

## DŁONIE PO WAKACJACH

## S O S



Cudowne wakacje powoli się kończą. Rewelacyjny urlop, po którym mamy masę zdjęć i jeszcze więcej miłych wspomnień, też należy już do przeszłości. Oprócz wakacyjnych wspomnień, zapewne zafundowałyśmy sobie poważne zmiany na skórze dłoni. W trakcie wypoczynku nasze dłonie niejednokrotnie były narażone na niekorzystne działanie wiatru, chloru, wody morskiej i tak bardzo wyczekiwanego słońca – stały się wysuszone i zniszczone. Niestety, ale warunki atmosferyczne również wpływają niszcząco na skórę dłoni. Już nasze prababce były tego świadome, dlatego bez względu

na pogodę nosiły rękawiczki i nie dopuszczały, by ich dłonie były narażone na wiatr czy słońce.

Dlatego po wakacyjnych eskapadach, Twoje dłonie mogą domagać się wzmożonej troski. Delikatna skóra wzywa pomocy, dlatego ważne jest, aby zatroszczyć się o nią w trybie natychmiastowym.

## Peeling dłoni

Peeling, który używamy do ciała nie nadaje się do delikatnej skóry dłoni – jest on gruboziarnisty i dodatkowo może podrażnić skórę. Dlatego najlepiej zastosować ten, którego używamy do twarzy. Jest on zdecydowanie delikatniejszy i w mniej inwazyjny sposób pomoże pozbyć się martwego naskórka. Taki peeling możemy również wykonać skryzalizowanym miodem, który dodatkowo zregeneruje skórę.

## Zabiegi na dłonie

Po wykonaniu peelingu polecam wykonać jeden z poniższych zabiegów:

**Maska z podgrzanej oliwy** - odżywi skórę, natłuści oraz wzmocni barierę ochronną. Lekko podgrzaną oliwę wymieszać z żółtkiem, dodać witaminę A + E (występuje ona w kapsułkach, kupić ją można w aptece) taką papkę nałożyć na dłonie, owinąć folią kuchenną oraz ręcznikiem (aby zachować jak najdłuższą ciepło). Po 15 min. zmyć maskę;

**Okłady z cytryny** - działają rozjaśniająco więc pomogą usunąć delikatne przebarwienia, które mogły pojawić się po kąpielach słonecznych;

**Maseczka z ziemniaków** - do ugotowanych bez soli ziemniaków dodać żółtko i kilka łyżek ciepłego mleka. Maseczkę trzymać na dłoniach 20 min. Po takiej maseczce nasza skóra dłoni będzie jedwabiście miękka i wygładzona. Ziemniaki to skarbnica białka, witamin i enzymów można ją również zmieszać z oliwą bądź śmietaną;



**Ewa Hejman-Lenga**  
Dyplomowany Instruktor  
Nails Company Zabrze

Administrator forum [www.nailscompany.pl/forum](http://www.nailscompany.pl/forum)  
[www.nysza.pl](http://www.nysza.pl)

**Parafinowa kąpiel** - jest zbawieniem dla zmęczonej skóry. Silnie regeneruje skórę dłoni, pozwala jej przyjąć maksymalną ilość składników odżywczych, które zaaplikowane są pod parafinę. Pod okładem z parafiny kosmetyki działają intensywniej. Efekt po takim zabiegu utrzymuje się dłuższy czas. Dla podtrzymania tego efektu, kilka razy dziennie, należy wetrzeć w dłonie krem nawilżający (w szczególności po pracach domowych);

**Maseczka z płatków owsianych** - zalać płatki ciepłym mlekiem, odczekać chwilę i nałożyć papkę na dłonie. Wpływa ona łagodząco na skórę dłoni, przynosi ulgę i koi ją. Po zrobieniu takiej maseczki drobne rany szybciej się goją;

**Maseczka z siemienia lnianego** - koi skórę (podobnie jak płatki), przynosi ulgę i nawilża. Wystarczy ugotować siemię i położyć je na dłonie na ok. 15 min;

**Galaretka z mąki ziemniaczanej** – bardzo prosty i skuteczny sposób na szybką regenerację skóry dłoni. Najlepiej wykonać ją sobie tuż przed pójściem spać. W tym celu należy rozrobić mąkę ziemniaczaną z ciepłą wodą, zanurzyć dłonie na 10 min. Następnie nałożyć grubą warstwę ulubionego kremu nawilżającego i koniecznie bawełniane rękawiczki, które ułatwią wchłanianie się kremu (kosmetyk zaktywizuje się pod wpływem ciepła i rano dłonie będą jedwabiście gładkie).

Za każdym razem, podczas nakładania kremu, dobrze jest wykonać drobny masaż (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie). Taki zabieg sprawi, że dłonie się rozluźnią, poprawi się ich mikro krążenie - masaże dostarczają skórze dłoni ochronnych lipidów.

Te kilka sposobów które Wam podpowiedziałam sprawi, że Wasze dłonie odzyskają swoją świetność po urlopowych szaleństwach. Dlaczego podałam domowe sposoby na pielęgnację dłoni? Prosta zasada, iż maseczki wykonane na bazie naturalnych produktów przynioszą natychmiastowy efekt w postaci gładkiej i dobrze nawilżonej skóry. Owszem ich przygotowanie może i zajmuje trochę czasu, ale czyż nie warto się poświęcić dla tak szybkiego efektu? Wszak zadbane dłonie, to nasza wizytówka...

Powodzenia!