépe denně) koupel nohou v odvaru z dubové kůry či šalvěje, lázni se solí z mrtvého moře nebo v octové koupeli

Pro doladění detailů použijte na závěr peeling, buď zakoupený v obchodě, nebo peeling domácí výroby: *1 lžíce cukru, 1 lžíce medu, 1 lžíce olivového oleje*. Jako obměnu můžete vyzkoušet kokos, hrubou mořskou sůl i mletou kávu.

Fantazii se meze nekladou! Potřebujete-li jenom rychlou vzpruhu po náročném dni na podpatcích, **dopřejte svým nožkám zábal v nastrouhané salátové okurce, do které můžete přidat nasekanou čerstvou mátu**. Pokud naopak bojujete se studenými nohami, prohřejte je v odvaru ze skořice.

Na detailech záleží

Nehty na nohou šetrně zapilujeme do rovna a opatrně očistíme.

Kůžičku kolem nezastřihujeme, ale zamáčkneme pomerančovým dřívkem, olejovými tyčinkami, nebo speciálními nástroji na pedikúru.

Bojujeme-li se záděrami, potřeme je mandlovým olejem či citronovou šťávou.

Nohy dobře promažeme – na nehty můžeme použít speciální výživný gel či lak a olejovou tinkturu.

K promaštění nohou výborně poslouží obyčejná vazelína, jelení lůj i zázraky z kuchyně, např. olivový či kokosový olej.

Finální třešničku na dortu představuje použití pestrobarevného laku, ve kterém budou nohy ladit s naším oblečením.