

## Dłonie: domowe, naturalne sposoby na relaks

**Autor:** Dorota Gonet

**Data:** 28 sierpnia 2015



**Po ciężkim dniu pracy w domu i w polu trzeba pamiętać o chwili relaksu i zrobieniu czegoś tylko dla siebie. Codziennie pamiętamy o pielęgnacji skóry twarzy, a dłonie – równie ważne – są często pomijane. Nie trzeba jednak wydawać fortuny na kremy – naturalne metody są zdrowsze i w zasięgu ręki. W dodatku wróciła moda na naturalne kosmetyki, więc genialnych babcinych przepisów nie trzeba długo szukać.**

Dłonie pozbawione ochronnej warstwy łoju, wystawione na zimno i wiatr przesuszają się oraz pierzchną. Do tego detergenty usuwają tłuszcz nie tylko z garnków i talerzy, ale też ze skóry.

*- Paznokcie i dłonie tak pięknie nie wyglądają po robocie - zaznacza na łamach portalu rolniczego*

AgroFoto.pl użytkownik podpisujący się jako mrc1005. W związku z tym przedstawiamy proste domowe sposoby na pielęgnację skóry dłoni.

Zaczynamy więc od peelingu, czyli pozbycia się przesuszonego naskórka. Żeby go wykonać, wystarczy zmieszać 2 łyżki cukru z 1 łyżką oliwy. Następnie rozcieramy specyfik na skórze dłoni okrężnymi ruchami.

Siemię lniane przyspiesza gojenie się ran, zmiękcza skórę i tworzy warstwę zatrzymującą wilgoć w jej głębi.

## Maseczka z oliwą

Kiedy już dłonie są przygotowane, mieszamy **3 łyżki ciepłej oliwy i 1 żółtko**. Papką smarujemy dłonie i owijamy folią, a następnie ręcznikiem – teraz musimy odczekać 20 minut. To relaks przymusowy, nie kombinujcie, tylko puśćcie sobie ulubiony serial.

W tym czasie **oliwa dostarczy skórze odżywczych kwasów tłuszczowych i witaminy E działającej nawilżająco i odmładzająco**. Z kolei żółtko podzieli się z nami witaminą A i cynkiem, które działają ochronnie i regenerująco.

## Kąpiel z siemienia lnianego

Jeśli po ciężkiej pracy na dłoniach pojawiły się ranki, warto pomóc skórze **kąpielą z siemieniem lnianym**. Wystarczy zalać wodą 2 łyżki siemienia i gotować przez 5 minut. Kiedy napar przestygnie, **moczmy dłonie przez ok. 20 minut**, po czym smarujemy kremem nawilżającym. Siemię przyspiesza gojenie się ran, zmiękcza skórę i tworzy warstwę zatrzymującą wilgoć w jej głębi.

To jednak nie wszystko. W kolejnym tekście o naturalnej pielęgnacji dłoni dowiedzie się, jak zrobić: **napar z nagietka, okład z ziemniaka, kompres z parafiny, a także peeling z oliwek i migdałów**.