

DOMOWE SPOSOBY PIELĘGNACJI

# Jak przygotować domowe spa dla dłoni?

PRAKTYCZNE PORADY  
STUDIO URODY PRESTIGE



Ciągłe stosowanie środków myjących, które produkowane są głównie na bazie alkoholu ma bardzo negatywny wpływ na kondycję skóry naszych dłoni. Nadmierna dezynfekcja prowadzi przede wszystkim do wysuszenia, podrażnienia, a nawet pęknięcia skóry na dłoniach. Dlatego warto zadbać o pielęgnację domową naszych rąk.

**Jak to zrobić?**  
**Przygotuj domowe SPA dla  
dłoni.**



Zazwyczaj zaczynamy od peelingu dłoni, ale w tym wypadku absolutnie NIE możemy tego zrobić, ponieważ nie chcemy dodatkowo podrażnić naszej wysuszonej skóry. Dlatego **zaczynamy od kąpeli**, która mocno nawilży nasze dłonie. Kąpiel możemy przygotować z: pół szklanki oliwy, witaminy A i E w kapsułkach i 2 łyżek soku z cytryny, w której trzymamy dłonie przez 15-20 minut. Możemy też zagotować przez ok. 5 minut 2 łyżki siemienia lnianego (przyśpieszy gojenie drobnych ran) i do tak ostudzonego naparu wkładamy ręce na ok. 20 minut.

### **WAŻNE!**

Przy pielęgnacji dłoni nie zapominajcie o paznokciach, które również w tym okresie potrzebują dodatkowego nawilżenia i ochrony, dlatego po kąpeli wetrzyj w swoją płytkę paznokciową olejek rycynowy.

**Maseczka na dłonie** to kolejny element pielęgnacji dłoni. Możesz ją wykonać mieszając żółtko z 3 łyżkami ciepłej oliwy. Później owiń ręce folią, a następnie ręcznikiem, zmyj po 20 minutach. Oliwa nawilży skórę dłoni, a żółtko ochroni ją i zregeneruje. Pół kubeczka jogurtu naturalnego wymieszanego z łyżką oliwy z oliwek też świetnie sprawdzi się jako maseczka, którą możesz nałożyć na ok. 10 minut.



Ostatnim punktem będzie **krem nawilżający**, który zwykle zawiera: witaminę A, C i E, wazelinę/glicerynę/olej słonecznikowy lub parafinowy, kreatynę i ceramidy.

**WAŻNE!**

Konieczne nakładajcie krem za każdym razem, gdy Wasze dłonie będą miały kontakt ze środkami dezynfekującymi.

## Domowe spa dla dłoni

Poradę przygotowała: **Klaudia Bączkiewicz**  
**STUDIO URODY PRESTIGE**

