

## Как продлить эффект салонного педикюра?

Автор: Administrator  
14.06.2013 20:37 -

---



**После педикюра мы покидаем салон с идеальными шелковыми пяточками и безупречными ноготками. Увы, открытая обувь быстро сводит на нет все усилия мастера по уходу за ногами. Как же продлить жизнь салонному педикюру?**

Правильный ежедневный **уход за ступнями** может сохранить ногам идеальный вид в течение 2-3 недель после **салонного педикюра**

Главное – приучить себя уделять ножкам хотя бы 5 минут с утра и 10 минут вечером.

Все, что нам потребуется – жесткая щеточка для ногтей, натуральная или искусственная пемза, скраб для ног (лучше на плотной, а не кремообразной основе), а также жирный питательный крем – можно специальный для ног, а можно универсальный. Также могут пригодиться полиэтиленовые пакетики небольшого объема и хлопковые носки.

**Начнем с вечера.** После душа намыльте щеточку и тщательно промойте ногти на ногах. Затем вытрите ступни полотенцем и помассируйте их со скрабом. Смойте, пройдитесь по контурам пальцев и пяток пемзой, еще раз намыльте и смойте. После этого на ноги надо нанести питательный крем и оставить его на ночь.

## Как продлить эффект салонного педикюра?

Автор: Administrator  
14.06.2013 20:37 -

---

Утром смойте крем с мылом и мочалкой (иначе нога будет неприятно скользить в босоножках) и при необходимости слегка присыпьте ступни и кожу между пальцами тальком. Это особенно актуально при повышенной потливости ног.

2-3 раза в неделю можно баловать ноги питательным компрессом, который лучше делать за час до сна. После обработки нанести на ноги обильный слой питательного крема, надеть на ступни полиэтиленовые пакетики, а поверх – носки. Походите так около часа, затем снимите компресс и вотрите остатки крема в кожу. Утром слегка пройдитесь по подошвам пемзой.

Кстати, иногда бывает и так, что мастер **педикюра** чересчур усердно снимает утолщенную кожу на пятках, из-за чего она становится чрезмерно чувствительной. Исправить такую ситуацию очень просто: вечером, перед сном, сделайте своим ступням прохладную ванночку из очень крепко заваренного и охлажденного зеленого чая. Он сделает кожу стоп немного толще.

Для того, чтобы как можно дольше сохранить слой лака на ногтях, можно воспользоваться одной хитростью: каждый раз после водных процедур втирать в кутикулу и контур ногтя обычное косметическое масло. Оно отлично защищает лак от мелких трещин и сколов.