

Zahod'te všechna mýdla. Naše babičky si v mrazech myly ruce zásadně v cukru. A nikdy neměly problém

aazdravi.cz/zahodte-vsechna-mydla-nase-babicky-si-v-mrazech-myly-ruce-zasadne-v-cukru-a-nikdy-nemely-problem

Tereza Vojáčková

29. 1. 2023



Zimní měsíce stejně jako letní jsou velmi náročné pro naši pokožku. Obzvlášť obličej a ruce jsou vystaveny teplotním vlivům.

Studený vítr a mrazivý vzduch ruce vysušují. Nejlepší ochranou je nosit rukavice. Pokud na ně budete zapomínat, můžete si zakoupit více párů a umístit je do kapsy u bundy, do přihrádky v autě nebo si je nechat na viditelném místě u dveří.

Velmi často si v zimních měsících myjeme ruce velmi teplou vodou. Ruce tak musejí snášet výrazné teplotní změny a pokožka je více namáhána. I v zimě je dobré zvolit pro mytí rukou vlažnou vodu, případně středně teplou. K osušení využijte měkký ručník.

Peeling rukou pomůže odstranit starou kůži, ale také větší nečistoty a mastnotu. Díky cukru bude pokožka rukou jemná. K peelingu nepoužívejte sůl. Pokud máte na rukou jakékoliv oděrky, sůl by

pálila.



Foto: Shutterstock

Cukrový peeling

Využijte suroviny, které máte v domácnosti. Stačí 1 lžička cukru krystal, 2 lžičky olivového oleje a zakápněte citronovou šťávou.

Ruce důkladně promasírujte a opláchněte vlažnou vodou. Pokud se vám budou zdát ruce dostatečně hydratované, nemusíte je již mazat krémem. V případě, že budete mít pocit sušší a napjaté kůže, naneste ještě výživný krém.

Máte-li velmi suché ruce, mějte v blízkosti umyvadla postavený i krém na ruce a po každém mytí jím ruce ošetřete. Pokud máte kůži se sklonem k ekzému, je vhodné používat krémy speciálně určené na tento typ kůže.

Své ruce můžete také hydratovat přes noc. Před spaním si namažte ruce krémem nebo vazelínou a nasadte si bavlněné rukavice, které udrží vlhkost několik hodin.

Cukrový peeling můžete využít i na vlasy, tedy spíše pokožku hlavy. Připravte si ho ze 2 lžic třtinového cukru nebo mořské soli a 1 lžice olivového nebo jiného oleje. Po peelingu umyjte vlasy šamponem a na závěr aplikujte kondicionér.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít