

Come avere mani morbide e idratate tutto l'anno

Data: 5 novembre 2017 | Autore: Redazione



UDINE 11 MAGGIO - Mantenere le mani morbide e idratate? Spesso si tratta di un sogno che finisce nel cassetto, soprattutto per chi vive in certe zone, dove le condizioni atmosferiche sono spesso impietose: fra freddo, vento e acqua, proteggerle dalle intemperie diventa molto difficoltoso. Anche riuscendoci, magari con un paio di guanti, poi ci pensa l'escursione termica dovuta al calore delle nostre case a screpolarle e nei casi peggiori a creare delle dolorosissime spaccature. Eppure non è il caso di gettare la spugna: oggi vedremo infatti come avere le mani vellutate e idratate per 12 mesi all'anno, con o senza il bel tempo.[MORE]

Ammorbidire le mani con un sapone naturale

C'è un motivo per cui i saponi commerciali e industriali non sono mai consigliati: perché sono aggressivi, perché contengono elementi chimici e perché l'eccessiva schiuma può privare la pelle di liquidi, disidrarla e persino danneggiare le sue barriere lipidiche. Un problema che invece non si presenta utilizzando saponi naturali, come ad esempio quello a base di burro di karité, praticamente esente da schiuma. Meglio evitare di acquistare i saponi al supermercato: farli in casa è la soluzione migliore, sfruttando la glicerina vegetale.

Non solo viso: lo scrub funziona anche per le mani

Lo scrub serale è un'abitudine che può rivelarsi salvifica, non solo per il vostro viso ma anche per la pelle delle vostre mani. Qui valgono, dunque, le stesse regole: no agli scrub aggressivi, sì agli scrub effettuati una volta al giorno, preferibilmente la sera prima di andare a dormire, così da favorire il ricambio cellulare durante le ore notturne. Anche in questo caso, poi, esistono tantissime ricette per scrub casalinghi, come quella a base di zucchero, miele e olio di cocco.

Utilizzare la giusta crema per le mani

Niente idrata e ammorbidisce meglio la pelle delle mani, di una crema realizzata con questa missione. A patto di sceglierla nel modo giusto, dunque in base alla pelle: per le cuti eccessivamente secche meglio utilizzare una crema super-idratante a base di olio di mandorla, mentre per quelle grasse la regola è evitare gli oli, già grassi di natura. Oggi sul mercato è comunque possibile trovare prodotti per tutte le esigenze: la Nivea, ad esempio, offre una gamma completa di ogni tipo di crema per le mani, rendendo dunque più facile il reperimento dei prodotti più indicati per ogni situazione cutanea.

Idratare le mani prima di andare a dormire

È essenziale idratare mani e il resto del proprio corpo prima di andare a dormire ed esistono diversi metodi per farlo. In primo luogo assicuratevi di bere moltissima acqua, tra i suoi numerosissimi benefici, ricordatevi che il giusto apporto di liquidi vi garantirà della pelle luminosa. Inoltre, come abbiamo già visto prima, l'olio di oliva, ma anche di cocco o di mandorle, è un grande alleato per l'idratazione. Tuttavia ha un difetto: è grasso, e può risultare sgradevole di giorno. Meglio utilizzarlo di notte: con questa strategia non sarete costrette ad una presa di ferro per tenere in mano gli oggetti, e anzi potrete lasciare idratare in pace le vostre mani, aumentando anche l'efficacia dell'applicazione. Un ultimo consiglio? Cospargete le mani di olio prima di andare a dormire, e copritele usando guanti di cotone, così da far respirare la pelle. Quale idratante naturale utilizzare? Una crema a base di olio di mandorle e zucchero è un'ottima scelta.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/come-avere-mani-morbide-e-idratate-tutto-le28099anno/98199>