

1 + 1 = KRÁSA

Díky dvěma snadným krokům rukám krásu buď vrátíte, nebo ji udržíte. Budete čistit a pečovat. Prvním krokem odstraníte vše, co na pokožku nepatří, a druhým jí naopak vrátíte to, co si žádá. Nesnažte se čištění odbýt. Ruce důkladně namočte a použijte dostatečné množství mýdla, aby vytvořená pěna pokryla celou plochu dlaní, prstů i hřbetů. Při mnutí nevynechejte žádné místo a jako pojistku důkladnosti očisty přitom počítejte do patnácti. Stejně důležité je pečlivé opláchnutí silným proudem vody, ne příliš horké. Vyplatí se před mytím sundat prstýnky a hodinky a pro večerní mytí si pořídit kartáček, který uvolní i nečistoty pod nehty. Nepodceňujte ani výběr mýdla. Agresivní prostředky mohou narušit přirozený ochranný film pokožky až na několik hodin a tím ji nechat okolí napospas. Sáhněte po péči s neutrálním pH nebo s hodnotou pH 5–7, která respektuje přirozenou kyselost kožního povrchu. Vedle mycích složek jsou vítány i ty s pečujícími účinkem.



ZKUSTE: Tekuté mýdlo Creme Soft Nivea, 59,90 Kč

– jemně myje, má neutrální pH. Přidaný mandlový olej chrání pokožku před vysoušením, takže si udrží vláčnost i při častém mytí rukou. Praktická pumpička!



KDYŽ CHCETE VÍC

Ruce neuvěřitelně prokouknou a zjemní se, přidáte-li jednou týdně k mydlíčkám i peeling. Obrousí totiž suché šupinky, které se na kůži často tvoří a dodávají jí zasedlý a pomačkaný vzhled. Abrasivní krém na ruce **Oriflame (149 Kč)** obsahuje mleté madlové skořápky, které vrátí pokožce hebkost a ještě ji provoní sladkou vůní.

KDYŽ CHCETE LUXUS

Oba kroky péče v jednom úhledném balíčku nabízí britská značka **Crabtree & Evelyn**. Šedesátivteřinová ozdravná kúra pro ruce (770 Kč, e-shop na www.crabtree-evelyn.cz) sází na vyživující a zvlhčující látky přírodního původu.

Scrub Hand Recovery obrousí pokožku malými brusnými částicemi, pečující krém **Hand Therapy** pokožku uklidní a chrání před vnějšími vlivy.



PÉČE RUKÁM NA MÍRU

• Ochranná – pro namáhané ruce

Nemastný krém s rostlinnými výtažky a aktivními látkami platí na velmi suchou až problematickou kůži. Bambucké máslo poskytne dlouhodobou ochrannou bariéru „pracujícím“ rukám.

SOS Safety Gloves Barefoot Botanicals, 410 Kč, www.heaven4skin.cz

• S UV filtrem – nedá šanci slunci

Kombinace UVB a UVA filtru zabrání tomu, aby se pokožka spálila, současně brání jejímu předčasnému stárnutí. Spolehlivý štít tvorby pigmentových skvrn. Přidaný koenzym Q10 posiluje schopnost pokožky udržet si pevnost a pružnost.

Nivea, 89,90 Kč

• Rozjasňující – maskující stopy stárnutí

Koktejl vitaminů A, C a E, olej z hroznových jader a výtažek z heřmánku rozjasní ruce, dodá péči nehtové kůžičce i nehtům. Ruce omládnou o několik let! Nechybí ani hydratační, změkčující a vyhlazující efekt. Krém voní po pomerančích!

Sally Hansen, 99 Kč

