

Hyvinvoinnin uutuuslehti

25

Swiit

Tiesitkö?

**SISÄISET
KELLOSI
MÄÄRÄÄVÄT
SINUA**

KAUNEUS

**VAHVISTA KYNNET
TARKAT OHJEET
SILMÄMEIKKIIN**

PARIS

**PETTÄMI
VOI AN
ANTE**

**Uraisä pelasti
perhe-elämänsä**

**VAIHTOEHDOT
VALKOISELLE
SOKERILLE**

**Mitä hyötyä
meditaatiosta on
perheenäidille?**

Keho syyshuolto

- 10 PUHDISTAVAA RUOKAA
- DETOX-KYLVYT
- NÄIN SAAT VYÖTÄ 3 KUUKAUDESSA
- UUSIN TIETO D-VITAMIINISTA

NO.2 MARRASKUU 2009 7,80€

279000-0902 PAL.VKO 2009-48



6 414882 790005 09002

Jos piilottelet kynsiäsi

Sadonkorjuussa kynnet olivat kovilla, ja sen huomaa. Onneksi löysimme avun kolmeen ongelmaan. TEKSTI RIIKKA VÄÄNÄNEN

Ongelma

VÄRJÄYTYNEET KYNNET



UURTEISET KYNNET



LIUSKOITTUVAT KYNNET



Syitä

Jatkuva vedellä lotraaminen tekee kynsistä huokoiset, jolloin ne imevät itseensä helpommin väriä. Värillisen kynsilakan käyttö ilman aluslakkaa keltastuttaa kynnet.

Ikääntyminen, stressi ja sinkin tai magnesiumin puute näkyvät kynsissä uurteina.

Voimakkaat siivousaineet ja liian vahva kynsilakanpoistoaine kuivattavat kynnet, jolloin ne eivät jousta. Myös kynsisaksien käyttö ja edestakainen viilaaminen vaikuttavat.

Hoittoa

Käytä hanskoja, kun olet tekemisissä värjäävien aineiden kanssa. Suojaa kynnet aluslakalla.



Lisää ruokavalioosi lihaa, kalaa ja maitotuotteita, sillä ne ovat hyviä sinkin lähteitä. Magnesiumia saat täysjyväviljasta, banaanista ja parsakaalista.



Käytä suojahanskoja kotitöissä. Vaihda kynsisaksen viilaan. Ravitse kynsiä kynsiöljyllä ja lisää ruokavalioosi A-vitamiinia ja kalsiumia.



Ensiapuun

- Orlyn Nail Whitener on kynsienvalkaisujauhe, jolla saat nopeasti putsatuksi sieni- ja marjajahrojen kaltaisia värjäytymiä. 16 e.
- RVB:n No More Yellow -lakka sisältää valkaisevia pigmenttejä, jotka tehoavat etenkin kellastuneisiin kynsiin. 23 e.

- Creative Nail Design Ridges Out -aluslakka tasoittaa uurteet. 17 e.
- Mavalan Ridge Filler täyttää uurteita ja vähentää epätasaisuutta. 7 e.
- Trindin taikaviilalla voit kuoria ja silottaa kynnen pintaa. 5,50 e.

- Avonin 24k Gold Strength -hoidossa on 24 karaatin kultaa, joka vahvistaa kynsiä. 9 e.
- Mavalan Scientifique Applicator -kynnenvahvistajatussi sitoo kolme kynsilevyä yhteen. 12,50 e.
- LCN 2-phase Coat -lakka sisältää E-vitamiinia ja öljyä, jotka kosteuttavat kynsiä. 8 e.

