



**One su jedan od izloženijih dijelova tijela i zato im treba posebna njega – red kupke, red pilinga, red bogate hidratantne kreme i već ste mnogo učinili**

# Zima i gole ruke ne vole se, zaštitite ih

Piše: Tanja Božić/VLM > Slike: Shutterstock

# R

uke su jedan od tri prva detalja koji se primjećuju na onima koje upoznajemo i pamtimo. Takav podatak ne čudi s obzirom na tradiciju rukovanja pri upoznavanju i prvog fizičkog kontakta. Ruke su naša "vizit-karta" i ono što nas određuje, htjeli mi to ili ne. Ruke valja negovati tijekom cijele godine, a zima je za njih posebno osjetljivo razdoblje. One su ekstremitet koji je najviše izložen jer su nezaštićene i pod kožom se nalazi vrlo malo potkožne masti potrebne da ih štiti od zimskih utjecaja, vlage i hladnoće.

Krema za ruke prvi je korak u njezi kože ruku koja bi trebala biti svakodnevna, jed-

nako kao i pranje zubi i umivanje. Naime, ako je koža oštećena, suha i gruba, ona smanjuje mobilnost prstiju i šake. Kreme, balzami i losioni, kakvi se nude u svakoj trgovini, dovoljni su za osnovnu njegu. No, ruke se mogu negovati i preparatima koje ćete uz malo truda sami napraviti. Potrebni su vam sastojci koje imate u kuhinji i samo desetak minuta, a učinit ćete mnogo za kožu svojih ruku.

Hrapavu i ispucalu kožu ruku sanirajte pripravkom na bazi komorača, točnije sjemenki komorača koje se koriste za kuhanje čaja. Prelijte sjemenke kipućom vodom, a nakon desetak minuta čaj procijedite i u mlakoj kupki držite ruke nekoliko minuta. Čaj nemojte baciti jer isti postupak možete ponoviti više puta na dan. Odličnu masku za ruke možete pripremiti od dvije žlice vrhnja, žumanjka i soka polovice

## "NAPRAVI SAM" SAVJETI

- 1** Rukavice su najbolji prijatelj ruku zimi. Nosite ih zbog zdravlja, ali i zbog njege ruku
- 2** Intenzivno hranjenje zimi je potrebnije nego ljeti. Izbjegavajte s vlažnim rukama izlaziti na hladnoću
- 3** Tjedni tretman hranjenja kože vrlo je važan. Namažite i nahranite ruke, nanesite pamučne rukavice i tako spavajte
- 4** Ne zanemarijte zanoktice! One mogu biti opasne po zdravlje noktiju ako se inficiraju
- 5** Pripremite piling od žlice šećera, meda i malo maslinova ulja. Dobro istrljajte ruke, posebno kožicu oko noktiju pa isperite mlakom vodom bez sapuna



*Dr. Jelena Jakić, spec. dermatovenerologije*

## SVE POPULARNIJI LIFTING RUKU

**Zdravstveno-estetski zahvati punjenja bora na rukama vrlo su popularni, kao i uklanjanje solarnog lentiga, tj mrlja od sunca**

limuna. Masirajte ruke ovom finom smjesom, na desetak minuta zamotajte ih u toplu krpu pa isperite i namažite zaštitnom kremom. Ako imate problema sa suhim zanokticama, napravite piling od lanenog ili maslinova ulja u koje ste dodali žlicu šećera i nekoliko kapi lavande. Smjesu dobro izmiješajte pa njome istrljajte ruke snažno ih masirajući s posebnim naglaskom na područje oko noktiju. Isperite u mlakoj vodi. Ruke će nakon ovog tretmana izgledati svježije, na dodir će biti nježnije, a nokti će se sjajiti. Ne zaboravite ni na dobre stare trikove hranjenja ruku masnim kremama i balzovima, što je posebno praktično ako imate pamučne rukavice pa ih možete navući na ruke tijekom noći i pustiti da kreme djeluju.

**Hladnoća, vlaga i vjetar najveći su neprijatelji ruku, a posljedice ostavljaju i na kostima, ne samo na koži**

● Tretmani na rukama posljednjih su godina vrlo popularni, posebno među ženama koje podjednako paze na to da im lice bude glatko koliko i ruke. Vrlo često traže da se tretman punjenja bora matičnim stanicama, PRP-metoda, proširi i na šake, a nakon toga ruke izgledaju mladiliko, koža je zategnutija. Hijaluronski preprati također su vrlo zastupljeni u tretmanima pomlađivanja ruku. Osim toga, najčešće s prvim jesenskim danima pacijentice dolaze zbog

uklanjanja solarnog lentiga. Riječ je o mrljama od sunca koje se javljaju na šakama i koje se uspješno skidaju i nestaju nakon nekoliko laserskih tretmana. No, da bi se izbjegli takvi zahvati, tijekom cijele godine treba brinuti o zdravlju ruku i kože jer pod njom nema puno masnog tkiva. Hladnoća, vjetar i suhi zrak u grijanim prostorima najveći su neprijatelji zdravlja kože ruku koje su izložene još i djelovanju vode, sapuna i deterdženata. Zbog takvih okolnosti vrlo se

često javlja iritativni dermatitis koji se očituje u crvenilu i ljuškanju kože na zglobovima prstiju. Posebna njega i tretiranje kremama više puta tijekom dana mogu pomoći prije odlaska liječniku. Ruke su vrlo podložne infekcijama. Primjerice, zaraza HPV-om očituje se u obliku bradavica. Do infekcije može doći kroz mikrooštećenja na koži pa zbog toga ruke treba održavati čistima i redovito ih prati, najbolje u trajanju od 30 do 60 sekundi.

## Zaštitite se kremama od jakog sunca i na snijegu

**Posebno su osjetljivi najizloženiji dijelovi tijela, poput nosa, jagodica i čela, a ne zaboravite na njegu usana da ne bi ostale isušene i ispucale**

● UV zrake ne poznaju godišnja doba, podjednako su snaže i ljeti i zimi, a za kožu su gotovo fatalne. Zimi koža nije spremna za izlaganje suncu, a rijetki su oni koji se sjetu zaštititi je prije izlaska na sunčani zimski dan. Ovo posebno vrijedi za ljubitelje šetnji i sportova na snijegu, kao i za one koji rado šeću uz more. Prvi korak koji ne smijete preskočiti jest zaštita kože lica jer, uz sunce, i vjetar uzima danak u isušivanju kože. Potražite proizvode za zaštitu lica koji pružaju vrlo visoku, fotostabilnu UVA/UVB zaštitu širokog spektra i pružaju optimalnu SPF 50+ zaštitu protiv UVA zraka. Ako ste među onima koji ne podnose težinu kreme na licu, kozmetička industrija posljednjih je godina doskočila ovom problemu te u prodaju pustila fluide koji koži lica pružaju sigurnu zaštitu nakon koje ćete moći uživati na suncu zimi. Ne zaboravite podatak da se jačina sunca pojačava

s promjenom nadmorske visine te je ondje količina UVB-zraka veća svakih 300 metara za čak 4%! No, nevoljama s UVB zrakama tu nije kraj, valja pribrojiti i snijeg koji zbog svoje bjeline reflektira 85% UV zraka. More, točnije površina mora, reflektira 20% UV zraka pa i za vrijeme šetnje uz obalu valja zaštititi kožu lica. Ne zaboravite, ma koliko vam se sviđala preplanulost, nezaštićeno i pretjerano izlaganje suncu za posljedicu ima prerano starenje kože, nastanak bora i sunčanih pjega koje u zrelim godinama nisu nimalo lijepe te isušivanje i zadebljanje kože na izloženim dijelovima tijela, poput nosa, jagodica i čela. Posebnu pozornost posvetite koži usnica koja je dodatno nadražena suhim zrakom grijanih prostora te je zaštitite prije izlaska na snijeg i na zimsko sunce. Koristite se balzovima za noćnu njegu te sun-block stikovima koji sadrže prirodni vosak.