

# Είναι στο χέρι μας!

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ, ΕΙΔΙΚΑ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ, ΔΕΧΟΝΤΑΙ ΕΠΙΘΕΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΡΥΟ ΑΛΛΑ ΚΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ. ΠΡΕΠΕΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΠΑΡΟΥΜΕ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΑ ΣΟΒΑΡΑ.

Τα χέρια μας είναι αυτά που βάλλονται καθημερινά από πολλές εξωτερικές «επιθέσεις», όπως το κρύο του χειμώνα, ο ψυχρός αέρας και οι αλλαγές κρύου και ζεστού, που ενδέχεται να τα ταλαιπωρήσουν και να τους αφαιρέσουν το φυσικό, προστατευτικό τους σμήγμα. Ακόμα είναι τα καθημερινά μας «εργαλεία» που σε καθημερινή βάση ταλαιπωρούνται περισσότερο απ' όλα. Αυτό πολλές φορές όμως τείνουμε να το ξεχνάμε και να παραβλέπουμε τη σημασία που έχει η σωστή και συστηματική φροντίδα τους.

Ακολουθώντας, όμως, κάποιες βασικές συμβουλές μπορούμε να τους χαρίσουμε την περιποίηση που τους αξίζει και να τους εξασφαλίσουμε όμορφη και νεανική εμφάνιση για περισσότερο καιρό. Δεν είναι τυχαίο που συχνά ακούγεται ότι η ηλικία φαίνεται από τα χέρια. Αναλάβετε δράση, λοιπόν!

## Συμβουλές φροντίδας για απαλά χέρια

Στις δουλειές του σπιτιού: Δεν μπορούμε να τις αποφύγουμε, αλλά αποτελούν τον πιο μεγάλο εχθρό για την καλή κατάσταση της επιδερμίδας των χεριών. Το δέρμα των χεριών είναι πολύ ευαίσθητο και λεπτό. Η συχνή, λοιπόν, επαφή με τα σαπούνια και τα απορρυπαντικά, ειδικά το χειμώνα, επηρεάζει την ενυδατική ασπίδα της επιδερμίδας και κάνει τα χέρια ακόμα πιο ευάλωτα. Αντιστρέψτε τη διαδικασία και αξιοποιήστε το χρόνο που πλένετε τα πιάτα για μια σούπερ spa πε-

ριποίηση. Βάλτε μια γερή δόση λιπαρής κρέμας στα χέρια σας και μετά φορέστε γάντια latex μίας χρήσης. Αποφεύγετε το πολύ ζεστό ή κρύο νερό στο πλύσιμο των πιάτων και προτιμάτε το χλιαρό.

Στο συνεχές καθημερινό πλύσιμο των χεριών: Αλήθεια, πόσες φορές την ημέρα πλένουμε τα χέρια μας; Για να τα προστατεύσετε όσο μπορείτε επιλέξτε –τουλάχιστον στο σπίτι σας– κρεμοσάπωνα με ενυδατικά συστατικά, που τα αφυδατώνουν λιγότερο. Ακόμα, φροντίστε να τα στεγνώνετε πολύ καλά κάθε φορά που τα πλένετε. Η υγρασία που τυχόν παραμένει στο δέρμα, σε συνδυασμό με τον κρύο αέρα του χειμώνα, ενδέχεται να προκαλέσουν πόνο και σκασίματα. Τέλος, προστατέψτε τα από το κρύο, όταν βγαίνετε έξω, φορώντας ζεστά γάντια.

## Η κούρα ομορφιάς των χεριών

Τα χέρια, όπως και η επιδερμίδα του προσώπου, έχουν ανάγκη από μια καλή καθημερινή κούρα ομορφιάς. Για τα χέρια η καλύτερη ώρα είναι το βράδυ, που πλέον η ταλαιπωρία τους έχει τελειώσει. Αφού λοιπόν φροντίσετε τον καθαρισμό και την ενυδάτωση της επιδερμίδας του προσώπου σας, χαρίστε τις ίδιες υπηρεσίες ομορφιάς και στα χέρια σας. Απλώστε γενναίες ποσότητες από την ενυδατική κρέμα χεριών, που καλό θα ήταν να έχετε στο κομοδίνο δίπλα από το κρεβάτι σας ώστε να μην ξεχνιέστε. Απλώστε καλά μέχρι να απορροφηθεί εντελώς, κάνοντας κινήσεις μασάζ και... όνειρα γλυκά. Το άλλο πρωί τα χέρια σας θα είναι πολύ πιο απαλά και λεία. Επαναλάβετε κάθε βράδυ. Προτιμάτε παχιές κρέμες και όχι λεπτόρρευστες.

## Χρήσιμα tips:

- ▶ Για τους χειμωνιάτικους μήνες οι πιο πλούσιες υφές στις κρέμες χεριών κάνουν πολύ καλύτερη δουλειά γιατί έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε έλαια και αυτό διατηρεί περισσότερη υγρασία στις εξωτερικές στιβάδες της επιδερμίδας. Πολύ καλή επιλογή είναι όσες περιέχουν μέλι που έχει πολύ ενυδατικές ιδιότητες ή βούτυρο καριτέ.
- ▶ Μπορείτε να έχετε την κρέμα σας και στο συρτάρι του γραφείου σας. Η επαφή με τα χαρτιά και οι δουλειές επιβάλλουν την ενυδάτωση. Επιπλέον τα χέρια σας θα είναι πάντα απαλά στη χειραψία.
- ▶ Δοκιμάστε περίπου μια φορά την εβδομάδα ένα καλό spa χεριών! Απλώστε το scrub προσώπου και κάντε απολέπιση απομακρύνοντας τα παλιά κύτταρα. Στη συνέχεια ενυδατώστε καλά με την κρέμα σας.