**5 tipů, jak v zimě pečovat o ruce**

Hezké a pečlivě upravené ruce jsou naší vizitkou. Hned po tváři se jedná o část těla, které se lidé všimnou nejdříve. Především v zimě je díky nízkým teplotám se nutné o ruce starat velmi pečlivě, aby pokožka nebyla vysušená či popraskaná.

**Výběr vhodného krému**

V zimě by mělo být v každé příruční tašce či kabelce při „ruce“ i malé balení krému, které je dobré vždy aplikovat po mytí rukou. „Příliš mastné a hutné krémy nejsou vhodné, protože dlouho trvá, než je pokožka absorbuje. Ideální jsou přípravky s lehkou texturou, která se rychle vstřebá a nezanechá mastný film. Dobré jsou krémy s lipidy či přídavkem heřmánku. Lidé, kteří mají atopickou pokožku by na ruce měli používat speciální oleje, které pomohou vytvořit ochranou vrstvu. Krémy vždy nanášejte i před tím, než jdete ven, i když nosíte zimní rukavice,“ říká dermatoložka MUDr. Lucie Mansfeldová z Perfect Clinic Dermatology.

**Chytré rukavice**

Častým zimním nešvarem je i to, že venku sundáváme a nandáváme rukavice. Většinou z důvodu používání mobilního telefonu. Pokud využíváte chytrý mobilní telefon, pořiďte si speciální rukavice na ovládání dotykové obrazovky. Nebudete tak muset stále sundávat rukavice a vystavovat ruce zbytečnému mrazu, který urychluje vysušování a může u lidí s citlivou pletí způsobit popraskanou kůži.

**Domácí zábal**

Jednou týdně svým rukám dopřejte restart v podobě výživného zábalu. Dobré je volit vždy ty, které jsou na olejovém základě. Stačí například smíchat obyčejný panenský olivový olej s medem a na hodinu až dvě ho natřít na ruce. Pro umocnění efektu si pořiďte speciální kosmetické rukavice. Vhodné jsou i parafínové zábaly, které zjemní pokožku a zároveň jí krásně prohřejí.

**Pozor na mýdlo**

Máte-li citlivou či suchou pleť, tak si dejte pozor na výběr mýdla. Důležité je mít přípravky z nižším PH faktorem, které je k rukám šetrnější. Místo tvrdých kostek volte spíše tekutá krémová mýdla. Ruce pak také při vysoušení ručníkem „nedrhněte“ ale pouze jemnými pohyby usušte. Pokud si jdete pouze opláchnout ruce, tak nemusíte používat mýdlo a stačí pouze vlažná čistá voda. Navíc příliš časté mytí porušuje kožní bariéru. Během dne používejte místo mytí antibakteriální gely. Ruce chraňte i při mytí nádobí, takže vždy noste ochranné rukavice.

**Vdechněte rukám mládí**

Přibývající roky prozrazuje nejen naše tvář, ale právě i hřbety našich rukou. Jako prevence proti stárnutí pokožky na rukou je důležitá důkladná péče. Čas ale bohužel nezastavíme, pokud se už věk začíná projevovat na rukou v podobě svraštělé a suše vypadající pokožky, je dobré zkusit omlazující dermatologické zákroky. „Volte ty, které vám hloubkovou aplikací dodají potřebnou hydrataci, vhodné vitamíny, a tím pokožku vizuálně omladí. Ideálním zákrokem je mezoterapie, která se neprovádí pouze na obličeji, ale velmi efektivně jí můžeme využít právě na hřbetech rukou či například v dekoltu,“ vysvětluje dermatoložka MUDr. Lucie Mansfeldová. Pokud vás na rukou trápí pigmentové skvrny ideální je chemický peeling, který krásně sjednocuje tón pleti a pomáhá nežádoucí pigmentaci odstraňovat.