

Jak pečovat o suché ruce?



Nesmíme jim ubírat, čeho mají již tak málo, naopak musíme nedostatek kožního mazu vyrovnávat a doplňovat. V kůži na hřbetu ruky a prstech se oproti jiným partiím těla nachází menší počet mazových žláz, což znamená obecně nižší produkci mazu a tím i celkově menší promaštění kůže. Na dlaních schází mazové žlázy úplně, tudíž k tolik potřebnému promaštění pokožky nedochází prakticky vůbec.

Desatero pro stále krásné a hebké ruce:

1. **Ruce myjeme podle potřeby, ale po co nejkratší dobu** - zbytečné prodlužování mycího procesu vede k přesušování pokožky.
2. **Používáme příjemně teplou vodu** - studená ani horká kůži rukou neprospívá.
3. **K mytí si vybíráme jen kvalitní přípravky.**
4. **Umyté ruce řádně osušíme a ošetříme vhodným krémem.**
5. Při náročnějších pracích používáme ještě před jejich započatím preventivně **ochranné krémy**. **Nezapomínáme také na ochranné rukavice**, které poskytují našim rukám spolehlivou a velmi účinnou ochranu.
6. Pracujeme-li nebo sportujeme-li venku, **doporučujeme ošetřit ruce prostřednictvím výživných přípravků určených na ruce**. Zabráníme tím popraskáním a celkovému stárnutí kůže.

7. **K očištění silnějšího znečištění pokožky použijeme raději hydrofilní oleje než mýdla.** Nejen že nepřesouší kůži, ale také rychle a spolehlivě rozpustí i mastnou špínu.

8. Vzhled ruky se velmi zlepší, aplikujeme-li na ruce **olejový zábal** nebo promastíme-li ruce větším množstvím krému a následně je vložíme na 20 - 30 minut do mikroténového sáčku.

9. **Nezapomínáme na masáž rukou**, a to zvláště po náročných pracích. Masáž provádíme většinou večer přes hřbet zápěstí až k loktům. Promnutí rukou na sucho během dne zlepšuje jejich prokrvení.

10. Jednou za čas si dopřejeme profesionální **ošetření s parafinovými zábaly**.

Nutno podotknout, že **máme-li suché ruce, pak samozřejmě trpí i naše nehty**. Lehce se lámou a třepí se. Jak ale skloubit péči o ruce i nehty? Jednoduše! Dnes již existují krémy, které díky svému složení nejen šetrně pečují o namáhané ruce a pokožku celého těla, ale současně regenerují a účinně chrání také nehty. Jedná se zejména o takové kosmetické výrobky, které obsahují účinné výtažky z léčivých rostlin a vitamíny.

Bylinkové krémy na ruce z COOPu

Pleti prospěšnými léčivými bylinami jsou **především měsíček lékařský nebo např. také rakytník řešetlakovitý**. **Krémy na ruce** s těmito dvěma bylinkami seženete i **v našich prodejnách COOP**. A proč jsou tak prospěšné?

Měsíček lékařský pochází ze Středomoří a u nás se pěstuje od pradávna jak pro své lékařské, tak i estetické vlastnosti. V kosmetice **je ceněn především pro své vysoce zjemňující, zvláčňující a regenerační účinky**. Krém z měsíčku tak představuje jemný regenerační, zvláčňující a antiseptický kosmetický přípravek vhodný pro péči o pokožku celého těla.

Rakytník řešetlakovitý má své tradiční místo mezi léčivými bylinami starověké, mystické tibetské, indické a mongolské medicíny. Plody rakytníku mají vysoký obsah provitamínu A, vitamínů B1, B2, B6, C, E, K1 a tzv. vitamín F, dále kyselinu linolovou, karotenoidy a flavonoidy. Rakytník **má výrazné regenerační a antibakteriální účinky**. Příznivě ovlivňuje růst tkání při různém poškození kůže, jako jsou **drobné praskliny, popáleniny, omrzliny, alergie a ekzémy**. Rakytník řešetlakovitý nabízí především antioxidační, tedy preventivní a ochranné účinky, a proto se významně uplatňuje proti procesům poškození a stárnutí pokožky.

