

RUKY SÚ OVEĽA

TRÁPIA VÁS SUCHÉ A ŠUPINATÉ RUKY? MOŽNO SI PÝTAJÚ IBA VIAC POZORNOSTI A KVALITNEJŠIE KRÉMY. NAJMÄ V ZIME POKOŽKA NA RUKÁCH TRPÍ OVEĽA VIAC.

Časté umývanie, prechody z chladu do tepla, čistiace prostriedky, to všetko musia ruky vydržať. K tomu nevhodná alebo nedostatočná starostlivosť, vplyvy prostredia, zlá životospráva a prirodzená lipidová bariéra sa naruší a koža sa vysuší. Ak aj vy bojujete so šupinatou a napnutou pokožkou, zádermi, flakmi či drobnými prasklinami, je čas, aby ste sa na svoje ruky pozreli pozornejšie.

MUSÍM V ZIME NOSIŤ RUKAVICE, ABY SA MI KOŽA NA RUKÁCH NEVYSUŠILA?

Nutnosť starať sa o svoje ruky hlavne v zimnom období vyplýva už len zo samotnej podstaty rúk, ako časti tela. S rukami robíme

všetko, umývame riad, upratujeme, pracujeme na počítači, umývame si ich po toalete, ale umývame nimi aj samých seba. Vplyvom všetkých chemických faktorov, ako je mydlo, umývacie prostriedky, prach, sa pokožka rúk extrémne vysušuje, no a v zimnom období zvlášť, hlavne vplyvom studeného a sychravého počasia, preto si ich treba chrániť rukavicami nielen pri mínusových ale aj vyšších teplotách okolo 5 -10 stupňov Celzia.

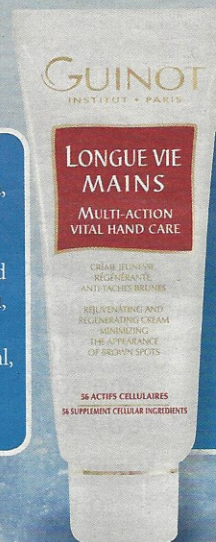
V ČOM BY MALI BYŤ KRÉMY NA ZIMU INÉ, V POROVNANÍ S LETNÝMI?

Krémy na ruky všeobecne by mali byť výživnejšie. Mali by sme



Lahko vstrebáva, vyživuje, hydratuje a zároveň chráni ruky pred chladom, vodou, čistiacími prostriedkami, 100 ml, RENLIVE

15 €



Krém s omladzujúcim účinkom, dokonalá výživa pre bunky, vitamín B5 posilňuje nechty, 75 ml, GUINOT

32 €

CITLIVEJŠIE



MUDr. Zuzana
Kožuchová

Klinika estetickej
medicíny Envy,
Košice

ich aplikovať nielen v zimnom ale aj v letnom období, v zimnom možno intenzívnejšie a častejšie.

PREČO JE POKOŽKA NA RUKÁCH V ZIME AKOBY KREHKEJŠIA?

Pri nízkych teplotách nastáva v koncových častiach tela vasokonstrikcia, teda zúženie ciev, čím sa telo snaží udržiavať si teplo. Práve preto sa pokožka rúk zdá byť krehkejšia, suchšia aj jemnejšia. Podobne ako pokožka, trpia v zime aj nechty, čo súvisí práve so zužovaním ciev.

PREČO SA V ZIME VIAC LÁMU NECHTY? MUSÍM IM DODAŤ VÝŽIVU ZNÚTRA ALEBO

STAČÍ KVALITNEJŠIA KOZMETIKA?

O ruky a nechty sa treba intenzívne starať, pokiaľ na to nemáte čas v domácom prostredí, respektíve si na to netrúfame, je vhodné raz mesačne absolvovať manikúru v profesionálnom salóne, kde je hlavne v zimnom období vynikajúci zábal v tekutom parafíne, respektíve masáž rúk.

AKÁ ZLOŽKA BY NEMALA CHÝBAŤ V KRÉME NA RUKY V ZIME?

Krém na ruky by všeobecne mali obsahovať látky na hydratáciu, regeneráciu a výživu, v letnom období aj ochranný faktor.



DOBRE TIPY

- Naučte sa každý večer pred spaním natrieť si ruky krémom, ktorý ich zregeneruje a vyživí až do hĺbky.
- Ruky ocenia aj pravidelnú masáž: Naneste si krém na dlaň aj chrbát ruky a druhou rukou ho dôkladne vmasírujeme. Masáž každej ruky by mala trvať asi desať minút.
- Ruky si nemusíte krémovať po každom umytí, stačí dvakrát denne.
- Nepoužívajte klasické mydlá, ale vyberte si jemnejšie varianty bez parfumácie, parabénov a množstva konzervačných látok.
- Pri práci s čistiacimi prostriedkami používajte rukavice. Existujú aj špeciálne bavlnené rukavice, ak vám gumové nevyhovujú.
- Aj ruky potrebujú dostatok tekutín, takže nezabúdajte na pitný režim. Najmä v zime prekuréne miestnosti ruky vysušujú.



Krém s konopným olejom v bio kvalite a aktívny enzým SOD, ktorý priaznivo pôsobí proti pigmentáciám, 75 ml

SYNCARE

874 €



Regeneračný balzam s upokojujúcim dexpanthenolom uľaví rukám okamžite po aplikácii, 50 ml

NIVEA

349 €



Regeneračný krém s päťpercentnou Ureou pre suchú až veľmi suchú pokožku

EUCERIN

839 €