

Donna in salute

HOME

MEDICINA

FOOD E RICETTE

BEAUTY E MEDICINA ESTETICA

PIANETA BAMBINO

PSICOLOGIA

TURISMO E BENESSERE

CULTURA E SOCIETÀ

Mani: cinque consigli beauty per l'inverno

Monica Caiti [Beauty e Medicina estetica](#) 📅 27 Gennaio 2020 8:00



D'inverno la pelle soffre. Il freddo, l'aria secca, gli sbalzi di temperatura, l'inquinamento urbano provocano arrossamenti, pizzicore, bruciore, sensazione di fastidio, secchezza.

Specie sulle mani. La loro cute, povera di ghiandole sebacee e più soggetta a secchezza e invecchiamento (cinque volte più del viso!), è perennemente esposta alla

luce e alle intemperie ambientali, oltre che all'azione disidratante di lavaggi frequenti e saponi. Risultato: una perdita del 3% di elasticità ogni 10 anni.

Ecco cinque consigli per proteggere le vostre mani.

1 – All'aperto, d'obbligo i guanti di lana o di pelle, mentre chi pratica sport come lo sci, o chi soffre di problemi circolatori deve indossare quelli a isolamento termico, realizzati con materiali tecnologici specifici. In agguato ci sono, infatti, i "geloni", che si manifestano con prurito alla punta delle dita, proprio come la puntura di un insetto. La zona interessata si arrossa e il dolore diventa pulsante. Responsabile un difetto della microcircolazione periferica che si accentua con le temperature rigide. Ai primi sintomi, è bene consultare il medico.

2 – Se hai l'abitudine di lavare spesso le mani, usa solo detersivi delicati a pH neutro o acido. Sciacquare con acqua tiepida, asciugandole senza sfregare ed evitando, quanto possibile, i getti di aria calda. E poi massaggiare con una crema idratante ed emolliente specifica, con acidi grassi, urea, pantenolo, allantoina, glicerina e vitamine A ed E: aiuta a ripristinare il mantello idrolipidico dell'epidermide, proteggendola dalle aggressioni esterne.

3 – Ricorda di applicare la crema per le mani più volte al giorno, anche prima di indossare i guanti, scegliendo prodotti diversi a seconda dell'orario: quella del risveglio deve proteggere e contenere un filtro solare; durante il giorno, da tenere nel cassetto della scrivania, serve un prodotto morbido e non grasso, che si asciughi rapidamente; per la notte, invece, via libera a creme anti-tensione, con la texture ricca, in grado di riparare i danni del giorno e ammorbidire le cuticole.

4 – Le mani sono particolarmente ruvide e screpolate? Una o due volte la settimana, leviga la pelle con un esfoliante, che elimina cellule morte e ispessimenti. Quindi utilizza una maschera intensiva, indossa guanti ad hoc e lasciala in posa tutta la notte.

5 – Infine, per contrastare i rossori, puoi puntare sull'idroterapia. Prepara due bacinelle: una con acqua a 35-40 gradi, l'altra a 15. Versa qualche goccia di olio essenziale di rosmarino, immergendo le

A CURA DI

**MONICA CAITI**

Responsabile rubrica Bellezza, Medicina e chirurgia estetica: per lungo tempo redattore e caposervizio a Pratica,...

NEWS

🌟 **Provati per voi (gen-feb)**
ASPETTANDO SAN VALENTINO

🕒 16 Gennaio 2020

🌟 **Con il laser sparisce il tattoo da radioterapia**

🕒 9 Gennaio 2020

🌟 **Provati per voi (dic)**
SOTTO L'ALBERO

🕒 2 Dicembre 2019

🌟 **Provati per voi (nov)**
RETYLING D'AUTUNNO

🕒 1 Novembre 2019

🌟 **Provati per voi (sett-ott)**
COLORE VIVO

🕒 1 Ottobre 2019

🌟 **PROVATI PER VOI luglio-agosto – Ad alta protezione**

🕒 1 Agosto 2019

[Archivio News](#)

mani per un paio di minuti, prima nell'acqua calda, poi in quella fredda per mezzo minuto. Frizionale energicamente con olio di mandorle dolci, asportando gli eventuali eccessi di prodotto con una salviettina detergente.

E se non bastano...

Non è il freddo, ma il passar degli anni il problema più pressante, con macchie scure, pelle sottile e vene in evidenza? Puoi provare una nuova generazione di trattamenti anti-aging: Endermologie®. Questa tecnica, creata da LPG®, combatte l'invecchiamento e il rilassamento cutaneo attraverso una stimolazione meccanica sulla superficie della pelle, capace di attivare naturalmente la sintesi delle fibre di elastina (+46%), responsabili del tono e della compattezza dei tessuti, e dell'acido ialuronico (+80%). In particolare il protocollo Mani garantisce risultati visibili fin dalla prima seduta: il colore della pelle è più uniforme e l'idratazione migliorata. Le mani sono più lisce e rimpolpate. Dopo alcuni trattamenti, la pelle appare levigata e ringiovanita, con la riduzione delle discromie.

VETRINA PRODOTTI

• Con tè verde



Tea and Mint Natura Hand Cream **Yope** (100 ml, 8,99 euro, erboristeria): l'estratto di tè verde stimola la microcircolazione e favorisce la rigenerazione della pelle, mentre quello di menta lenisce le irritazioni. La crema è arricchita con burro di karité, idratante e protettivo.

• Al naturale

Con il 95% di ingredienti di origine naturale, Specialist Hand Cream **[comfort zone]** (75 ml, 18 euro, Spa e centri benessere) ripara e protegge la barriera cutanea, lasciando le mani morbide, idratate e gradevolmente profumate grazie alle delicate note di tè bianco.



• Tono e morbidezza



Formulata con il 30% di glicerina e il 5% di urea, la Crema Mani Extra Protezione **Leocrema** (100 ml, 2,15 euro, gdo) restituisce alla pelle morbidezza, elasticità e un aspetto tonico per tutta la giornata.

• Di giorno e di notte

Perfetto anche come impacco da applicare la notte prima di coricarsi, My Hands Thai Burro Riparatore Mani e Unghie **Incarose** (40 ml, 5,90 euro, farmacia ed erboristeria) contiene latte integrale di riso, burro di karité, olio di mandorle dolci e acqua di tè verde.



• All'olio di oliva



Olea Naturae Olio di Oliva Bio Crema Mani Nutriente **L'Angelica** (75 ml, 2,45 euro, gdo e www.shopcoswell.com) si prende cura delle mani lasciandole morbide e vellutate, anche grazie all'olio di oliva e offre una protezione efficace dai fattori ambientali.