



MANI

Crema mani

In questa pagina parleremo di :

- [Proteggere le mani](#)
- [Curare le mani con la crema giusta](#)
- [Come scegliere la crema.](#)
- [I benefici delle creme mani.](#)



Proteggere le mani

Avere mani belle è molto più semplice di quanto si possa pensare. Per curarle, è importante seguire delle regole ben precise, che rispettate con costanza, produrranno certamente risultati ottimali. Le mani infatti necessitano di continue cure ed attenzioni, perché continuamente vengono in contatto con l'ambiente. La pelle, è sì uno strumento di difesa continuo, ma è anche allo stesso tempo una barriera delicatissima, fragile e sensibile. Per avere mani belle e vellutate, dunque, è importante curarle ogni giorno con i prodotti giusti, che favoriscano l'idratazione, l'elasticità, la morbidezza e la delicatezza della pelle. Prima di scegliere la crema maggiormente idonea per la salvaguardia delle nostre mani, è importante evitare che queste siano continuamente sottoposte a stress. I lavori domestici ad esempio, se eseguiti senza la protezione dei guanti, possono provocare nel corso del tempo dei gravi danni alle mani. Il guanto di lattice, ha questa specifica funzione di tutelare lo strato dell'epidermide quando le mani sono in acqua. Il detersivo poi, qualsiasi esso sia, anche se disciolto in acqua, risulta essere un nemico acerrimo della bellezza delle mani, provoca infatti ruvidezza, screpolature, macchie. Tenere dunque le mani nude durante le faccende domestiche è oltremodo dannoso per la bellezza e la salute delle mani, che con l'andare del tempo subirebbero dei danni irreversibili. Altro nemico da combattere per evitare alterazioni come piaghetta, spaccature e rossore, è il freddo. L'inverno è per le mani la stagione più critica. Il passaggio continuo da un ambiente freddo ad uno caldo, rende la pelle maggiormente sottile e delicata e soggetta alle screpolature. Queste una volta cicatrizzate, irrigidiscono la pelle che diventa dura e sofferente. Oltre che al tatto, la variazione avviene anche visivamente. Le mani presentano un'epidermide assottigliata, rugosa, rossa; l'aspetto "anziano" delle mani, è dato proprio dal fattore freddo che causa inoltre una pessima circolazione sanguigna che determina altri fattori come la freddezza delle mani al contatto. L'epidermide infatti è rivestita da uno strato (quello maggiormente esterno) definito comunemente "grasso" che si altera a causa degli agenti esterni. Per evitare di perdere la bellezza delle mani, è dunque importante sapere che durante il periodo invernale, queste vanno sempre protette con guanti di lana, con una crema idratante idonea che restituisca alla pelle la giusta idratazione, e con impacchi che ne favoriscano la rigenerazione dal punto di

vista cellulare. Le mani vengono in contatto con qualsiasi cosa, toccano, si agitano, afferrano, esprimono attraverso la gestualità stati d'animo, emozioni, sentimenti. Sono sempre in vista, sono sempre una parte di noi. Per tutte le ragioni sopra elencate, è importante scegliere la crema mani giusta, che aiuti con il tempo e nel tempo a proteggere lo strato di epidermide più sofferente, rendendolo bello da vedere e da toccare. Le creme mani hanno quasi tutte lo stesso obiettivo, quello di idratare, proteggere e ammorbidire la pelle e sono composte quasi tutte dagli stessi ingredienti che sono acqua, olio, e glicerina. Generalmente a questa componente di base si aggiungono altri elementi a seconda della tipologia di crema. Sul mercato ne esistono di diverse di variabili, e tutte possono essere indicate. Per operare la scelta giusta, senza perdersi nei meandri delle etichette e degli slogan, è importante conoscere alla base il problema principale che offende la bellezza della nostre mani, e poi operare la scelta del prodotto maggiormente adatto. Per raggiungere un buon livello di idratazione ad esempio, sarà necessario scegliere una crema ricca d'acqua e glicerina che andrà ad agire sul primario strato di pelle, quello grasso per l'appunto, ripristinando per diverse ore l'umidità persa, e favorendo l'effetto morbidezza. La crema ovviamente andrà riapplicata più volte al giorno per le prime volte andando poi via via a scemare in una parabola discendente, una volta che le mani avranno ritrovato la loro bellezza. In questo caso, la crema andrà applicata anche solo una volta al giorno (due al massimo), preferibilmente di sera, prima di andare a dormire. Molte creme contengono agenti che favoriscono la traspirazione, e che alleviano il gonfiore e la stanchezza di mani frenetiche e sempre sottoposte a stress. E' durante le ore di sonno, e dunque durante il riposo, che le creme agiscono, ripristinando la vellutatezza perduta e favorendo anche la circolazione sanguigna. Anche lo strato duro della pelle, viene ammorbidito con l'applicazione delle creme, mentre l'acido lattico, il glicolico e gli aminoacidi subiscono un rafforzamento.

Curare le mani con la crema giusta

Grazie a numerosi studi, si è scoperto che le piante presenti in natura, sono ricche di elementi che estratti e trattati possono regalare alla pelle del corpo, del viso e delle mani un totale benessere. Esperienze di laboratorio ormai confermate, attestano che prodotti per le mani maggiormente evoluti contengono ad esempio estratti di aloe vera, una pianta dai numerosi effetti benefici, che risulta essere particolarmente efficace per la cura e la bellezza delle nostre mani.

L'aloe infatti, favorisce la cicatrizzazione, l'idratazione e

il rinnovamento cellulare. Molte creme all'estratto di betulla, favoriscono la microcircolazione, mentre altre ancora, regalano idratazione e morbidezza. Oltre all'azione protezione e idratazione, esistono sul mercato creme che proteggono le mani dall'invecchiamento. Sono queste le cosiddette creme anti età, che vengono per lo più usate dalle donne che hanno superato i cinquant'anni, e che vogliono evitare l'insorgenza di macchie scure e rugosità, presenti in particolare sul dorso delle mani. Le macchie scure, sono inestetismi terribili per molte donne che per questo preferiscono in anticipo prevenire il problema piuttosto che curarlo. Oltre alle creme anti age, vi sono poi quelle protettive dal sole. Anche l'esposizione continua ai raggi ultravioletti, in particolare d'estate, può creare problemi. Le mani si seccano, si irrigidiscono, e si macchiano anche al sole, esattamente come le restanti parti del corpo. Sono una zona sensibile quasi come il viso, che durante l'esposizione al sole tendiamo a tutelare con abbondanti distese bianche di protezione



solare. Lo stesso deve essere fatto per le mani. Le creme, che siano idratanti, protettive, lenitive, rassodanti, hanno inoltre diverse profumazioni. All'interno della preparazione infatti, vengono sempre aggiunte delle fragranze che rendono le mani gradevoli anche all'olfatto, oltre che alla vista e al tatto. Quasi tutti i sensi vengono coinvolti dalle mani, che al di là della forma che non può subire modificazione, vanno mantenute sane e belle, sempre e comunque, in qualsiasi occasione.

Come scegliere la crema.



Prima di acquistare un prodotto così importante per la nostra bellezza, è dunque necessario informarsi leggendo le istruzioni o quantomeno le etichette del prodotto. Le attuali creme si presentano in barattolo o in tubi in diversi formati per la massima praticità. Esistono anche versioni mini da portare in borsa, pratiche e comode e pronte all'utilizzo in qualsiasi momento. Le creme vanno studiate, e tutte devono assicurare degli obiettivi. Il prodotto, deve essere: microbiologicamente testato, clinicamente testato e dermatologicamente testato. Questo significa che il prodotto è stato innanzitutto sperimentato in laboratorio e certamente non prederà dopo un tot di tempo dall'apertura le sue proprietà; sarà stato provato su persone, e inoltre su alcuni diversi tipi di derma. Queste tre variabili dovrebbero garantire la sicurezza del prodotto e la sua conseguente ipoallergenicità. Se il prodotto non è ipoallergenico, può scatenare reazioni impreviste. Le creme contengono comunque profumazioni e agenti chimici che potrebbero non essere universali per tutti. Molti soggetti potrebbero sviluppare intolleranze al prodotto stesso, ragion per cui, è importante leggere l'etichetta.

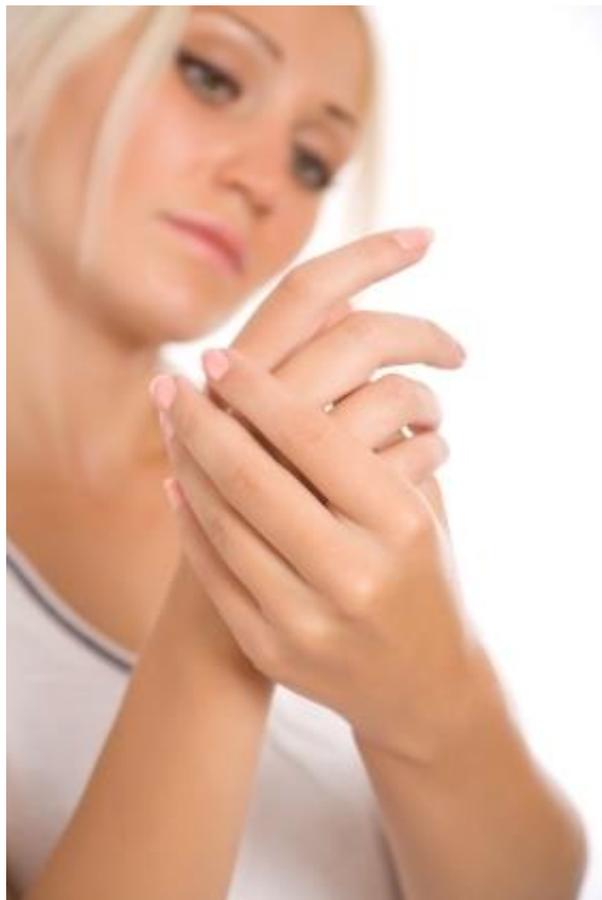
Le creme mani, vanno scelte anche in base al trattamento delle mani stesse. Se per esempio, per ragioni di lavoro o altro, si sta spesso con le mani in acqua, è necessario usare una crema protettiva e leggermente idratante, non grassa, che non si attacchi e non unga, anche perché alla prima immersione in acqua andrebbe via. Chi soffre di secchezza alle mani, al contrario, ha bisogno di una crema oleosa, che si mantenga come barriera e che regali all'epidermide una soffice morbidezza.

I benefici delle creme mani.

Le creme in linea di massima non devono alterare il ph della pelle, non devono essere particolarmente untuose, devono proteggere e idratare. Tutto il resto, è secondario per quanto concerne i criteri di scelta. Le creme inoltre devono poter tutelare anche le unghie, che tendono a spezzarsi e ingiallirsi con il tempo. E' bene che la scelta della crema si basi anche su questo particolare criterio, in quanto la pelle, per quanto bella, non risulta essere più importante delle unghie che comunque vanno protette.

I luoghi in cui poter scegliere e acquistare una crema mani sono molteplici, tutto dipende dall'abitudine o dal tipo di prodotto a cui siamo abituati. Il supermercato piuttosto che la profumeria, sono due location estremamente simili che vendono e propongono quasi sempre gli stessi prodotti. Sono generalmente i più comuni, economici ed utilizzati dalla maggior parte dell'utenza, che a volte opta per questi prodotti proprio per l'uso spasmodico che di conseguenza va a compensare il rapporto qualità prezzo. Anche nei punti vendita come l'erboristeria è possibile trovare una buona crema mani, o in

farmacia, dove vengono proposti prodotti specifici, adatti alla cura, in primis e poi alla bellezza. Le creme hanno diverse funzioni. Alleviano il gonfiore, favoriscono la microcircolazione, rassodano, idratano, proteggono, favoriscono il ricambio cellulare, proteggono dal freddo, dal sole, levigano la pelle. Sono prodotti utili da portare sempre con sé, in qualsiasi situazione, per evitare di mostrare mani trascurate.



cura delle mani

In questa pagina parleremo di :

- [Le mani](#)
- [Massaggi alle mani](#)
- [Maschere mani](#)
- [Prevenire l'invecchiamento delle mani](#)



Le mani

Le mani sono il nostro biglietto da visita. Sono la parte del nostro corpo, insieme al viso, maggiormente a contatto con l'ambiente; Attraverso le mani entriamo in contatto con ciò che ci circonda percependo sensazioni, emozioni. Con le mani tocchiamo, sentiamo, parliamo, comunichiamo. Le mani parlano di noi, di come siamo, di quello che proviamo. Sono la nostra naturale proiezione sul mondo. Quando stringiamo la mano a qualcuno, quando accarezziamo un volto, quando gesticoliamo, quando tocchiamo qualcosa, le nostre mani sono in vista, e raccontano qualcosa. Come tutte le parti del nostro corpo, vanno curate. Il continuo contatto con l'ambiente esterno, porta le mani ad essere particolarmente soggette a diverse patologie e problematiche. Le mani infatti, sono a contatto con qualsiasi cosa tocchiamo, quindi, più di ogni altra parte del nostro corpo, è tendente alla contrazione di germi e batteri, ma non solo. Il contatto con acqua troppo calda o troppo fredda, o con detersivi aggressivi, gli sbalzi termici forti e la trascuratezza, portano le mani a screpolarsi, raggrinzirsi, opacizzarsi. Generalmente, le donne in particolare, si limitano ad avere cura delle unghie solamente, trascurando in maniera netta la cura delle mani in sé. Invece è di totale importanza applicare sulle mani dei prodotti idonei a restituire alla pelle delle mani un aspetto brillante e levigato, e a seguire piccole regole importanti che ne prevenzano l'invecchiamento. Le mani vanno lavate spesso, proprio perché possono portare alla bocca o ad altre parti del corpo diversi batteri; l'igiene continua e costante è fondamentale, ma non deve essere aggressiva. E' preferibile sempre usare saponi delicati, non eccessivamente schiumosi, che rispettino il ph naturale della pelle, senza portare secchezza e alterare il film idrolipidico. E' importante anche asciugarle bene, affinché non restino tracce d'acqua che ne favoriscono la screpolatura. Durante le faccende domestiche è utile indossare guanti di gomma protettivi, poiché gli agenti aggressivi presenti nei vari detersivi, seccano e macchiano la pelle delle mani, rendendola rugosa. Le mani, sono sempre esposte; il sole, il freddo, l'acqua, favoriscono la fuoriuscita di macchie scure e brune, che non possono essere schiarite facilmente. Queste macchie, vengono causate dai raggi ultravioletti, che soprattutto d'estate, colpiscono la pelle, se non la si protegge con un filtro solare adatto, altamente isolante. Il freddo poi, favorisce spaccature, screpolature, geloni, spesso anche funghi, che si contraggono negli ambienti umidi, e che si formano tra le dita, provocando spesso anche dolore. La pelle delle mani, va protetta d'estate con una crema, e, d'inverno con guanti di lana. Salutare è l'applicazione di creme nutrienti, soprattutto di notte, che con l'aiuto di un guanto protettivo, forzatamente idratano e

nutrono la pelle delle mani rendendola liscia e morbida. Le creme ideali per le mani sono a base di jojoba, burro di karitè, glicerina, oppure quelle a base di vitamine A ed E, o anche l'olio di oliva che massaggiato con piccoli tocchi circolari, garantirà un'ottima idratazione e morbidezza.

Massaggi alle mani

Un problema comune per quanto concerne le mani è la sudorazione. Eliminiamo quotidianamente dal nostro corpo almeno un litro d'acqua. Le ghiandole eccrine, presenti nelle mani, nei piedi, sulla fronte e sotto le ascelle, collegate al sistema nervoso, rilasciano una quantità d'acqua maggiore, appunto il sudore, che si sprigiona anche attraverso le nostre mani, che sudano proprio quando siamo sottoposti ad un forte stress o ad una grande emozione. Avere le mani sudate, può però, mettere in imbarazzo, soprattutto se siamo in mezzo



agli altri. Le soluzioni al problema "sudorazione" esistono, e sono facilmente applicabili: bisogna lavare le mani spesso, utilizzare salviette rinfrescanti, una crema non grassa, e del talco che permetta la traspirazione, ma diminuisca l'effetto "bagnato". Fondamentali sono i massaggi alle mani, che favoriscono la penetrazione della crema dopo l'applicazione e l'allungamento delle stesse dita. Massaggiare le mani, aiuta anche a rilassarsi e a distendersi. Dopo la crema, bisogna sfregare circolarmente sul dorso della mano, con rotazioni prima piccole poi più allargate. La stessa cosa va effettuata sul palmo. Tornando al dorso, bisognerà percorrere dal polso all'unghia un massaggio verticale, che attraversi la mano per intero; poi bisognerà afferrare ogni falange e massaggiarla delicatamente dall'alto in basso e tra dita e dita. Questo per pochi minuti. Esercizi per le mani, che favoriscono la circolazione, solo l'apertura e chiusura del pugno, con e senza una pallina morbida; movimenti di pressione tra palmo e palmo, rotazione della dita. Gli esercizi e il massaggio, se effettuati regolarmente, aiutano le mani a restare in forma, e ad essere più belle.

Maschere mani



Per rendere le mani e le unghie belle sane e forti, senza pieghe, solchi, rughetta e screpolature, si può applicare anche uno scrub che può essere acquistato in profumeria o creato da noi. Uno scrub naturale è fatto con succo di limone, olio di oliva e bicarbonato di sodio. Può essere preparato, in casa, e applicato sulle mani e unghie senza troppe difficoltà: Si versa in una ciotola del succo di limone, poi del bicarbonato di sodio (circa tre cucchiaini) e infine dell'olio di oliva. Dopo aver mescolato abbondantemente, si otterrà una "pappetta", una sorta di composto morbido. La mano va posta all'interno della ciotola, facendo in modo che in particolare le unghie entrino in contatto con il preparato. Questa operazione dovrà durare

circa cinque minuti, dopodiché, con una spatolina si dovrà applicare il composto stesso su ogni unghia, sopra e sotto, con piccoli massaggi rotatori. Questa operazione favorirà un'immediata lucentezza dell'unghia ed una reale sparizione delle macchie giallastre. Il secondo stadio consiste nell'applicare il tutto sul dorso delle mani, massaggiando dolcemente. L'olio di oliva, renderà le mani morbide, così come il limone. Il composto va applicato una volta al mese, o anche due e serve ad rinforzare le unghie, oltre che a sbiancarle; le unghie infatti sono soggette ad ingiallimento. I fumatori ad esempio, a causa della nicotina, con il tempo, avranno intorno alle dita e alle unghie un alone giallastro che non va via con i normali saponi. Prima che le macchie diventino indelebili, si può procedere con una cura come questa che favorisce l'effetto lucentezza e lo sbiancamento dell'unghia in sé. Durante questo trattamento, non vanno applicati smalti di nessun genere, questo perché l'unghia deve respirare e non va coperta questa, con agenti esterni che ne impediscono la traspirazione naturale. Lo smalto per quanto possa essere protettivo, contiene comunque al suo interno sostanze nocive, e per questa ragione, va applicato su unghie sane, non deboli, ingiallite o spezzate.

Prevenire l'invecchiamento delle mani

Per prevenire l'invecchiamento delle mani, è indispensabile usare una crema anti-età, preferibilmente alla vitamina A, che aiuti a prevenire i segni del tempo; come guanto protettivo, esistono creme adatte che mantengono la durata e garantiscono un'idratazione totale anche pari a ventiquattro ore; le donne che trascorrono la maggior parte della giornata fuori casa, potrebbero optare per un prodotto del genere, che le tuteli durante l'arco della giornata dagli agenti atmosferici e non solo. Per minimizzare i segni del tempo, nei casi più cronici, si può ricorrere a piccoli interventi, non invasivi, e decisamente appropriati per migliorare l'aspetto estetico delle nostre mani: Il primo e più comune è il laser, che con un fascio di luce diretto sull'imperfezione, senza arrecare alcun dolore, elimina la macchia, la ruga o l'imperfezione. Il needling, invece, è un vero e proprio intervento chirurgico, che si svolge in day-hospital sotto anestesia. Con dei piccolissimi aghi si praticano delle forature minime sulla parte interessata, iniettando sostanze che garantiscano il rinnovo cellulare e prevengono l'invecchiamento. Il lipo filling invece è l'intervento più lungo ed estremo. Viene eseguito sotto anestesia, in ospedale, da un chirurgo che preleva una parte di tessuto adiposo (interno coscia, glutei, addome) dalla paziente, e attraverso degli aghetti e iniezioni, lo infila nel tessuto sottocutaneo delle mani. Questo tipo di intervento viene effettuato da donne che hanno perso completamente l'elasticità della pelle e che hanno mani ossute e raggrinzite, dall'aspetto "anziano". L'utilizzo dell'acido come effetto anti macchia, applicato sulla parte, in ambulatorio è un'altra soluzione per problematiche estetiche del genere. Sono piccoli interventi non pericolosi e non lunghi ai quali si può ricorrere in casi più estremi.



Oltre alle naturali e comuni problematiche a cui le mani sono soggette, c'è quello del gonfiore, che è un campanello d'allarme a cui dobbiamo prestare ascolto. Se le mani, presentano rigonfiamenti, è

il caso di consultare un medico. Questo gonfiore, oltre da che un urto, può dipendere da svariati fattori, tra cui l'alimentazione. Anche quella può influenzare la bellezza delle nostre mani.

L'eccessivo contenuto di sale ad esempio, favorisce il gonfiore alle mani, è quindi bene evitare tutti i cibi che sono ad alto contenuto salino. In primis i formaggi, i fritti, focacce, pizze, pani, biscotti e tutti i prodotti al sale. La cura del proprio corpo è importante, come quella delle nostre mani, che per prime parleranno di noi al mondo circostante, e che per noi risponderanno ad esso ... Con piccoli gesti quotidiani, possiamo mantenere mani più belle e longilinee più a lungo, dalla pelle più liscia, morbida e vellutata. Con le mani possiamo parlare, toccare, sedurre, respingere, accarezzare, amare. Ogni singolo gesto fatto con le nostre mani, ci ricorderà chi siamo e come siamo, e lo ricorderà a chi osserverà ed entrerà in contatto con esse. Per questa ragione, è importante che siano sempre incantevoli, e meravigliosamente sane e forti.

mani e unghie

In questa pagina parleremo di :

- [Mani e unghie curate per la vostra bellezza](#)
- [La cura delle mani](#)
- [Come evitare di mangiarsi le unghie](#)
- [Come preparare mani e unghie per la manicure](#)
- [Le decorazioni per le unghie](#)



Mani e unghie curate per la vostra bellezza

La cura del corpo non riguarda esclusivamente il nostro organismo, ma è importante saper prendersi cura anche dell'aspetto fisico. C'è una parte del corpo che molto spesso viene piuttosto trascurata, ma che diventa un vero sinonimo di bellezza se curato alla perfezione. Si tratta delle mani e delle unghie, due parti perfettamente amalgamate l'una con l'altra che però non tutte le donne riescono a curare con attenzione. Per avere mani e unghie sempre in perfetta forma è necessario affidarsi ad alcuni trattamenti semplici, ma efficacissimi. Se avete principalmente problemi di secchezza alle mani è bene utilizzare delle creme esfolianti capaci di ammorbidirle e di evitare che si formino poi quei tagli fastidiosi e alquanto dolorosi. Esistono infatti delle vere e proprie malattie alle mani, quindi è bene non trascurarle e seguire semplici passaggi quotidiani.

La cura delle mani

Attenzione anche quando si sta spesso a contatto con l'acqua, questa inevitabilmente aumenterà la secchezza delle vostre mani, meglio quindi lavarsele solo quando ne avete la necessità, come prima dei pasti. In questo modo si eviterà che la pellicola protettiva di grassi che si forma sulle mani sia sempre distrutta. Il segreto quindi per avere mani morbide e sempre in perfetto stato è non sottoporle a continui sciacqui, evitare il contatto con il freddo e curarle quotidianamente con una crema esfoliante, di solito quelle idratanti non sono molto efficaci e il sollievo dura pochissimo tempo. Per avere però mani molto curate non bisogna assolutamente



trascurare le unghie. Come detto mani e unghie vivono praticamente in simbiosi ed è quindi indispensabile provare a prestare attenzione ad entrambe.

Come evitare di mangiarsi le unghie

Le unghie di solito sono più soggette a traumi. Con ciò cosa intendiamo? In poche parole spesso si spezzano, ma nella maggior parte dei casi vengono letteralmente divorate. E' davvero molto difficile riuscire ad eliminare il vizio di mangiarsi le unghie, ma per farsi che le nostre mani siano sempre belle e curate diventa indispensabile provare a prendersi cura anche delle unghie. Di solito è il nervosismo, l'ansia o semplicemente l'insicurezza a causare questo problema. C'è quindi bisogno di una grande forza di volontà per riuscire a superare questo ostacolo ed avere finalmente mani e unghie da urlo. Come fare allora per evitare di mangiarsi le unghie? Innanzitutto provate a stare quanto più possibili rilassati, in inverno poi potete ad esempio indossare sempre i guanti, anche se è una soluzione piuttosto scomoda. Meglio allora provare o con una ricostruzione in gel sulle vostre unghie (in questo modo non riuscirete a mangiare le unghie finte) oppure vi spruzzate qualche spray al peperoncino o all'aglio (in questo caso sarà davvero impossibile riuscire a mangiarsi le unghie).

Come preparare mani e unghie per la manicure

E' quindi importante provare queste soluzioni per avere mani e unghie che daranno un tocco più femminile alla vostra bellezza. Passiamo quindi al prossimo passaggio, ossia alla preparazione di mani e unghie in vista della manicure. E' alquanto sbagliato pensare che basti solamente mettere un pò di smalto sulle unghie per avere delle mani più curate, il procedimento è molto più lungo, ma garantiamo un risultato davvero eccezionale. Non c'è quindi bisogno di recarsi da un'estetista, potete provare anche con il fai da te che vi permetterà di poter risparmiare anche qualche soldino. Il primo passo da fare per preparare mani e unghie alla manicure è eliminare qualsiasi residuo di smalto con l'aiuto dell'acetone, meglio però se privo di alcol. Potete casomai aggiungere anche una goccia di crema idratante per evitare che le unghie possano irritarsi. Detergere le unghie con un solvente deve essere un'abitudine comune prima di imbattersi in una manicure, anche se non avete alcun residuo di smalto, questo perché permette l'eliminazione dello strato oleoso che si forma sulle unghie in modo naturale e quindi lo smalto durerà più a lungo. Il secondo passaggio riguarda un bel massaggio esfoliante per mani e unghie, con questo tipo di creme sarà possibile eliminare tutte le cellule morte e prepararsi al meglio per la manicure. Massaggiate quindi per circa cinque minuti mani e unghie, poi le immergete in acqua calda per arrivare all'eliminazione delle cuticole, le fastidiose pellicine che si formano sulle unghie.

Le decorazioni per le unghie

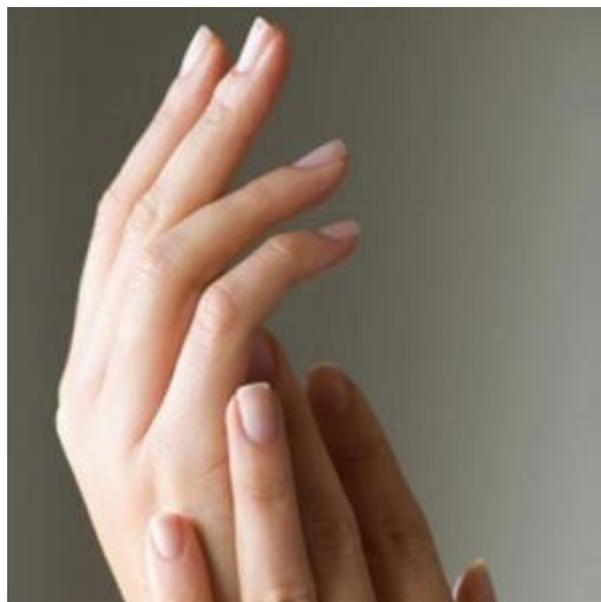
Fatto ciò ora siete pronte per immergervi nel mondo della manicure. A questo punto potete decorare le vostre unghie come meglio preferite e in questo caso la moda ha fatto passi da gigante. Non necessariamente bisogna avere unghie affilate e lunghe, anche perché poi diventerebbe un problema fare le semplici cose con le vostre mani. Meglio quindi unghie di media lunghezza affidandovi a smalti di

qualsiasi tipo. Le decorazioni con perline, fiorellini o piercing sono utilizzati soprattutto per il giorno, quando però cala la notte per sentirvi più sexy e aggressive spazio ai colori paillettati come beige, rosso, argento o oro, qui la fantasia può tranquillamente sbizzarrirsi. Con piccolissimi passi e anche molto semplici potrete in questo modo avere mani e unghie alla moda che diventano un accessorio in più per la vostra bellezza. Non avete nemmeno la necessità di affidarvi ad un'estetista, vi abbiamo insomma svelato molti trucchi del mestiere.

ragadi mani

In questa pagina parleremo di :

- [La cura delle mani](#)
- [Il freddo nemico delle mani](#)
- [Le ragadi alle mani](#)
- [I diversi tipi di ragadi](#)
- [Quali soluzioni per le ragadi alle mani](#)



La cura delle mani

Non sempre è semplice riuscire ad avere mani impeccabili che siano presentabili, soprattutto per le donne che sono alle prese con le continue faccende domestiche. Un aspetto che non bisogna sottovalutare però è la cura delle mani. Nel campo della bellezza è importante riuscire ad avere sempre mani ben informate. E' sbagliato pensare che solo le altre parti del corpo, come glutei, gambe o pancia, devono necessariamente essere presentabili. Non esistono ovviamente esercizi fisici che consentano alle vostre mani di essere belle e splendide, ma in questo campo entra in gioco sicuramente la manicure e l'estetica. Non vogliamo però soffermarci sulla cura delle unghie, quanto piuttosto parlare prettamente della salute delle mani. Questa parte del corpo è soggetta ai maggiori contatti, quindi può capitare di ritrovarsi con qualche taglio o qualche escoriazione dovuta proprio alla non cura. L'argomento non è così difficile da comprendere, capita insomma che durante le varie faccende domestiche le mani siano soggette a sforzi non indifferenti. Non solo perché questa è la parte del corpo più scoperta, le mani pure in inverno tendono ad essere nude. Questo inevitabilmente le rendono molto più vulnerabili, tant'è che possono verificarsi anche fenomeni piuttosto fastidiosi.

Il freddo nemico delle mani

E' proprio con l'arrivo dell'inverno che le mani subiscono i danni maggiori. Non bisogna sicuramente associare



principalmente a tale stagione i problemi della pelle delle mani, ma indubbiamente il freddo complica ancora di più la situazione. Noterete tutti come principalmente le mani tenderanno a screpolarsi, è un fenomeno comunissimo che colpisce la maggior parte delle persone e la causa in questo caso è da attribuirlo esclusivamente al freddo. Le temperature basse, piuttosto polari, tendono ad aggredire la pelle e le mani sono sicuramente le più vulnerabili. Quando però queste screpolature diventano dei veri e propri tagli allora entra in gioco un tipo di infezione che porta alla formazione delle ragadi. Con questo termine prettamente scientifico si intendono proprio quei fastidiosi tagli che arrivano anche a sanguinare, rendendo praticamente dolorosa qualsiasi pratica delle mani. Tutte le cose più semplici diventano così molto più complicate e dolorose, sono soprattutto le dita delle mani a ritrovarsi piene di taglietti.

Le ragadi alle mani

Il problema delle ragadi alle mani non bisogna assolutamente sottovalutarlo, qui ormai le screpolature si sono trasformate in solchi profondi e la guarigione non è poi così semplice. La causa principale delle ragadi è come detto proprio il freddo, questo è un vero nemico per la nostra pelle che subito inizia ad essere piuttosto secca. In inverno inoltre si tende in modo minore ad occuparsi della propria pelle, non si sente l'esigenza di sottoporsi a continue cure con le classiche creme idratanti. In estate insomma, soprattutto quando si è al mare, c'è questa continua idratazione della pelle grazie alle varie creme solari, in inverno tale situazione invece è molto più rara. Diventa principalmente importante iniziare quindi a prendersi cura della propria pelle anche in inverno e qui le mani sono quelle soggette maggiormente a rischi di screpolatura. Non sempre insomma si indossano i guanti quando le temperature sono più che polari, questo perché ci si sente a volte impediti in alcuni movimenti. In questo modo però si espongono le mani alla formazione delle ragadi ed è bene che prima che tale situazione avvenga si faccia un massiccio uso di crema idratante.

I diversi tipi di ragadi

Esistono in commercio numerose creme per le mani, provenienti maggiormente dal nord Europa dove il freddo è una costante, che garantiscono una buona dose di idratazione per questa parte del corpo. Le ragadi possono però formarsi anche in altre parti del corpo, principalmente a causa di una pelle fortemente disidratata e fredda che non c'entra molto con il freddo. Insomma può trattarsi anche di una situazione prettamente genetica, capita di avere una pelle seccissima per natura e a questo punto l'idratazione deve essere una vera costante. Esistono quindi le ragadi alle mani, ai piedi, al seno, all'ano, addirittura sulla lingua e sui talloni. In tutti questi casi, se la situazione è piuttosto peggiorata, bisogna inevitabilmente curarsi attraverso degli antibiotici. La crema insomma a questo punto non riuscirà a risolvere realmente il problema e prima che ci possa essere qualsiasi tipo di infezione è sempre meglio prevenire.

Quali soluzioni per le ragadi alle mani

Per il problema delle ragadi alle mani qui può essere una buona soluzione affidarsi a delle creme antibiotiche e ad una soluzione di nitrato d'argento. Se invece volete affidarvi a dei metodi più che casalinghi ecco le soluzioni più semplici da adottare: fare un leggero scrub della pelle più dura, anche se in

questo caso l'indurimento avviene principalmente sui talloni e sui piedi; è fondamentale idratare la pelle più volte al giorno, questa è una pratica da non sottovalutare; potete applicare uno strato di buccia di banana matura sulle vostre mani, il sollievo sarà immediato; applicare sulle ragadi un composto di bicarbonato ed acqua calda; utilizzare poi le creme più adatte al vostro tipo di ragadi. Con un pò di pazienza attraverso queste procedure le ragadi dovrebbero scomparire del tutto, ma attenzione perché ci vorrà un bel pò di tempo prima che le vostre mani ritornino in perfetta forma.

Mani screpolate

In questa pagina parleremo di :

- [Mani screpolate](#)
- [Cause e rimedi](#)
- [La crema idratante](#)



Mani screpolate

Un disturbo lieve ma particolarmente diffuso riguarda le mani. Queste, soprattutto nei periodi freddi, si presentano rossastre screpolate e gelide. Avere mani in queste condizioni spesso danneggia a livello psicologico, poiché non solo si ha difficoltà a maneggiare qualsiasi cosa per l'irrigidimento delle stesse, si ha anche la tendenza a nasconderele poiché ci si vergogna di essere toccati o di toccare qualcuno. Le mani screpolate per molti costituiscono un fattore inibitore nei rapporti umani che prevedono contatto fisico, ma per fortuna costituiscono una problematica risolvibile. Le mani fredde e rovinate non rappresentano una patologia, ma solo una conseguenza di una problematica comune. La microcircolazione periferica può diventare mal funzionante con gli sbalzi di temperatura. In inverno ad esempio, quando la temperatura climatica si abbassa vertiginosamente, le arterie e le vene presenti nelle zone periferiche del nostro corpo (mani e piedi) si restringono per evitare la dispersione del calore. In questo modo, si ha una vasocostrizione, e un conseguente raffreddamento delle zone nelle quali questa avviene. Questo fenomeno si presenta prevalentemente in inverno, ma anche quando si passa da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa.

Cause e rimedi

In estate ad esempio, il corpo tende ad abituarsi ad una determinata temperatura; passando da un ambiente caldo o tendenzialmente tale, ad un ambiente fresco climatizzato, le mani ed i piedi tenderanno a freddarsi e quando le mani si freddano si seccano e si screpolano. Il fenomeno quindi, si presenta sempre quando ci si sottopone o si è sottoposti ad uno sbalzo climatico. La pelle si fredda e si spacca perché più

fragile e delicata. Il rimedio per questo fastidio, esiste ed è pratico e semplice. E' importante innanzitutto effettuare dei bagni alle mani. Per farlo è necessario preparare due contenitori di acqua, una fredda ed una calda, all'interno delle quali si possono sciogliere fiori di camomilla, aloe e calendula che hanno un'azione calmante e emolliente, mentre in quella fredda bastano pochi fiori di fieno. Le mani vanno immerse per circa quattro minuti prima in un recipiente e poi nell'altro. L'operazione dovrà durare circa mezz'oretta. Consente il miglioramento della circolazione e quindi permette alla mani di raggiungere un'adeguata temperatura.

La crema idratante

Dopo questa operazione è importante spalmare sulle mani una crema curativa idratante che le renda lisce e morbide. Ottimi sono anche gli impacchi naturali fatti in casa. Idonei sono l'alloro e il sedano fatti bollire assieme, e poi intiepiditi. Le proprietà delle foglie di alloro saneranno le piccole ferite delle mani, o anche l'impacco all'olio di oliva particolarmente nutriente per la secchezza, che idrata e impedisce una nuova screpolatura. E' molto importante anche l'utilizzo dei guanti per proteggerle dal freddo, e durante le faccende domestiche, dove a contatto con gli agenti aggressivi dei detersivi possono riportare macchie e screpolature di vario genere.

mani fredde

In questa pagina parleremo di :

- [La diagnosi e il trattamento](#)
- [Mani fredde e sport](#)
- [I rimedi alle mani fredde.](#)



"Mani fredde, cuore caldo" Così ci rispondono le nostre nonne quando lamentiamo di avere mani e piedi freddi. Sarà realmente così? La saggezza popolare in fondo ha ragione. Molto spesso ci capita che le mani risultano fredde non a causa della temperatura ambientale, ma a seguito di variazioni del nostro stato d'animo. Quando siamo preoccupati, a volte le mani, oltre ad essere fredde, cominciano anche a sudare. Questa sensazione varia da individuo a individuo e può essere più o meno intensa. L'adrenalina che si scarica nel nostro organismo è tale da provocare la sudorazione delle mani anche se ci troviamo in un ambiente freddo. Sembra che questo fenomeno colpisca principalmente le donne, molto più emotive rispetto agli uomini. In ogni caso, non esistono persone che hanno sempre mani fredde o mani calde. Nel nostro cervello è posto il centro della termoregolazione. Tale centro varia al variare degli impulsi provenienti dall'esterno. Infatti quando la temperatura di un'ambiente è particolarmente fredda, anche le mani diventano fredde. Questo fenomeno è una conseguenza della conduzione. Mediante la conduzione un corpo trasmette calore per contatto tra la superficie corporea e altre superfici (vestiti, liquidi e cibi freddi ingeriti). Ciò avviene soprattutto durante l'inverno. Nel sud Italia, il termometro difficilmente raggiunge i zero gradi. Il problema principale è delle regioni poste verso i poli, le quali devono ricorrere inevitabilmente di guanti in lana pura. Molti atleti, poche ore prima di una gara, si dedicano all'allenamento che permette loro di riscaldarsi. Il movimento riscalda il sangue che circola in tutti i distretti corporei e l'atleta potrà gareggiare senza alcun problema. Le mani fredde, solitamente, sono causate da un disturbo funzionale. Quando richiesto dall'omeostasi di conservare il calore, il flusso ematico diminuisce verso le parti periferiche del corpo (mani, piedi) e aumenta in direzione degli organi interni. In questo modo si tendono a preservare gli organi vitali come cuore, cervello e fegato. Particolare attenzione deve essere riposta ai neonati, il cui centro della termoregolazione non è del tutto sviluppato. Essi possono andare incontro facilmente ad ipotermia se sono poco riscaldati. La produzione del calore avviene grazie alla presenza del grasso bruno che è situato a livello del collo e nelle regioni intrascapolari e perispinali. La vasocostrizione può essere considerata come una difesa che rende fredde le estremità corporee per richiamare sangue agli organi vitali. L'abbassamento della temperatura corporea determina sopore (sonno), senso di affaticamento e riduzione della capacità fisica. Se la temperatura corporea scende al di sotto dei 24 gradi centigradi, si ha come conseguenza il decesso. L'ipotermia può essere indotta anche a scopo terapeutico, in caso di interventi cardiocirurgici. In questo modo si riduce il metabolismo corporeo. Quando si è esposti per molto tempo a temperature basse, oltre all'ipotermia, si può determinare anche il congelamento. Le aree maggiormente colpite sono la parte terminale degli arti, la punta del naso e i lobi auricolari. La

temperatura corporea può essere ristabilita con immersione in acqua calda superiore ai 43 gradi. Se l'esposizione alle rigide temperature è prolungata, si può determinare un danno permanente a piedi e mani. In quei casi, l'amputazione è l'unico rimedio.

Non sempre, però, le mani fredde sono la causa della rigidità delle temperature atmosferiche; infatti esistono molte patologie che tra i vari sintomi, vi è anche la vasocostrizione. Se all'accentuata sensibilità allo stimolo del freddo si associano altri sintomi, dovremmo ricercare la causa altrove, ad esempio nell'ipotiroidismo o la sindrome di Raynaud. Chi pratica sport di fondo o chi si allena piuttosto intensamente, può sviluppare la cosiddetta "anemia dell'atleta"; i piedi e le mani sono spesso fredde e presentano formicolio.

La diagnosi e il trattamento

La capillaroscopia è un'indagine non invasiva molto rapida che permette di valutare il microcircolo alle estremità delle dita con delle telecamere ad altissima definizione. Dopo un'osservazione iniziale, molto superficiale della zona, si procede all'osservazione a 200 ingrandimenti che permette di visualizzare anche nel minimo dettaglio. Mediante la capillaroscopia si possono evidenziare le strutture che compongono un capillare e le eventuali alterazioni del flusso di sangue (ad es. se vi sono restringimenti o ostacoli al flusso sanguigno).



La capillaroscopia serve, principalmente, a porre una diagnosi differenziale tra fenomeno di Raynaud primitivo e quello secondario. Il fenomeno di Raynaud secondario è causato a sua volta da altre patologie che comportano danni alla circolazione periferica. Oltre alla capillaroscopia, si possono effettuare altri esami per diagnosticare il fenomeno di Raynaud. Il medico pone alcune domande precise per distinguere il fenomeno di Raynaud da altre condizioni. La distinzione tra FDR primario e secondario si basa sostanzialmente sull'anamnesi e sulla descrizione fornita dal paziente. Le estremità delle mani, quasi presso la zona dei polpastrelli, da un colore rosato diventano pallide. Successivamente, passano ad un colore bluastro. Dopo pochi minuti, le mani ritornano come prima, cioè ritorna la circolazione. In questa fase risultano intorpidite e dolenti. Nella seconda fase, quando appaiono bluastre, non è possibile afferrare nessun oggetto. Quindi, chi sa di soffrire di questa patologia, deve fare molta attenzione. Per quanto riguarda il trattamento, s'invita il paziente a mantenere le mani, i piedi e l'intero corpo al caldo. Il FDR idiopatico può essere anche alleviato con rimedi naturali, mentre per quello secondario c'è bisogno di una terapia farmacologia.

Per ridurre i sintomi quando siamo in preda del vasospasmo, bisogna riscaldare immediatamente le mani, magari frizionandole energicamente se non si ha a disposizione acqua calda. Sono agitando le braccia è possibile riattivare la circolazione. Convivere con questa sindrome è possibile solo se si seguono i nostri consigli. E' fondamentale smettere di fumare ed evitare di bere caffè, perchè sono dei potenti vasocostrittori e aumentano la sensazione del dolore.

Mani fredde e sport



Per contrastare il raffreddamento corporea, non c'è miglior rimedio se non praticare sport. Il movimento riattiva la circolazione in men che non si dica. Vediamo, quindi, quali sono gli sport in cui si possono o devono usare le mani, perché, come si sa, in alcuni di essi è vietato ad esempio il calcio, in cui solo il portiere può usarle per difendere la porta. Prendiamo ad esempio la pallavolo invece. Esso è uno sport in cui, prendere la palla con altre parti del corpo diverse dalle mani, è considerata scorrettezza, solo ed esclusivamente in casi in cui la palla non è raggiungibile con le mani, per evitare che vada fuori campo, è ammesso prenderla con

il piede. Ma oltre per la fase di difesa del campo, le mani nella pallavolo sono importanti anche nella fase di battuta, quando si esegue una schiacciata, e nella fase di ricezione, per eseguire il bagher o nell'elevazione della palla prima della schiacciata. Ma avere le mani fredde può essere un problema che può compromettere la prestazione del giocatore, infatti si può avvertire dolore o fastidio quando la mano entra in contatto con la palla; diverse sono i rimedi per evitare ciò: si passa da piccoli elastici scaldi dita al nastro medicinale bianco, comunemente venduto in farmacia. Se svolge attività fisica in casa, bisogna fare attenzione al tasso di umidità. Il passaggio da un ambiente troppo caldo ad uno più freddo, può essere la causa di un forte raffreddore. Bisogna coprirsi bene e si consiglia, soprattutto ai bambini, di respirare nelle sciarpe avvolte intorno al collo. In questo modo, nelle prime vie respiratorie, giungerà solo aria calda e la possibilità di infiammazione alla gola (faringite, laringite, tracheite), sarà minima. Questi sono solo dei piccoli accorgimenti.

I rimedi alle mani fredde.

I rimedi alle mani fredde sono molteplici, per cui questo disturbo può essere facilmente contrastato. Quando si lavora a mani nude a temperature rigide, il raffreddamento delle mani causa anche delle piccole lesioni. Le mani si arrossano e diventano esteticamente brutte. Le lesioni si creano anche quando si lavano le mani con acqua fredda d'inverno e poi si esce fuori casa. Le mani cominciano a screpolarsi inizialmente e poi anche a sanguinare. In questi casi, si possono solo indossare guanti protettivi per evitare peggioramenti. Se coprirsi non basta, si può ricorrere all'assunzione di vasodilatatori. Tra quelli naturali troviamo l'alcol. Infatti, nei paesi eccessivamente freddi in cui il clima rigido è presente quasi tutto l'anno, come a Mosca, si beve l'alcol proprio per riscaldarsi. Si può effettuare un bel massaggio con una buona crema emolliente per stimolare la microcircolazione e per evitare i danni conseguenti al freddo eccessivo e agli sbalzi di temperatura. Se si frizionano le mani per alcuni minuti, si produce calore e sarà possibile riprendere le attività sospese in precedenza. Se si sceglie la strada dell'idroterapia, la crema va abbinata con dei bagni molto caldi contenenti alcune gocce di oli essenziali. Si devono preparare due tinelle, la prima contenente acqua con una temperatura che deve superare i 35 gradi e l'altra con acqua fredda. Entrambe le bacinelle contengono due oli essenziali differenti, che possono essere acquistati e consigliati in vari negozi. Le mani saranno immerse alternativamente nelle due bacinelle; l'operazione va effettuata per almeno un quarto d'ora. La natura ci offre molti rimedi per contrastare le mani fredde.

Inoltre, cute delle mani si stressa non solo per il freddo, il vento e l'umidità, ma anche per la

polvere, lo smog, l'acqua ricca di calcare, i detersivi e i saponi troppo forti, per cui è consigliato l'utilizzo di guanti per lo svolgimento dei lavori domestici. Quando le mani sono sottoposte a stress, il film idrolipidico scompare e la cute si secca e infiamma. Pertanto, le mani hanno bisogno di continue cure affinché si ritardino i danni dell'invecchiamento cutaneo.