# 

# Советы по уходу за сухой кожей рук в разное время года

Сухая кожа рук приносит дискомфорт ее обладательнице и достаточно резко реагирует на изменение сезона года. Следуя простым советам, можно надолго сохранить их красоту и молодость.

## Советы по уходу за кожей на руках

Пересохшая кожа выглядит старо и неестетично. Она часто трескается и это вызывает болевые ощущения. Недостаток влаги на может быть вызван рядом причин: генетические особенности человека, неправильный уход или вредные привычки.

Для поддержания кожи в нормальном состоянии, при мытье рук следует использовать специальный гель или увлажняющее мыло. Лучше отдать предпочтение фирмам-производителям, которые выпускают косметику для маникюра. Они имеют особый состав, способствуют заживлению трещин и нее раздражают кожу.

После мытья, рекомендуется сразу вытирать их насухо мягким полотенцем. Это предотвращает и так чрезмерное пересыхание при контакте с воздухом. Затем нужно нанести питательный или увлажняющий крем. Лучше если крем «2 в 1» - и питает и увлажняет. Процедуру следует выполнять после каждого контакта с водой.

Помочь коже вернуть мягкость эластичность сможет правильное потребление воды в течение дня. Нужно выпивать не меньше, чем 2 литра в сутки или из расчета 30 миллилитров на килограмм массы тела. Взяв за правило потреблять нужное количество воды за день, можно существенно улучшить здоровье.

В разные сезоны года рекомендуется принимать специальные витаминные комплексы для поддержания кожи. Их поможет правильно выбрать дерматолог.

## Крем для сухой кожи рук

В течение дня лучше пользоваться несколькими кремами, которые имеют разный характер воздействия на кожу.

Для повседневного применения используют увлажняющий крем. Он отлично подойдет во время отопительного сезона, когда воздух в помещении пересушен.

В зимнее время хорошо иметь под рукой специальный крем, который защищает от пагубного воздействия мороза на кожу. Чтобы он успел впитаться, нужно нанести за 15 минут до прогулки.

На ночь используют специальный состав. Он питает и омолаживает кожу.

Любой крем или лосьон для сухой кожи рук должен содержать специальные компоненты:

* Глицерин;
* Сорбитол;
* UV-фильтры, в которых уровень SPF от 15;
* Молочная кислота.

Эти компоненты предотвращают пигментацию кожи.

При походе на пляж обязательно следует наносить солнцезащитный крем, даже если солнце отсутствует. Его лучи так или иначе присутствуют, а значит, негативно влияют на сухую кожу.

## Как ухаживать за ногтями при сухой коже рук

При выборе средства для покрытия ногтя лучше отказаться от использования гель-лаков и обратить внимание на обычные лаки. При снятии его с поверхности ногтя лучше воспользоваться средствами, не содержащими ацетон. Это поможет уберечь кожу вокруг ногтевой пластины от пагубного воздействия препаратов, содержащих ацетон и от ультрафиолетовых излучений лампы.

## Уход за руками во время работы

При работе с бытовой химией без перчаток не обойтись. Лучше увлажнить руки специальным лосьоном или кремом перед тем, как их надеть.

Если работа связана с ношением припудренных перчаток в течение всего дня, обязательно нужно наносить увлажняющий крем через каждый час, полтора, во время их ношения.

Если воздух в помещении существенно пересушен, можно установить специальный увлажнитель или использовать очиститель воздуха. Исчезнут трещины на коже, огрубелости и цыпки.

## Уход за сухой кожей на руках в осеннее время года

Существенное влияние на кожу оказывают изменения в климате. Переход от летней теплоты к осеннему холоду всегда заметят обладательницы пересушенной кожи. Многие считают, что один и тот же жирный крем – это панацея от любых проблем и менять ничего в уходе не стоит. Это ошибочное суждение.

Первое правило – никогда нельзя выходить на улицу, пока руки полностью не высохнут после мытья. Частое мытье тоже нежелательно. Идеальный вариант – не более 4 раз в течение дня. Такой режим предотвратит пересыхание дермы и сбережет природную защищенность оболочки кожи. Мыло или антисептик для гигиены должны быть увлажняющими, с содержанием специальных витаминов и масел.

Второе – нужно обязательно наносить увлажняющий крем, спрей или гель-спрей.

Если на руках появился зуд, раздражение или покраснение, следует немедленно нанести крем с питательными маслами и растительными компонентами.

Для большего эффекта можно увлажнять кисти рук попеременно кремом, убирающим сухость и кремом, который понижает чувствительность.

Не следует применять крема повышенной жирности менее, чем за 30 минут до прогулки. Его состав больше подходит для длительного массажа в теплой комнате и не принесет желаемого эффекта, если нанести его за четверть часа до прогулки.

Если девушка решает сменить марку, но не знает, как действует новый крем, поможет упаковка. Например, в банки расфасовывают насыщенные крема, которые имеют специальную текстуру. Они защищены фольгой и не контактируют с воздухом до ее снятия.

Легкий крем или лосьон чаще расфасовывают в бутылки с дозаторами или специальными крышками с распылителем.

Не следует применять средства для быстрой антибактериальной обработки кожи рук. Чем меньше спирта в осеннее время получит кожа, тем здоровее она будет выглядеть. Также не стоит мыть руки с мылом, которое имеет антибактериальный состав непосредственно перед прогулкой. Хорошо подойдет специальное мягкое мыло-пенка или мыло ручной работы. При мытье рук важно обратить внимание на воду. Она не должна быть слишком холодной – это помешает крему впитаться, а слишком теплая сильно высушит кожу.

Идя на прогулку, нужно одевать перчатки. Хорошо, если они изготовлены из натуральной ткани. Синтетические изделия могут вызвать раздражения или аллергию, и не защитят кожу надлежащим образом.

### Способы, которые сохранят руки осенью

Особо важны для кожи в осеннее время года разнообразные ванночки, пилинги, маски и обертывания. Проводя такие процедуры хотя бы раз в неделю, можно существенно защитить руки от пересыхания и старения. Скрабы с солевым составом больше подойдут для применения осенью. Скрабы на основе сахара лучше оставить для нанесения на кожу рук в зимнюю пору. Осенью актуально применение кислотных пилингов. Они помогут убрать пигментные пятна, помогут обновить и смягчить эпидермис. После удаления огрубелого слоя кожи, эффект от масок и ванночек будет заметен уже со второго раза.

На протяжении осени нужно стараться восполнить недостаток витаминов, которые уже не поступают из фруктов и овощей за счет кремов и масок. Основная задача ухода за руками в этот период – помочь пройти период адаптации от теплого времени года к холодному.

## Уход за сухой кожей рук в зимнее время года

Следить за руками в самый холодный период года стоит тоже по-особому. Теперь в самый раз будут различные варианты спа-ухода. От частоты его применения напрямую зависит то, насколько кожа будет эластичной и гладкой. В домашних условиях можно делать парафиновые ванночки или пластиковое обертывание.

### Парафиновая ванночка

Хорошо помогают ванночки с применением парафина. Этот ингредиент имеет накопительный эффект. Уже после первой процедуры будет ощутим результат. Руки станут мягкими и бархатными, если были покраснения и сухость – они уйдут. Главный эффект, который можно получить от парафинотерапии – кожа рук станет намного устойчивее к перепадам температуры. Если процедура выполнена за всеми правилами, ее результат будет ощутим на протяжении недели.

Такую ванночку можно легко организовать и дома. Для этого нужно иметь под рукой следующие приспособления:

* Сосуд, в котором будет растапливаться парафин;
* Парафин;
* Жидкие витамины и ароматические масла;
* Питательный крем;
* Скраб для снятия мертвых частиц кожи;
* Перчатки из ткани. Понадобятся после процедуры.

Нужно растопить парафин на водяной бане. Работать стоит осторожно. Если в парафин попадет вода, он начнет брызгаться и может оставить ожоги. Можно добавить масла и витамины. Ванночка готова.

Нужно подготовить руки. Используя скраб, сделать пилинг. Делать массаж и втереть питательный крем. Нужно подождать пока он полностью впитается в кожу.

Теперь можно погрузить руки до запястья в ванночку и подержать их там 2-3 минуты. Вынуть на 10 секунд и опять окунуть. Действия стоит повторить 5-6 раз. Руки окажутся в остатках парафина. В таком виде на них нужно надеть теплые печатки на 20 минут. Затем снять и очистить. Средство хорошо снимается с использованием теплого влажного полотенца. Очищать руки стоит от запястья к пальцам. По окончанию процедуры не помешает массаж. Не стоит сразу после парафинотерапии выходить на холод. Нужно дать рукам примерно 30 минут для адаптации.

### Пластиковое обертывание

Пластиковое обертывание или бразильский маникюр, тоже легко сделать в домашних условиях.

Для процедуры понадобятся:

* Мягкое полотенце (лучше махровое);
* Крем для рук с витаминами А, Е, С;
* Перчатки из полиэтилена.

Крем нужно нанести толстым слоем и надеть перчатки. Сверху руки обматывают теплым полотенцем. В таком состоянии нужно провести 15-20 минут, затем очистить кожу от остатков крема.

### Ванночка с подогретым маслом

Для процедуры используют базовые масла, подогретые до температуры, при которой не возникает дискомфорта на коже. Подойдет оливковое масло, кокосовое, из вишневых косточек, арахисовое. Существует много рецептов с применением разнообразных добавок.

Такие ванночки следует делать как минимум раз в неделю. Если проводить комплекс реже, результат появится очень не скоро.

Для маникюра в зимнее время года можно использовать любые гели и гель-лаки.

## Забота о сухой коже рук весной

Весной особо остро чувствуется недостаток витаминов. Весь комплекс по уходу за сухой кожей рук нужно направить на восстановление витаминного баланса и повышение иммунитета.

Первый помощник при восстановлении от зимнего стресса – твердые масла. Поможет самомассаж 3-4 раза в неделю, с применением масел и витаминов, продолжительностью 20-30 минут. После него нужно надеть перчатки из хлопка. Такой способ ухода быстро восстановит нормальное состояние рук.

Нужно постепенно избавиться от зимних перчаток, при этом не останавливаться проводить зимние процедуры по уходу за кожей. Такой прием поможет быстрее восстановить кожу рук от зимнего стресса и авитаминоза.

Пришла пора использовать разнообразные лосьоны для рук, которые увлажнят кожу и напитают ее полезными веществами. Действие лучше повторять 4-5 раз в день.

Важно сменить крем для ухода. Состав нового средства должен содержать эфирные масла, экстракты календулы, ромашки, алое, глицерин. Если руки шелушатся, на них присутствуют микротрещины, огрубелости цыпки, крем быстро поможет восстановить их состояние. Он будет полезен и для ногтей.

С маникюром следует подождать и оставить ногти без покрытия. Хорошо провести комплекс по восстановлению и укреплению ногтевой пластины. Для этого существуют специальные препараты, которые можно приобрести в аптеке или наносить у мастера маникюра. После проведенного курса состояние ногтевой пластины существенно улучшится, она перестанет слоиться и начнет активно расти. Уже потом можно задуматься о красивом маникюре с применением аклира, гель-лака или геля. Важно регулярно, независимо от времени года, использовать масло для кутикул и кожи вокруг них. Также можно нанести на кожу локтя, которая постоянно контактирует с одеждой и ощутимо огрубевает.

## Как ухаживать за сухой кожей рук в летнее время года

Ближе к лету пора задуматься о приобретении крема для ухода за кожей с spf-фактором.

Также летом будут полезны курсы по уходу за ногтями:

* Горячий маникюр;
* Нанесение холодного парафина;
* Запечатывание ногтя полировка ногтей биовоском;

Если обладательница маникюра часто работает на земле, ей подойдет крем-парафин холодного действия. После нескольких нанесений будет заметен эффект в виде восстановления тонуса рук. Повысятся эластичность и упругость. Также урегулировать водный баланс, повысятся гладкость и упругость, кожа напитается витаминами и выровняется микрорельеф. Для эффективного воздействия важно применение не меньше, чем 2-3 раза в течение недели. Если крем наносить ради профилактики – достаточно1 раза в 7 дней.

Из-за частого мытья рук летом происходит нарушение водно-щелочного баланса, снижается природная защищенность кожи рук, негативному воздействию подвергаются и ногти. Ухаживать за ними помогут ванночки с морской солью или полировка ногтей воском или профессиональным порошком, в состав которого входит также воск. Процедура полировки с применением воска включает в себя массаж ногтей и ношение перчаток на ночь, а полировальная паста наносится с использованием специального шлифовального блока.

Преимущества ухода за ногтями полировочным воском и пасты:

* Улучшается состояние здоровья ногтевой пластины, устраняется пигментация и расслоения;
* Размягчаются и растут более медленно кутикулы;
* Улучшается гибкость и эластичность ногтей. Они начинают активно расти;
* После процедуры на пластине остается пленка из воска, которая защищает их от воздействия солнечных лучей.

По окончанию лета можно прибегнуть к горячему маникюру. Процедура будет полезна тем, у кого прослеживается повышенная ломкость ногтей, пересушенная кожа, присутствуют глубокие трещины либо морщины. Поможет за короткое время вернуть ногти в порядок после наращивания, вылечит воспаление кутикулы. Желаемый эффект принесет курс, который состоит из 4 процедур в месяц.

Горячий маникюр применяют в домашних условиях. Для этого понадобится изучить технику и запастись нужными предметами.

Перечень материалов:

* Антисептическое средство;
* Пилочки;
* Специальный сосуд для горячего маникюра;
* Пушер с резиновым наконечником;
* Лосьон в состав которого входят травы, кислоты фруктов, масла растительного происхождения.

Такой маникюр заменяет парафинотерапию. Подойдет девушкам, которым противопоказано ухаживать за ногтями с использованием парафина.

Уход за курами не может быть разовым. Процедуры нужно проводить регулярно и в комплексе, тогда появится желаемый эффект. Это поможет надолго сохранить привлекательность кожи и маникюра и убережет руки от преждевременного старения.