

SPA

de manos



Aprende a cuidarlas, consentirlas y, sobre todo, a relajarlas. Tus manos merecen más atención de la que imaginas y aquí te diremos la mejor forma para que queden lindas y supersuavecitas.

Manicure ¡a tu medida!

>> Es básico que de vez en cuando te hagas un manicure, ¿cierto? Empieza aplicándote un poco de acetona para remover cualquier residuo de grasa, te recomendamos que uses las que contengan glicerina, ya que protegen las uñas y evitan que se resequen.

>> Después límalas con una lima de madera o cartón, ¡son las mejores! Recuerda que las uñas extremadamente largas ya no están de moda.

Ahora es momento de comenzar tu spa, pero antes contesta este minitest y, si todas tus respuestas salieron afirmativas, pon limas a la obra y continúa tu proceso de embellecimiento:

1. ¿A veces sientes tus manos ásperas?
Sí No
2. ¿En ocasiones se te agrietan fácilmente?
Sí No
3. ¿Sufres de resequedad en ellas?
Sí No
4. Cada vez que te lavas las manos, ¿las sientes tirantes?
Sí No

Tip: cuando limes tus uñas, hazlo con movimientos largos y en una misma dirección.



Molestos pellejitos

De seguro, siempre te estás quejando por los pellejitos que en varias ocasiones no sólo molestan, sino que hacen que tus manos se vean descuidadas. Estos forman parte de lo que conocemos como cutícula, que es una capa de piel que protege a la uña y que evita muchas infecciones. Creative Spa tiene un removedor para cutículas que es una crema aceitosa que, por su contenido de algas marinas, te ayudará a suavizar la piel y a quitarla mucho más rápido. Es importante que sepas que no debes cortarla, sino sólo removerla, pues actúa como una capa protectora para tus dedos. Además, cuando la cortas, la piel tiende a inflamarse y lastimarte.



¡Manos preciosas!

A veces descuidas tanto tus manos que cuando quieres rescatarlas de la resequedad y el maltrato, ya es un poco tarde. Pero para

ayudar a que vuelvan a hidratarse y humectarse, lo que necesitas es hacerles una exfoliación. Usa exfoliantes que tengan vitaminas, o que estén hechos a base de frutas. Reconócelos porque tienen una textura en gel además de un



polvito. Frota tus manos perfectamente durante unos cuatro minutos. Después embárralas de crema o de loción humectante, y cúbrealas con bolsitas de plástico y éstas, a su vez, con una toalla. El calor permitirá que la fórmula del humectante penetre más rápido y



obtengas mayores resultados. Recuerda que la exfoliación ayudará a acabar con las células muertas de la piel y también a combatir la resequedad. **Si prefieres hacer una mezcla casera**, ¡también puedes! Combina el jugo de media toronja, naranja y dos limones.



Jabón en acción

Para preparar tu spa especializado, necesitarás un poco de jabón y un tazón con agua, vierte un poco de jabón y a continuación mete tus manos. Si puedes, usa el CitruSoak, de Creative Spa, ya que el jabón es mucho más suave y especialmente hecho para tus manos. Lo mejor del caso es que, como está hecho a base de cítricos, tu piel se hidratará al máximo. Lo importante es que tus manos se vayan relajando y la piel que rodea tus uñas poco a poco se ablanda, para que posteriormente puedas atacar la cutícula.



Inmediatamente después, agrégale tres cucharadas grandes de azúcar y masajea tus manos con esta solución, déjala actuar por cinco minutos y cubre tus manos con unas bolsas plásticas. Después enjuágala con agua tibia combinada con un chorrito de agua de rosas y ¡listo!

Humectación de primera

Para finalizar, debes hidratar muy bien tus manos con cremas y aceites. Nivea, Crabtree & Evelyn, Neutrogena, Biotherm y Body Shop son algunas de las marcas que tienen cremas hidratantes especiales para ellas, incluso puedes usar aceites para humectar. Aprovecha y dales un rico masaje que esta es una buena forma para activar tu circulación. Ahora

si estás lista para aplicar el barniz que más te guste; eso sí, primero ponte un endurecedor para fortalecer las uñas y después una o dos capas de esmalte, dependiendo del efecto que quieras. Por último, un sellador dará el toque final a tus manos.



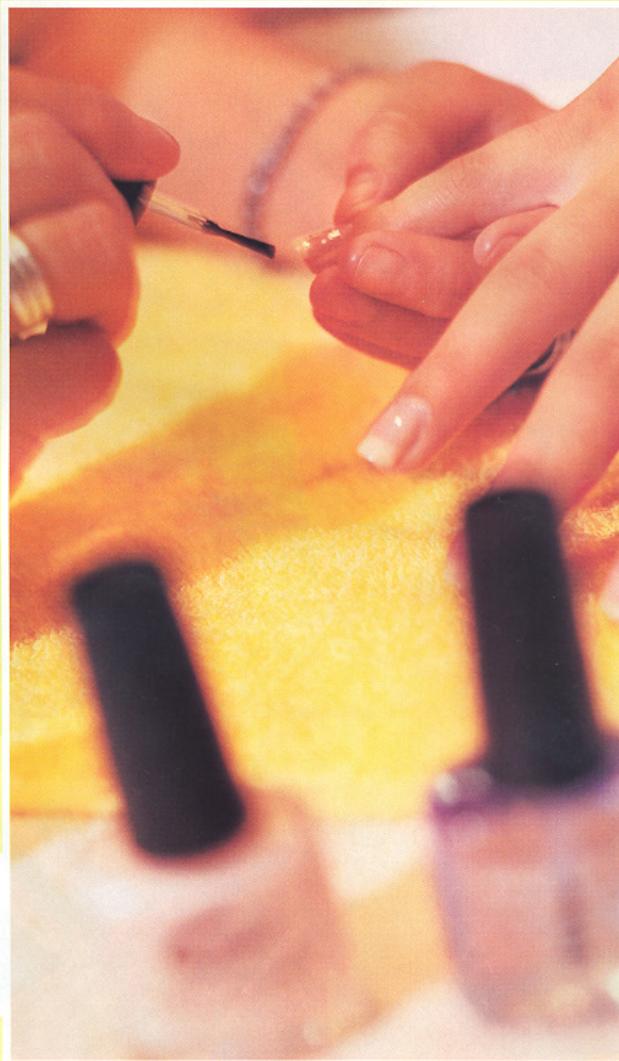
Alertas de belleza

>> Como las manos siempre están en contacto con todo, tienden a ensuciarse mucho y, por lo tanto, al pasársela usando tanto jabón, se resecan. Procura utilizar gel en lugar de pasta, esto evitará que se resequen tanto.

>> Todo los artículos (cortadores, limas, tijeras, alicates, pie-dras pómez) que uses para el cuidado de tus manos deben estar siempre en perfectas condiciones de higiene, ya que tienden a compartirse en su uso y, por lo tanto, a contaminarse.

Por esa razón, te recomendamos que tengas tus propios accesorios de limpieza para evitar cualquier tipo de infección.

>> Recuerda que cuando cortes tus uñas, debe ser de forma recta y por lo menos una vez al mes. Una buena alimentación se refleja inmediatamente en unas uñas sanas. Es por eso que es excelente comer alimentos con vitaminas, fibras, vegetales y, sobre todo, lácteos, que son fundamentales para hacer que éstas crezcan superbien.



Agradecemos las atenciones otorgadas a
GIA Palmex,
Palmas 215-Di, Torre Océlica 2,
Lomas de Chapultepec,
51 00 45 75/55 20 30 34, al igual que a todo
el personal de Creative Spa y en especial
a Fabeca Murillo, quien nos asesoró para
la elaboración de este artículo. A todos
¡mii gracias!