

# Як доглядати за шкірою рук та ніг взимку



Про це розповідає Христина Порядна, провізор-консультант аптеки «LEGEARS», Одеса

менти, олію ши — вона живить і розгладжує шкіру, спермацет — робить її більш еластичною. Бджолиний віск утворює на поверхні шкіри захисну плівку, завдяки якій крем довше «працює». Вазелін як похідне нафти ми не використовуємо принципово.

## ДЛЯ НІГ — СОЛЬОВІ ВАННОЧКИ

Сучасна молодіжна мода на кросівки підвищила актуальність проблеми гіпергідрозу — надлишкової пітливості стоп. Саме тому фармацевти одеської аптеки «LEGEARS» запропонували комплексний підхід до її вирішення. Зокрема, увечері перед сном належить нанести на шкіру стоп та між пальцями розчин уротропіну, а вранці обробити їх лосьйоном-дезодорантом з таніном, який має дубильні властивості. Окрім того, до складу лосьйону входить резорцин, що стимулює регенерацію тканин і проявляє додаткову антисептичну дію.



Тепле і вузьке взуття перешкоджає нормальному доступу кисню, через що нерідко в ногах порушується кровообіг. Тому взимку тим, хто працює в офісах, краще носити змінне взуття або, якщо це неможливо, впродовж дня якнайчастіше рухати пальцями.

Втому ніг та інші неприємні відчуття можна усунути за допомогою спеціальних ванночок (наприклад, сольових). Додайте дві столові ложки морської солі на 2 л теплої води. Тривалість процедури — 20 хв.

Щоб пом'якшити шкіру ніг і розпарити зазублені ділянки, у воду можна додати одну чайну ложку соди і дві столові ложки натертого мила.

Кажуть, що вік жінки насамперед видають її руки, що, зрештою, і не дивно, адже скільки роботи за день доводиться переробити нижнім жіночим рукам. Так чи інакше, усі жінки намагаються дбати про шкіру рук, але чи правильно вони це роблять?

Порівняно з іншими ділянками тіла на руках практично відсутній жировий прошарок та розташовано дуже мало сольних залоз, а на долонях вони взагалі відсутні. Гідроліпідна плівка, яка забезпечує шкірі природний захист, на руках виражена дуже слабо, а шкіра на зап'ястках містить у 4–5 разів менше води, аніж шкіра обличчя.

Здебільшого проблеми зі шкірою рук розпочинаються у віці старше 45 років, коли виділення шкірного сала ще більше сповільнюється, шкіра втрачає еластичність та стоншується. Якраз тому в холодну пору року шкіра рук потребує додаткового догляду — живлення, вітамінів та антиоксидантів.

Через вплив холодного вітру і морозяного повітря шкіра рук робиться сухою, подраз-

неною, червоніє і лущиться. Аби позбутися цих неприємностей, за руками необхідно доглядати комплексно.

По-перше, не виходити на вулицю без рукавиць, виготовлених із натуральних матеріалів, адже через різке звуження капілярів шкіра живиться гірше. Окрім того, потрібно завжди надягати гумові рукавички, коли миєте посуд чи прибираєте вдома із використанням різних хімічних засобів, адже через свою агресивність вони теж руйнують шар епідермісу.

По-друге, правильно обирати мило. Скажімо, антибактеріальне, до складу якого входить триклозан, що вбиває бактерії, надзвичайно сушить шкіру. Такий самий результат даватиме регулярне використання звичайного мила. А от зволожувальне — найкраще захищатиме шкіру рук взимку. Воно має кремову текстуру, збагачене ефірними оліями, рослинними екстрактами та вітаміном Е.

По-третє, не мити руки гарячою водою та ретельно їх витирати. Різка зміна температури (холодне повітря на вулиці — гаряча вода) призводить до сповільнення кровообігу, звуження судин, порушення живлення шкіри, кутикули і нігтів. До того ж, вода, яка залишається на поверхні рук, швидко випаровується разом із внутрішньою вологою і ще більше зневоднює шкіру. Тому руки краще мити теплою водою і витирати їх рушником, а не сушити під струменем знову ж таки гарячого повітря.

Злущування шкіри — важливий етап комплексного догляду за руками. Скраб ефективно видаляє забруднення і омертвілі клітини, що сприятиме кращій циркуляції крові. Після такої процедури живильний крем глибше проникатиме у внутрішні шари шкіри, а отже, буде діяти ефективніше.

І, певна річ, необхідно регулярно використовувати відповідні креми. До прикладу, для захисту шкіри рук у холодну пору року в нашій аптеці готують спеціальний крем, який містить олію чорного тмину, що затримує вологу в шкірі, обліпихову олію, яка усуває запалення і багата на вітаміни та мікроеле-

