



## Уход за кожей рук

Studio Natali

### 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).

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

как это убрать?