



УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

Причины старения кожи рук

- Кожа на руках стареет быстрее, чем на теле и лице. Причины очевидны.
- 1 Уборка, мытье посуды и прочие повседневные дела не добавляют рукам красоты. Кожа в лучшем случае контактирует с резиновыми перчатками, а в худшем — с бытовой химией.
- 2 Из-за того что руки редко остаются без дела, они подвержены повышенному риску получения травм (царапинам, порезам, ожогами)
- 3 Но главная причина уязвимости кожи рук — ее физиологические особенности. Она довольно тонкая, со слабой жировой прослойкой и недостаточной гидролипидной мантией, которую мы постоянно повреждаем, потому что несколько раз в день моем руки.

Основные рекомендации по ежедневному уходу

- Мойте руки прохладной водой: экстремально холодная или горячая вода плохо сказывается на здоровье сосудов.
- Для мытья используйте жидкое очищающее средство с кремовой текстурой.

- После мытья обязательно наносите крем на слегка влажную кожу и распределяйте его легкими массажными движениями до полного впитывания.
- Сократите контакты кожи рук с бытовой химией. Делайте уборку в специальных перчатках.
- Не забывайте про дополнительный уход: скрабы, маски, минеральные ванночки.
- Время от времени делайте в салоне процедуры для глубокого восстановления кожи.
- Соблюдайте питьевой режим (из расчета 30 мл чистой негазированной воды на 1 кг веса в день) и включите в рацион продукты, богатые жирными кислотами Омега-3 (жирные сорта рыбы, растительные масла, орехи).

Правила и принципы ухода

- Летом Главный виновник старения кожи рук в сезон активного солнца — ультрафиолетовое излучение. Причем для UVA-лучей даже облака и стекла не преграда. Ультрафиолет провоцирует фотостарение, признаками которого являются сухость, снижение тургора и тонуса
- Главную роль в летнем уходе за руками играет крем с защитным фильтром. В городе, при условии, что вы бываете на улице только по дороге на работу и с работы, хватит средства с индексом SPF 20. В отпуске на морском побережье или в горах обязателен крем с SP
- Зимой В морозную и ветреную погоду обязательно носите варежки или перчатки. Так вы сохраните здоровье сосудов и защитите

гидролипидную мантию кожи. Что касается ухода за руками в помещении, здесь необходим увлажняющий или питательный крем:

- Зимой полезно принимать витаминные добавки либо наносить прямо на кожу масляный раствор витамина Е (напоминаем, его называют витамином красоты и молодости)

Ночью кожа воспринимает уход лучше всего. Вы отдыхаете, а кожа активно восстанавливается, поскольку ей не приходится тратить внутренние ресурсы на борьбу с УФ-лучами и другими вредными факторами окружающей среды. Не поленитесь уделить несколько минут вече

- Сделайте ванночку с морской солью. Богатая минералами и микроэлементами, она всего за 20 минут щедро поделится ими с кожей, а заодно смягчит и увлажнит ее.
- Часть морской соли, не дожидаясь ее полного растворения в воде, используйте как скраб, смешав с парой капель оливкового масла и чайной ложкой меда. Для эксфолиации подойдет и любой другой скраб для тела или лица. Главное — регулярное применение 1-2 раза в
- После отшелушивания сделайте маску. Если нет специальной маски для рук, нанесите насыщенный крем толстым слоем, наденьте хлопковые перчатки и оставьте на 15-20 минут

Массаж и гимнастика для рук

- Выдавите немного крема и согрейте в ладонях.
- 2 Наносите средство, начиная с кончиков пальцев: втирайте его в кутикулу — крем для нее иногда полезнее, чем масло.

- 3 Медленно продвигайтесь от пальцев к кистям рук — круговыми массирующими движениями.
- 4 В идеале следует распределять крем до локтей.

Гимнастика для кистей рук необходима для здоровья сосудов и суставов, а также помогает коже оставаться в тонусе. Упражнения очень простые. Например, такие.

- Энергично сжимайте и разжимайте кулаки, повторите 10 раз.
- Сожмите пальцы в «замок», вытяните руки перед собой. Переворачивайте «замок» ладонями к себе и от себя. Повторите 10 раз.
- Положите ладони на стол. Поднимайте пальцы поочередно, по одному, чтобы остальные оставались прижаты к поверхности стола. Повторите по 3 раза для каждой руки.
- Расслабьте кисти рук и потрясите ими.

Уход за зрелой кожей рук В молодости и в возрасте уход за кожей рук отличается выбором косметических средств. А точнее — их формул и текстур.

После 30 лет

- Особых проблем пока нет, но стоит регулярно применять крем для рук и помнить о защите от солнца.

Выбирайте средства с глицерином и экстрактом алоэ вера для увлажнения, с экстрактом ромашки и пантенолом — если кожа склонна к раздражению либо вы часто

нагружаете руки домашними делами с применением бытовой химии.

После 40 лет

- Дает о себе знать постепенное снижение синтеза коллагена: скорее всего, вы уже заметили, что кожа начала терять плотность и стала более сухой. Подключайте к уходу питательные кремы на основе масел, а маникюр делайте не с применением воды, а с использованием

После 50 лет

- Гормональные изменения в период менопаузы приводят к тому, что кожа рук становится более уязвимой, тонкой и вялой, поэтому к привычному уходу можно добавить сеансы в салоне красоты.

Содержание 7 правил молодости рук 5 средств против старения кожи рук

- 1. Очищение Подберите подходящее средство — гель или крем-гель, обогащенный витаминами А и Е, маслами ши, жожоба, абрикосовых косточек, аминокислотами. И тогда очищение станет не просто гигиенической, но и ухаживающей процедурой.

- 2. Увлажнение и питание Утром, вечером перед сном, после каждого мытья рук и в любой момент, когда чувствуете сухость и стянутость, наносите крем для рук, чтобы увлажнить и подпитать кожу. Самые лучшие средства — с витаминами, аллантоином, пантенолом.

Эти ингредиенты стимулируют синтез коллагена, осветляют кожу, предотвращают пигментацию.

- Пусть крем для рук всегда будет рядом: в сумочке и ящике рабочего стола, в ванной, на кухне, в машине. Если же появились участки с явным раздражением (покраснения, шелушение), наносите заживляющий, успокаивающий бальзам.
- 3. Пилинг и маски Отмершие клетки эпидермиса нужно удалять с помощью регулярного пилинга дважды в неделю, чтобы кожа рук обновлялась, была гладкой и ровной.
- Для любителей домашних рецептов отличным скрабом послужит кофейная гуща или смешанная с морской солью чайная ложка меда. Если нанести этот состав на руки и слегка помассировать, кожа станет заметно более мягкой и гладкой.
- После пилинга воспользуйтесь питательным кремом. Маски для рук стоит делать не реже одного раза в неделю. Хороший эффект дают салонные процедуры: спа-массаж; парафиновое обертывание; питательные релакс-маски.

4. Массаж

- Уделив каких-то 5 минут в день массажу рук, вы активизируете кровоток и, соответственно, улучшите питание кожи. Все очень просто.
1 Нанесите на кожу несколько капель косметического масла. 2
Круговыми движениями массируйте руки по направлению от ко

Ванночки

- Отдыхаете, проводя время за просмотром сериала? В это время можно сделать смягчающую ванночку для рук.

- Например, масляную: смешайте растительное масло комфортной температуры, несколько капель цитрусового сока и пару капель эфирного масла (иланг-иланга, пачулей, лаванды). Опустите в ванночку руки на 10–15 минут. Эффект заметите, если будете делать эту проце
- Ванночки с обычной морской солью не менее приятны и полезны, поскольку соль содержит множество минералов и микроэлементов.

6. Фотозащита

- Наносить крем с SPF на лицо все уже привыкли, а вот руки даже солнечным летом остаются без защиты и получают максимальную дозу УФ-облучения.
- Результат предсказуем: коллаген разрушается быстрее; кожа становится сухой и дряблой; появляются пигментные пятна; эпидермис истончается и становится еще более уязвимым.

7. Защита от бытовой химии

- Домашнюю работу, требующую контакта с водой и средствами бытовой химии, выполняйте только в резиновых перчатках. Надевайте их на смазанные кремом руки и не позже чем через час снимайте — рукам необходимо дышать.
- В холодную ветреную погоду обязательно надевайте перчатки: они сохранят не только тепло, но и молодость кожи рук.

- Советы по сезонному уходу вытекают из вышеперечисленных правил: летом защищайте кожу рук от ультрафиолета, а зимой, когда воздух в помещениях сухой, чаще наносите крем.

Ухаживая за своими ручками

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?