Jak ochránit ruce v zimě?

Jak předejít popraskané kůži na rukou?

Pokud trpíte popraskanou kůží na rukou, je nejlepší **omezit kontakt s různými mycími prostředky a saponáty**, jelikož kůži na rukou hodně vysušují a zbytečně dráždí. **Doporučujeme proto používat gumové rukavice**, které zamezí styku saponátu s kůží. **Další věcí, kterou bychom nikdy neměli dělat, je mýt si ruce v příliš teplé vodě při příchodu ze zimy.** Horká voda totiž napomáhá k nepříjemnému popraskání a vysušování kůže.

Pokud chcete mít hladké a dostatečně vyživené ruce, **používejte výrobky, které obsahují med, mandlový nebo olivový olej**. Můžete vybírat z nepřeberného množství různých krémů, olejů a emulzí, které pomohou vaše ruce dostatečně promastit a dodají kůži potřebnou hydrataci. Stejně tak si můžete připravit domácí regenerační kůru, kterou necháte působit nejlépe přes noc.

Vyzkoušejte domácí zábaly na ruce:

Olivový zábal na ruce

Potřebujeme: *1 pár bavlněných rukavic, kvalitní olivový olej*

Ruce si pečlivě omyjeme ve vlažné vodě. Poté si na ně naneseme dostatečné množství olivového oleje, který vmasírujeme do prstů, nehtů, dlaní i hřbetů rukou. Na závěr si navlečeme bavlněné rukavice (požádejte klidně někoho o pomoc, jelikož s mastnýma rukama to jde hůře). Takto ošetřené ruce necháme v rukavicích

přes celou noc regenerovat. Ráno budou naše ruce jemné a dostatečně promaštěné.

Mandlovo-medový zábal na ruce

Potřebujeme: *1 pár bavlněných rukavic, 2 polévkové lžíce mandlového oleje, 1 polévkovou lžíci medu*

Mandlový olej a med smícháme dohromady. Poté směs aplikujeme na ruce. Podobně jako u olivového zábalu přetáhneme navrch bavlněné rukavice a zábal necháme působit přes noc. Ráno si ruce umyjeme vlažnou vodou. Tento zábal naši kůži na rukou dostatečně vyživí a posílí její elasticitu.