

# Zadbane stopy krok po kroku

Latem zrzucamy kryte buty i zakładamy sandały. Niestety nie zawsze po zimie jesteśmy zadowolone z wyglądu stóp, trzeba o nie zadbać

**Z**abiegi pielęgnacyjne na stopach możemy stosować same, ale czasem warto oddać się w ręce specjalistów. Jednym z takich zabiegów okład parafinowy. Zabieg rozpoczyna się peelingiem, po którym specjalista wmasowuje w stopy regenerujące preparaty bogate w substancje aktywne i pokrywa je warstwami ciepłej, odpowiednio sprężonej parafiny. Otulone w ten sposób stopy regenerują się i wzmacniają przez 20–30 minut. Rozgrzana, płynna parafina długo utrzymuje ciepło i powoli je uwalnia. Po zabiegu parafinowym skóra staje się miękka i elastyczna.

Potem czas na pedicure, która można wykonać w gabinecie lub samodzielnie. Najpierw zanurzamy stopy na co najmniej 15 minut w misce z wodą z dodatkiem soli, mydła lub płynu do kąpieli. Zmiękczając w ten sposób naskórek, przygotowujemy stopy do dalszej części ry-



tuału, czyli złuszczenia. Sposób, w jaki wykonamy tę operację zależy od grubości zgrubień na skórze. Jeśli wykonujemy go systematycznie, powinien wystarczyć specjalny peeling do stóp, gdy

preparat sobie nie poradzi – musimy użyć tarki lub pumeksu.

Kolejnym krokiem idealnego pedicuru jest usuwanie skórek z pomocą preparatu zmiękczającego. Należy posmarować nim skórki otaczające płytkę i po kilku minutach odsunąć patyczkiem. Bardzo ważne we właściwej pielęgnacji stóp jest utrzymywanie odpowiedniej długości paznokci. Skrząc je – długie wyglądają brzydko i są nie higieniczne – pamiętajmy, żeby nie zaokrąglać ich po bokach – grozi to wrastaniem płytki w skórę. Używajmy do tego celu ostrych nożyczek (tępe powodują rozdwanie płytki) i szklanych pilników. Na koniec należy wygładzić paznokcie za pomocą specjalnej polerki.

Następnie wcieramy w stopy bogaty w składniki odżywcze krem nawilżająco-regenerujący, wykonując jednocześnie delikatny masaż. Stopy ze skłonnością do powstawania zgrubień i pęknięcia skóry na piętach wymagają stosowania specjalistycznych preparatów, np. kremu z woskiem pszczelim.

Czas na malowanie paznokci. Wśród różnych technik malowania i zdobienia paznokci niegasnącą popularnością cieszy się francuski mani- i pedicure. Jest uniwersalny i pasuje niemal na każdą okazję. Możemy go nosić zarówno do pracy, w której panuje dress code, jak i do szkoły czy na uczelnię. Koszt takiego zabiegu w salonie kosmetycznym zaczyna się od kilkudziesięciu złotych, ale można go też wykonać samodzielnie w domu z pomocą dostępnych w drogeriach lakierów. *Dorota Domienik*

## Wyjątkowe miejsce w stolicy

**A**kademickie Centrum Kosmologii (ACK) to nowe, ciekawe miejsce w Warszawie. Powstało pod patronatem Wyższej Szkoły Infrastruktury i Zarządzania oraz marek kosmetycznych: Peggy Sage i dr Belter. I co ciekawe, łączy role naukowo-badawcze z edukacyjnymi i usługowymi, a celem jest profilaktyka w kosmologii mająca na celu opóźnienie oznak starzenia się skóry. W ACK odbywają się szkolenia i ćwiczenia z przedmiotów: kosmologia pielęgnacyjna, kosmologia upiększająca, kosmologia lecznicza, nowoczesna aparatura. Oprócz tego prowadzone są tam badania naukowe dotyczące kondycji skóry z uwzględnieniem podstawowej i specjalistycznej pielęgnacji czy wpływu czynników zewnętrznych na skórę. Można tam również odbyć zabiegi w specjalistycznym gabinecie. *Warszawa, ul. Rostafińskich 4, <http://www.wsiiz.pl/akademickie-centrum-kosmologii>*

 **AKADEMICKIE CENTRUM  
KOSMOLOGII**  
W WARSZAWIE