



Gdy paznokcie chorują...

Bardzo duży wpływ na wygląd paznokci ma sposób odżywiania. Przykładowo - powstawanie bruzd na płytce oznacza, że naszemu organizmowi brakuje witaminy B, łamliwe paznokcie wskazują z kolei na niedobry wapnia. Paznokcie mogą nas zaalarmować, że szwankuje nam zdrowie - na przykład przy astmie zmienia się ich kolor (przyczyną jest zbyt mała ilość tlenu we krwi). Białe plamki mogą oznaczać brak cynku.

Kondycję naszych paznokci rujną deteryenty, bardzo dokuczliwe są także zakażenia grzybami, które mogą zaatakować nie tylko skórę rąk czy nóg, ale i płytkę paznokcia.

Ewa Hejman-Lenga
Dyplomowany Instruktor
Nails Company Zabrze
Administrator forum
www.nailscompany.pl/forum
www.nysza.pl

Aby wzmocnić paznokcie, należy im dostarczyć niezbędnych składników. W sytuacji, gdy nasza dieta jest uboga (a tak na pewno dzieje się na wiosnę), można sobie pomóc gotowymi preparatami, suplementami diety.

O czym należy pamiętać?

- **Witaminy z grupy B** współdziałają w wytwarzaniu keratyny oraz innych białek potrzebnych paznokciom.
- **Wapń** jest niezbędny do utrzymania prawidłowego stanu kości, zębów i paznokci.
- **Oleje rybne** oraz **olej lniany** lub z **wiesiołka dwuletniego** zaopatrzą nasz organizm w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe zapobiegające łamaniu paznokci.
- **Cynk** z dodatkiem **miedzi** pomoże w kuracji przeciw białym plamkom.

Warto pamiętać także, że dobrym domowym sposobem na walkę z zakażeniami grzybicznymi jest wcieranie w paznokcie olejku z drzewa herbacianego, olejku czosnkowego lub maści z nagietka.

Gdy paznokcie nie wyglądają dobrze pomimo naszych codziennych starań, warto jednak skonsultować się z lekarzem, który może zdiagnozować poważniejsze przyczyny ich złego stanu. W takiej sytuacji na pewno nie wystarczą żadne suplementy diety. Potrzebne będzie poważne leczenie.

To, co jemy ma wpływ na ogólny stan naszego organizmu jak i na jego funkcjonowanie. Dlatego starajmy się jeść świadomie.

Chciałabym podzielić się z Wami moim przepisem na sałatkę piękności. Dzięki swoim składnikom odżywczym sprawi ona, że zarówno włosy jak i paznokcie staną się godne pozazdrożczenia: drobno siekamy liście cykorii, natki pietruszki, cebulę oraz orzechy włoskie. Całość zalewamy sosem wykonanym z soku z cytryny oraz oliwy na koniec posypujemy ziarenkami słonecznika.

Często urozmaicam ją dodając truskawki, banana, ananas, pomidor czy kiwi ... Pychota polecam !!

Warsztaty z Impulsem



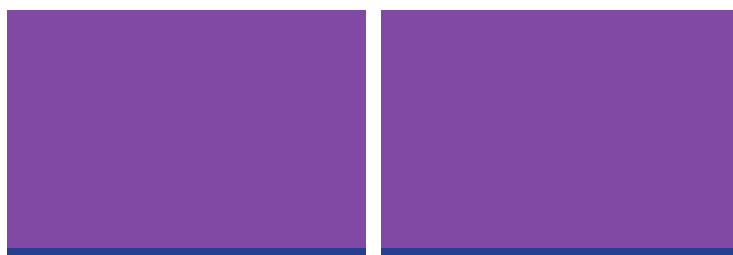
Trudno nie spytać jaka jest recepta na udane warsztaty, organizowane przez firmę Impuls ze Szczecina, które z roku na rok bardziej zaskakują i cieszą? Odpowiedź, brzmi - „oczywiście to nasze wspaniałe klientki”. Przede wszystkim te, które związane są z Impulsem już od lat oraz te, które dopiero zaczynają swoją przygodę w branży kosmetycznej. Warsztaty organizowane przez Beatę Kondracką, już od pewnego czasu mają charakter wyjazdowy do ośrodków Spa. We wcześniejszych latach, były to: Sandra Spa, w Pogorzeli i Wellnes&Spa Rezydencja Bielik, w Międzyzdrojach. W październiku 2012 roku, w dość liczny, 38-osobowy gronie, zawitałyśmy w hotelu Aquarius Spa**** w Kołobrzegu. Hotel znany jest z wysokiej jakości usług, o czym mogłyśmy się osobiście przekonać.

Zajęcia na produktach Elegance prowadzone były przez wspaniałe Instruktorce Akademii Paznokcia: Aleksandrę Wąs, Beatę Kamińską oraz Katarzynę Leks. Bliżej przedstawione zostały ekskluzywne kosmetyki do manicure i pedicure, firmy Olive Tree Spa, które osobiście przetestowałyśmy. Poruszany był szereg ciekawych tematów, pokazane zostały najnowsze trendy w zdobieniach paznokci. Uczestniczki chętnie korzystały ze wskazówek, przykładały się do zajęć, co zaowocowało pięknymi pracami. Było się czym zachwycać!

Warsztaty z firmą Impuls polegają, nie tylko na pilnej nauce. Znajduje się tam również czas na przyjemności, których w hotelu Aquarius Spa**** nie brakowało. Spa&Wellness to balsam dla ciała i duszy, gdzie wszystkie mogłyśmy się zrelaksować i poznać bliżej. Trzeba tu wspomnieć o wykwintnych, nietuzinkowo podanych posiłkach, które zachwyciły formą i smakiem. Wybrałyśmy się również na wspólny spacer, wzdłuż plaży, celem powdychania jodu. Jakby rozrywek było mało, wieczorami bawiliśmy się w hotelowym klubie disco. Atmosfera była super, zabawa rewelacyjna! Wyjazd do Kołobrzegu uważam za wyjątkowo udany! Nasze kochane uczestniczki już chętne są na jesienne warsztaty z Impulsem w 2013r. A załoga firmy Impuls zrobi wszystko, aby je zadowolili!

Kinga Kondracka

Podbijamy Chorwację



Dnia 24.11.2012r., na wybrzeżach Rijeki, Jana Duzanec - Dyplomowany Instruktor Euro Fashion Akademii Paznokcia poprowadziła warsztaty z akwareli. Zajęcia upłynęły w miłej atmosferze, a efekty pracy uczestniczek warsztatów widoczne są na zdjęciu. Po zakończeniu szkolenia wszystkie panie od razu zapisały się na kolejne spotkanie z Janą.