

Вот и пришла нежданно-негаданно осень, наступили первые морозы, которые только добавили нам новых хлопот. Как сохранить лицо и руки «живыми» в то время, когда дует сильный холодный ветер, а мороз щиплет каждый квадратик кожи на нашем лице и руках? Хочу дать несколько советов, как можно сохранить кожу рук мягкой и нежной.

Наши руки находятся всегда в работе. Их невозможно спрятать надолго, чтобы обезопасить от вредного воздействия окружающей среды. Попробуйте провести эксперимент на себе – "запечатать" свои руки в карманах и посмотрите, надолго ли вас хватит. Вот увидите, тут же у вас зачесется нос или срочно придет пора что-то сделать по дому. Ведь без рук совсем как без рук!

Кожа рук очень чувствительна к воздействию внешней среды. Она быстро стареет, сохнет, трескается. Чтобы сохранить ее молодой и здоровой, ей нужен постоянный правильный уход.

Нам кажется, что мы зайдём в любой магазин, купим какой-нибудь разрекламированный крем и все будет в порядке. Все не так. Зачастую мы просто не знаем, как обращаться с тем, что приобрели в магазине. Между тем, достаточно просто следовать известным правилам, о которых чуть позже.

От чего у нас возникают проблемы с кожей рук? Почему она сохнет и трескается? От воздействия на нее воды, ветра и мороза. Чем сильнее воздействие такой среды на кожу рук, тем быстрее клетки кожи отмирают. Мы же с вами усиленно стараемся «увлажнить» мертвую кожу.

Первый мой совет: избавьтесь от мертвого слоя кожи на ваших руках! В этом хорошо вам поможет СПА - процедура с использованием специальных солей и скрабов. Руки хорошенько размягчаются в ароматизированных растворах, после чего ненужный слой кожи удаляется специальными скрабами, пиллингами и другими очищающими средствами. Можно делать СПА самостоятельно, но куда лучше, когда эту процедуру делает [мастер маникюра](#) , а вы в этот момент просто наслаждаетесь.

Вторым шагом СПА процедуры будут парафиновые маски или ванночки, оздоравливающие воздействующие на кожу рук. Завершается процедура нанесением на кожу питательных и увлажняющих кремов с помощью специального массажа рук.

Руки будут благодарны вам за такой уход, но важно помнить, что в холодное время года такую процедуру нельзя делать непосредственно перед выходом на улицу. Также наносить увлажняющие и защитные крема на руки нужно не ранее чем за 20 минут до выхода из дома.

Вот мои несколько советов по сохранению кожи рук нежной и бархатистой:

1. Увлажнять кожу рук кремом после каждого соприкосновения рук с водой – мытья посуды и другой работы по дому.
2. Если на ваших руках очень грубая и сухая кожа, с которой вам не удастся справиться в обычных условиях, сделайте [аппаратный маникюр](#) . Его не нужно делать постоянно, но только для того, чтобы освободиться от ненужного ороговевшего слоя кожи рук.
3. В холодную ветреную погоду обязательно нужно руки держать в варежках или перчатках.

Для ухода за кожей рук могу рекомендовать трехступенчатую, уже не раз проверенную, систему по уходу за кожей рук от Мэри Кэй - [Satin Hands®](#) . Подтверждаю, что в результате использования этого набора вы получите нежную, бархатистую, как персик, кожу рук. Сухая кожа моментально очищается, смягчается и увлажняется — всего за три простых шага: 1) Экстраувлажняющий ночной крем; 2) Бархатный скраб для рук и 3) Крем для рук.

Если вы желаете сделать себе СПА в домашних условиях, могу рекомендовать Planet SPA от Avon. Это очень хороший комплекс, позволяющий получить достойный эффект за скромные вложения.

Берегите свои ручки!

Марина Князева
["Стильное Бутово"](#)