



Heimaspa: Handviðgerð

Hendurnar verða nógv nýttar allan dagin, og tær hava tí eisini tørv á eyka umsorgan av og á. Eingin feittkertil er í hondunum, og tí eldast hendurnar ofta skjótari enn restin av kroppinum. Hetta er eisini orsøkin til, at hendurnar lætt gerast turrar og grovar.

Spaviðgerð fyri hendurnar:

- Tak gamalt neglalakk burtur við einum góðum neglalaks-reinsara, sum ikki hevur acetone. Tað turkar neglirnar og ger, at tær flusna og stækka.
- Set hendurnar á blot í flógvum vatni í einar 10 minuttir.
- Gníggja eitt gott skrubbkrem á hendurnar og skola tað av aftur løtu seinni.

- Lat eitt sindur av góðum handkremin ella olju í lógvarnar, og gníggja tað væl inn í húðina. Nýt rundar rørslur á handarbakinum og í lógvanum, og koyr nakrar ferðir upp og niður eftir hvørjum fingri, so at tað verður massasjúkent. Gníggja eisini negl og naglabond væl.
- Turka hendurnar í eitt handklæði.
- Trýst naglabondini varliga aftur við einum vattpinni.
- Fíla neglirnar og nýt ein sonevndan buffara, sum líkist eini neglafil, men sum verður nýttur at pussa neglirnar við.
- Smyr undirlakk, neglalakk og síðani yvirlakk á.



GÓÐ RÁÐ

Nýt ALTÍÐ handskar, tá hendurnar eru í sápuvatni, og hav altíð eitt gott handkrem í taskuni.

GÓÐ RÁÐ

Hóast litirnir á neglalakki í vetur hava verið myrkir og sterkir, so riggar tað altíð væl at hava ein ljósan, nattúrligan lit av neglalakki um várið. Tað sær reint, nossligt og vælrekt út. Tú kanst kanska gera eina franska manicuru við at mála ytsta kantin á neglini hvítan, áðrenn tú smyrst yvirlakkið á.



Heimaspa: Fótviðgerð

Føturnir, sum í langa tíð hava verið innistongdir í trongum gummi- og vetrarstívlum, treingja nú veruliga til at fáa eina kjerliga hond.

Tú skalt nýta

- Fyrsta krav er ein góð fótfíl til at taka burtur deyða húð og gera føturnar bleytar og mjúkar. Harnæst ein balja við lunkaðum vatni at seta føturnar í og eitt handklæði. Ikki slepst undan einum góðum og feitum fótcremin. Og neglasaksur, vattpinnar og neglalakk seta seinasta prikkinn yvir í'ið.
- Onkrum dámar best at fíla føturnar áðrenn fótabaðið, meðan onnur heldur vilja fíla føturnar eftir fótabaðið. Tað gert tú sjálv av. Ansa bert eftir ikki at fíla ov nógv.
 - Set føturnar í fótabaðið. Produktini til fótabað eru mong og kunnu nýtast eftir ynski. Eitt sindur av vanligari sápu kann tó saktans nýtast.
 - Um tú ikki hevur fílað føturnar áðrenn baðið, so ger tað nú.
 - Smyr føturnar inn í eitt gott, feitt krem. (Ein upplagdur móguleiki at yvirtalað onkran at geva tær eina fótmassagu) Kremin skal tó ikki smyrjast ímillum tærnar, tí tað kann elva til svamp. Um tú sveittar illa um føturnar, kanst tú heldur lata eitt sindur av talkum ímillum tærnar.
 - Nú eru neglabondini vorðin bleyt av vatni og kremi, og tí er lagamanni varliga at trýsta tey inn ímóti naglarótini við einum vattpinni. Klipp neglirnar beint tvørturum. Klippir tú niður við síðuni, kann neglin fara at vaksa niður í tána. Smyr at enda neglalakk á.