

# Spune adio mainilor uscate si crapate!

Articol de: anca axenia

Ploaie, vant, frig. Cu alte cuvinte, sfarsit de toamna si iarna anuntata. Toti acesti factori afecteaza sanatatea mainilor tale, agresand pielea si tenul, in egala masura, in fiecare zi. Astfel, se impune o protectie permanenta. Invata cum iti poti feri mainile de frigul de afara - doar in acest fel iti vei putea lua ramas-bun de la senzatia neplacuta de piele uscata si crapata!

## Pasta de miere

Pentru a calma senzatia de usturime produsa de mainile uscate si de pielea iritata, este indicat sa aplici pe maini, peste noapte, o pasta de miere - amesteca o lingura faina de migdale sau migdale macinate, o lingura faina de ovaz, o lingura oxid de zinc (o sare fina, alba, insolubila in apa, cu actiune astringenta, protectoare si calmanta in afectiunile pielii) si o lingura miere, la care adauga un galbenus de ou.

Aplica acest amestec pe maini si roaga un membru al familiei sa te ajute sa iti protejezi mainile cu ajutorul unor manusi din bumbac, pe care este indicat sa le porti peste noapte.

Dimineata, spala-te pe maini cu apa rece - vei simti diferenta, iar mainile tale vor fi mult mai catifelate si, mare surpriza, fara crapaturi!

## Crema de maini preparata in casa

Pentru o hidratare naturala a mainilor, combina ulei de germeni de grau cu cateva picaturi din uleiul esential preferat. In timpul zilei, foloseste un ulei esential energizant, iar pentru noapte, unul calmant.

## Uleiuri esentiale

Mainile cu pielea crapata si uscata pot fi hidratate cu ajutorul unui ulei esential de lemn de santal, musetel sau trandafiri, amestecat cu un ulei

hidratant, cum ar fi cel de nuca de padure, avocado sau primula (Evening Primrose).

### Ceai de tataneasa

Pentru tratarea crapaturilor fine care apar pe maini din cauza vantului, a aerului rece si a diferentelor de temperatura, a spalarii si uscarii frecvente, precum si din cauza expunerii la diversi factori iritanti, este recomandabila o tamponare usoara cu ceai cald de tataneasa (*Symphytum officinale*). Aceasta planta contine alantoina, o substanta naturala care stimuleaza aparitia si dezvoltarea de noi celule.

Fierbe 3 linguri de tataneasa uscata in 750 ml apa, tinand ibricul acoperit timp de 10 minute. Indeparteaza ibricul de pe foc si lasa-l sa se raceasca pana cand ceaiul devine caldut.

Lasa-ti mainile la inmuiat in ceaiul de tataneasa timp de 15 minute. Tamponeaza pielea cu un prosop curat, dupa care aplica o crema hidratanta.

Repete aceasta procedura in fiecare zi, pana cand fisurile din epiderma se vindeca.

Poti refolosi ceaiul de pana la trei ori in decurs de o saptamana, daca acesta este tinut la frigider.

Reincalzeste ceaiul la fiecare utilizare.

Hidratarea, cuvantul de ordine!

Hidratarea cu crema sau o lotiune speciala va preveni aparitia de noi crapaturi. De cateva ori pe zi, aplica o lotiune care contine ingrediente si extracte de plante vindecatoare si calmante, cum ar fi aloe vera (*Aloe vera*), galbenele (*Calendula officinalis*), tataneasa si ulei esential de arbore de ceai (*Melaleuca alternifolia*).

Aminteste-ti de fiecare data sa iti hidratezi mainile, pastrand lotiunile langa chiuveta de la baie si de la bucatarie, pe noptiera de langa pat si in geanta.

Laptele cald ajuta

Putin lapte cald va calma roseata si usturimea generate de pielea iritata - pentru un efect maxim, maseaza-ti mainile cu lapte cald in fiecare seara.

Taguri articol: maini, piele uscata, miere,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

