



# JAK DBAĆ O PRZESUSZONE DŁONIE



**NASZ EKSPERT**

**lek. Aleksandra Rymsza**  
dermatolożka z Kliniki Dr **Szczyt**

Częste mycie rąk jest koniecznością. Zwłaszcza w tym czasie. Jednak nie musi ono wcale źle wpływać na skórę. Wystarczą odpowiednie kosmetyki i zabiegi.

Tekst Magdalena Błaszczak

**W**iększość mydeł skutecznie usuwa z powierzchni skóry zanieczyszczenia. Ale nie tylko, wyptukuje z niej też lipidy i białka. W rezultacie zostaje uszkodzona bariera wodno-lipidowa i z naskórka zaczyna parować woda. Skóra staje się sucha i szorstka. Oczywiście potrafi się sama „naprawić”, ale gdy myjemy ręce bardzo często, procesy autoregeneracji nie są wystarczające. Trzeba jej pomóc.





➤ Mydło Linum Emollient Plus Eczema, Dermedic, 44 zł/300 ml

## ZMIĘŃ MYDŁO

Fizjologiczne pH skóry wynosi około 5,5, a środki myjące mają niestety zasadowy odczyn. Bardziej agresywne dla skóry są te, które posiadają w składzie silne detergenty: SLS (sodium lauryl sulfate) oraz SLES (sodium lauryl ether sulfate). Problem nasila też stosowanie żeli antybakteryjnych, ponieważ zawierają one alkohol, który rozpuszcza i wypłukuje tłuszcze. Żele te nie są zmywane, lecz pozostają na skórze. Warto używać ich tylko wtedy, gdy są niezbędne. Najlepiej myć dłonie produktami na bazie emolientów, czyli substancji zwiększających nawilżenie. Mają pH zbliżone do pH skóry, czyli neutralne lub lekko kwaśne. Woda nie powinna być zbyt gorąca, bo sprzyja to wysuszeniu. Warto również zwracać uwagę na to, aby je dokładnie spłukać, a po każdym myciu wmasować w dłonie krem.

➤ 1. Mydło Hibiskus, Ministerstwo Dobrego Mydła, 22 zł/100 g 2. Mydło, Only Bio, 22 zł/250 ml 3. Pielęgnujące mydło, AA Oceanic, 3,30 zł/100 g



1



2



3



➤ Aktywna maska-kompres Royal Snail, Eveline Cosmetics, 6,99 zł/2 x 6 ml

## ZREGENERUJ SKÓRĘ

Do tego najlepsze będą kosmetyki, które pomogą zatrzymać w niej wodę. Bardzo skuteczne są fizjologiczne lipidy, czyli te, które w niej naturalnie występują. Są to m.in. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe i ceramidy. Pomocne są też niefizjologiczne lipidy, takie jak wazelina. Te pierwsze szybko przenikają przez warstwę rogową, docierają do głębszych warstw naskórki i są włączane do procesów naprawczych. Jednak potrzebują na to czasu. Lipidy niefizjologiczne działają szybciej, bo nie przenikają przez warstwę rogową, ale tworzą nieprzepuszczalną warstwę na powierzchni skóry. To powoduje zahamowanie parowania wody. Warto stosować krem, który zawiera obydwa te składniki. Inne substancje nawilżające, których warto szukać w kremach do rąk, to kwas hialuronowy, gliceryna, kwas laktobionowy i mocznik (ten ostatni nawilża, jeśli ma stężenie do 3 proc.).



1



2



3

➤ 1. Regenerujący krem-opatrunek, Totpa, 9,99 zł/100 ml 2. Silnie nawilżający krem Hand Line, Ava Laboratorium, 15 zł/100 ml 3. Krem Linum Emollient, Dermedic, 31 zł/100 ml

## DOMOWE SPA

Raz na kilka dni warto zrobić sobie maseczkę z oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek. Te produkty zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które pomagają skórze przywrócić równowagę wodno-lipidową. Najlepiej gdy są nieoczyszczone, nierafinowane i tłoczone na zimno. Aplikuj je bezpośrednio na suchą skórę, następnie załóż jednorazowe rękawiczki i zostaw na 15 minut.

