

Domowe sposoby na piękne dłonie

Zmiany temperatur, klimatyzacja i obowiązki domowe – wszystko to powoduje, że skóra dłoni nieustannie narażona jest na negatywny wpływ czynników zewnętrznych. Na pielęgnację paznokci i skóry rąk często brakuje nam czasu. Przedstawiamy kilka naturalnych sposobów na piękne i nawilżone dłonie.

Zazwyczaj zapominamy o stosowaniu rękawic ochronnych, które mogłyby uchronić dłonie przed nieprzyjemnymi skutkami środków chemicznych. Kontakt z detergentami takimi jak proszki czyszczące i płyny myjące to prawdziwy dramat dla skóry – staje się szorstka, popękana i sucha. Znajduje się w niej mało gruczołów łojowych, dlatego jest ona tak delikatna, prawie pozbawiona naturalnej ochrony. Zabiegi pielęgnacyjne mogą skutecznie przywrócić dłoniom piękny wygląd. Jak zadbać o nie domowymi sposobami?



miejscach, w których najczęściej przebywamy, żeby zawsze mieć któryś pod ręką.

Poza prawidłową, codzienną pielęgnacją paznokci i skóry dłoni możemy wspomóc także poprzez suplementację – np. Venisea (VITANA) to kompozycja ekstraktów ze skrzypu, prosa, pokrzywy, witamin oraz cynku, nazywanego minerałem piękna, bez którego nasz organizm nie miałby szans, a który charakteryzuje się wręcz zbawiennym wpływem na włosy, naskórek i rozdławiające się paznokcie. Warto pamiętać, że płytka paznokcia jest martwa, dlatego na efekty dopiero co zaczętej kuracji suplementowej będziemy musieli poczekać ok. 2 miesiące.

...i nie tylko od święta

Złuszczanie naskórka poprawia ukrwienie i ogólny stan skóry. Dzięki temu substancje odżywcze zawarte w kremie do rąk lepiej się wchłaniają. Wystarczy raz w tygodniu zafundować dłoniom drobnoziarnisty peeling – może być kupny, ale wystarczy domowa mieszanka cukru i oliwy czy kawy i olejku. Jeśli chcemy pozbyć się drobnych plamek i przebarwień, najbardziej odpowiednia

będzie kuracja wybielająca – trwa ok. dwóch tygodni i polega na nacieraniu dłoni cytryną lub sokiem z cytryny. Ten znany kwaśny owoc nie tylko wyrównuje kolor skóry, ale działa także przeciwzmarszczkowo. Przeciwzapalne i łagodzące właściwości wykazują natomiast płatki owsiane – zalane gorącym, tłustym mlekiem tworzą kojącą podrażnione dłonie maskę. Skarbnicą białka i witamin są również... ziemniaki. Ugotowane i rozgniecione (w mundurkach) z żółtkiem i odrobiną ciepłego mleka łagodzą podrażnienia i wygładzają nieprzyjemną w dotyku skórę dłoni.

Szybkim i skutecznym sposobem na szorstką i popękaną skórę jest parafina. Zawiera ona substancje natłuszczające i zatrzymuje wilgoć w skórze, tworząc filtr ochronny. Parafinę należy rozpuścić w gorącej wodzie. Gdy trochę ostygnie i powoli zacznie tężeć możemy zanurzyć w niej ręce na ok. 5 minut. Następnie owijamy ręce folią aluminiową i okręcamy w ręcznik (świetnie sprawdzają się także bawełniane rękawiczki). Gotowe!

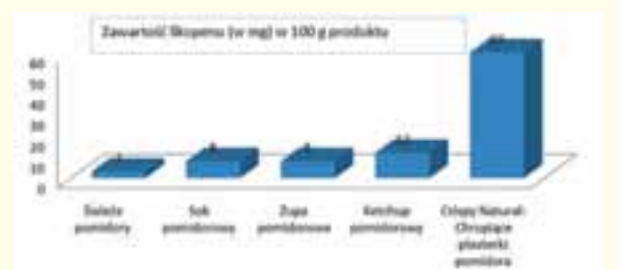
Podsumowując - odpowiednia pielęgnacja, nawet domowymi sposobami, w połączeniu z regularną suplementacją (w przypadku Venisei – 2 tabletki dziennie) dostarczającą organizmowi tych elementów, które z różnych powodów nie występują w naszej diecie, to jedyna droga do zadbanych, ładnych dłoni. A te przecież to najlepsza wizytówka pięknej kobiety.

Materiały prasowe
www.vitana.com.pl

Pomidory znane są z wysokiej zawartości witaminy C, A czy B6, a także z bogactwa potasu, fosforu czy magnezu. Coraz częściej uwagę naukowców przyciąga także likopen – tajemnicza substancja z rodziny karotenoidów.

Moc witamin w suszu warzywnym

Likopen to naturalny barwnik roślinny, który nadaje pomidorom soczystą, czerwoną barwę. Jest jednocześnie jednym z najsilniejszych przeciwutleniających i może zapobiegać poważnym schorzeniom jak np. chorobom serca. Związek ten, chroniąc organizm przed atakami wolnych rodników zwiększa naszą odporność, dba o kondycję serca, korzystnie wpływa również na gęstość mineralną kości oraz prawdopodobnie zmniejsza także ryzyko rozwoju raka. Co ciekawe, zaobserwowano również korzystny wpływ likopenu na skórę – nie tylko opóźnia jej proces starzenia się, ale także ogranicza ryzyko poparzenia słonecznego, ponieważ zwiększa naturalną ochronę przeciwsłoneczną.



peny, dlatego dla jego prawidłowego funkcjonowania i rozwoju musimy dostarczać go z zewnątrz. Likopen także rzyko rozwoju raka. Co ciekawe, zaobserwowano również korzystny wpływ likopenu na skórę – nie tylko opóźnia jej proces starzenia się, ale także ogranicza ryzyko poparzenia słonecznego, ponieważ zwiększa naturalną ochronę przeciwsłoneczną.



Gdzie mieszka likopen?

Nasz organizm nie potrafi samodzielnie wytwarzać liko-

wszystkim w pomidorach, również w owocach dzikiej róży, arbuźkach, czerwonych grejpfrutach i papai. Warto pamiętać, że przyswajalność tej substancji

zwiększa się w wyniku przetwarzania i obróbki termicznej – świeże pomidory mają kilkukrotnie mniejsze stężenie substancji, niż np. soki, koncentraty, sosy pomidorowe czy ketchup. W 100g tego ostatniego znajduje się średnio 12mg likopenu, gdzie w 100g świeżych pomidorów stężenie nie prze-

kracza 3mg. Bogate w ten związek są również suszone plasterki pomidora. Jak informuje PAULA, producent naturalnych przekąsek Crispy Natural, 100g Chrupiących plasterków pomidora Crispy zawierają 60mg likopenu - co w przeliczeniu na opakowanie 20g daje wartość 12mg. Ponad to zawartość opakowania Crispy jest odpowiednikiem 1 z 5 porcji warzyw i owoców zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Pamiętajmy, że likopen z nieprzetworzonych pomidorów lepiej wchłaniany jest w obecności oliwy. Co ciekawe, likopen zawarty w pomarańczowych pomidorach jest łatwiej przyswajalny niż ten zawarty w ich popularniejszej, czerwonej odmianie.

Na co dzień...

Skóra dłoni jest bardzo wymagająca, szkodzi jej i gorąca, i zimna woda. To dlatego podczas mycia rąk powinniśmy zwracać szczególną uwagę na temperaturę strumienia. Lepszy niż tradycyjne mydło będzie także delikatny żel o obojętnym lub kwaśnym pH. Pamiętajmy, że wilgoć powoduje szybsze wysuszenie i pierzchnięcie skóry, dlatego po umyciu dłoni należy je dokładnie wytrzeć, najlepiej bez pomocy elektrycznej suszarki.

Wypróbowany krem to pozycja obowiązkowa. Tak naprawdę powinniśmy zainwestować w kilka tubek i trzymać krem w

R E K L A M A

Eliza | salon piękności
fryzjerstwo • kosmetyka • paznokcie
mistrzostwa, RF, mikrodermabrazja, elektrostymulacja, masaż podciśnieniowy i wiele innych nowoczesnych zabiegów
ZABIEG BANKIETOWY FRYZURA SYLWESTROWA

Nero e Nevi
Salon Sukien Ślubnych
ul. Zwycięstwa 27/2 (II piętro)
44-100 Gliwice
tel. 506 142 423
www.wingsbridal.com
www.ladybird.nl