

Как ухаживать за руками?

Кожа на руках и ногти очень чувствительны к внешним и внутренним воздействиям, легко повреждаются. Тем не менее, мы не можем не мыть руки регулярно, хоть мыло и сушит кожу, не можем не заниматься уборкой по дому, работами в саду и т.п. Все дело в правильном уходе, который позволяет избежать или избавиться от уже имеющихся проблем с руками и ногтями. Подробнее о каждой из проблем:

Покраснение кожи рук. Вызывается нарушением циркуляции крови в конечностях. Возникает как следствие хронических проблем с сердечно-сосудистой системой. Может возникнуть также, если у вас часто зимой сильно замерзают руки, либо после обморожений.

Чтобы избавиться от покраснения кожи, рекомендуется делать контрастные ванночки для рук с холодной и горячей водой в течение 5-10 минут 1-2 раза в день. После процедуры нужно нанести на руки крем для сухой кожи. В воду для ванночки можно добавлять несколько крупинок марганцовки, соду (1 ч. ложка на 1 л.), настой из черемухи (2 ч. ложки на 1 л. воды), настой коры дуба (50 гр. на 3 л. воды). При такой проблеме, как покраснение кожи рук, необходимо регулярно проводить массаж с кремом.

Потливость рук. Рекомендуется мыть руки горячей водой с некоторыми химическими растворами, по поводу которых необходимо проконсультироваться с врачом-дерматологом, а также холодной водой с мылом, а затем протереть раствором салициловой кислоты с 2% содержанием спирта.

Хорошо делать ванночки для рук с крепким чаем, экстрактами шалфея, липы, тысячелистника, коры дуба.

Мойте руки утром холодной водой и посыпайте смесью талька и борной кислоты (1:1).

Общие рекомендации по уходу за руками.

Как ухаживать за руками

Автор: admin

31.12.2013 16:49 -

В холодной время года (осенью, зимой и ранней весной) не забывайте надевать перчатки.

Время от времени мойте руки молоком.

В летнее время втирайте в кожу сок огурца. Зимой хорошо мыть руки в воде, в которой варился картофель.

Ногти

Хорошее увлажнение необходимо не только для кожи, но и для ногтей. Любое растительное масло – это хороший естественный увлажнитель. Достаточно небольшое количество масла нанести на ногти и втереть.

Однако проблемы с ногтями случаются не только по причине недостаточного увлажнения.

Посмотрев на свои ногти, вы можете определить, каких витаминов и минералов не хватает в вашем организме.

Если ногти тонкие, слоятся и в белых пятнах, значит, в вашей диете не хватает цинка. Этот минерал содержится в бобовых, грибах и цельнозерновом хлебе.

Если поверхность ногтя ребристая, неровная, то вам не хватает витамина А и железа. Употребляйте больше зелени, моркови, дыни, красного мяса.

Хрупкость и ломкость ногтей свидетельствует о недостатке биотина, который содержится в дрожжах, грейпфруте, арбузе, бананах и клубнике.

Недостаток витамина В приводит к хрупкости и ломкости ногтей, и изменению поверхности ногтей на волнистую. Витамин содержится в моркови, шпинате, коричневом рисе, дыне, грецких орехах. Если у вас проблема с кожей рук или ногтями, не пускайте все на самотек, проконсультируйтесь со специалистами – косметологами и дерматологами.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)