



## Syndróm suchých rúk zo zimy

**Až 80 % žien a ľudí celkovo má nejaký problém s rukami a nechtami. Práve preto, že ruka je orgán ľudského tela, ktorý je najviac vystavovaný vplyvom vonkajšieho prostredia.**

### Prečo ruky a nechty neznášajú zimu?

Pretože práve v zime sú vystavované nadmernému vysušovaniu. Zdravé ruky a nechty obsahujú až 18 % vody, ale neustále prechody z mrazov v exteriéri do prekurených priestorov v interiéri im na kráse a zdraví nepridajú. Ich vystavovanie nadmernému chladu a mrazu je veľmi nebezpečné.

### Syndróm suchých rúk zo zimy sa prejavuje

- ✓ nadmernou suchosťou pokožky
- ✓ olupovaním častí pokožky
- ✓ matným vzhľadom pokožky
- ✓ drsnosťou pokožky
- ✓ začervenaním pokožky
- ✓ pálením pokožky
- ✓ svrbením pokožky
- ✓ praskaním kože v okolí nechtov a v záhyboch na kĺboch prstov
- ✓ zápalmi kože
- ✓ krehkými a lámavými nechtami
- ✓ štiepením nechtov
- ✓ zádermi nechtovej kožičky

### Ďalšie príčiny a rizikové faktory môžu byť:

- genetické predispozícia
- prirodzené starnutie pokožky
- časté umývanie rúk
- suché a chladné počasie
- alergické reakcie na kozmetické prípravky
- kožné ochorenia (napríklad ekzémy, lupienka)
- diabetes

### Hlavné preventívne opatrenia proti vytváraniu suchej pokožky na rukách:

Pokožka ženských rúk je veľmi tenká a jemná, a preto by ste ju mali chrániť pred vplyvom vonkajšieho prostredia a tiež pred chladom.

Rukavice samy o sebe nevyriešia problém suchých rúk, ale udržania si prirodzenú vlhkosť a zaistia, že vaše ruky budú v teple a ochránené.

Umývanie rúk niekoľkokrát za deň sa stalo našim hygienickým návykom, no výber správneho mydla je dôležitý. V zime, keď je pokožka suchšia, by ste sa mali vyhýbať používaniu mydla. Časté používanie odstraňuje z povrchu pokožky prirodzenú lipidovú (tukovú) vrstvu, ktorá udržuje kožu vlhkú a zdravú. Kyslý ochranný plášť - pH pokožky, tvorí ochrannú bariéru kože pred vonkajším svetom. Pri použití mydla, vyberte si tie s prísadou prírodných olejov. Je jasné, že po pobyte na chladnom vzduchu je príjemné ponoriť ich do horúcej vody a nechať pôsobiť teplo. Ale verte, že ani rukám, ani nechtom to nerobí dobre. Mali by sme si ich umývať iba vlažnou vodou.

Používajte výrobky so zvlhčujúcimi látkami (glycerín, sorbitol, jojobový olej, alfa-hydroxy kyselina), vyživujúcimi látkami (vitamín E, mandľový olej, karité maslo) a regenerujúcimi zložkami (harmanček, výťažok z nechtíka, aloe vera, výťažok zo zeleného čaju).

**Jojobový olej:** Určený pre veľmi jemnú a narušenú pokožku. Vhodný je najmä pre ľudí s extrémne vysušenou pokožkou.

**Nechtíkový olej:** Upokojuje zápaly a urýchľuje hojenie rán. Je vhodný zvlášť pre ľudí, ktorým v zime pokožka praská a poškodzuje sa.

**Extrakt z kamiliek:** Pôsobí antibakteriálne, lieči napr. akné a drobné ranky. Upokojuje pokožku a urýchľuje hojenie rán. Odporúča sa ľuďom s poranenou, popraskanou pokožkou či s ekzémom.

**Aloe Vera:** Je silný antioxidant – očisťuje pokožku od voľných radikálov z ovzdušia. Chráni pred baktériami a plesňami, hydratuje a tým aj omladzuje pokožku. Hodí sa pre ľudí so suchou a citlivou pokožkou.

**Zelený čaj:** Je tiež silný antioxidant a spomaľuje proces starnutia pokožky. Jeho zloženie zabezpečuje porušeným bunkám rýchlejší návrat do normálu. Spomaľuje a znižuje tvorbu vrások.

**Vitamín E:** Vracia elasticitu pokožke a bunkám. Skôr ako vyjdete von si do čistých rúk vmasírujte kvalitný výživný krém alebo mlieko a nechajte ho úplne absorbovať.

Jednoducho, krémujte a krémujte! Nezabúdajte však, že hydratovať nestačí len zvonka. Dôležité je dodržiavať pitný režim, ktorý zaistí bunečnú hydratáciu vrstiev pokožky. Vypitím aspoň ôsmich pohárov vody denne zabránite tiež poškodzovaniu nechtov.

Spracoval: **Juliana Nails**

**Juliana Nails, Tomášikova 33, Bratislava**  
**www.juliana-nails.sk**  
**info@juliana-nails, ☎ 0907 29 80 02**



## Elegancia a pohodlie

v zdravotníctve a salónoch krásy

**Pracovné oblečenie**

- moderné, elegantné, pohodlné
- má upravený moderný strih
- možnosť vyšitia loga firmy
- biele a čierne prevedenie (pri väčšom odbere možnosť výberu farby)

**Materiál:**

- 60°C pranie, 150° žehlenie, možnosť sušit v práčke
- 50% bavlna a 50% polyester
- Plášte sú z veľmi kvalitnej látky z Nemecka (KLOPMAN) 180 gr/m<sup>2</sup>, pri žehlení nieje potrebné naparovanie
- Číslo: malé - 34 až 44, veľké - 46 až 54
- Ostatné odevy - 155 gr/m<sup>2</sup>

**NAVŠTIVTE NÁS NA VYSTAVE**

**22. medzinárodný kozmetický veľtrh**

**20.-22. marec 2014**

**Výstavnisko Trenčín**

**BEAUTY FORUM**

**DOTYK KRÁSY**

**Linda Cosmetics**

Športová 7, Nesvady 946 51 e-shop: [www.linda-fashion.sk](http://www.linda-fashion.sk)

Mob.: 0907 241 537, 0907 340 712, e-mail: [info@linda-fashion.sk](mailto:info@linda-fashion.sk)