

## 5 pravila za njegovane, meke i lijepe ruke

*Suha i perutava koža, pogotovo između prstiju, iznimno je neugodna, ali kako ruke stalno upotrebljavamo (pranje ruku, suđa, čišćenje...), ona se neizbježno isušuje. Kako bismo ublažili posljedice isušivanja i omogućili našim rukama da uvijek budu lijepe i njegovane, otkrijte sljedećih 5 jednostavnih ideja*

**Ideja 1: RUKA PERITE MLAKOM VODOM** - kada perete ruke, uvijek pripazite da je voda mlaka, a nikako vruća ili prehladna jer velike razlike u temperaturi štete koži i intenzivno ju isušuju.

**Ideja 2: NE ZABORAVITE NA REDOVIT PILING** - jednom tjedno uklonite odumrle stanice i omogućite koži ruku da diše. Piling možete napraviti i jednostavno u zdjelici, od malo šećera i maslinovog ulja. Istrljajte nježno ruke, pogotovo područje između prstiju i isperite.

**Ideja 3: NEKA JE HRANJIVA KREMA UVIJEK UZ VAS** - uvijek, ali pogotovo tijekom zimskih mjeseci, neka hranjiva krema za ruke uvijek bude uz vas. Nanosite ju ujutro prije izlaska iz kuće, za zaštitu od hladnoće, tijekom dana nakon pranja ruku te obavezno navečer prije spavanja. Da bi sačuvala svoju ljepotu, koži je tijekom cijelog dana potrebna zaštita od isušivanja.

**Ideja 4: MASAŽA RUKU ZA LJEPŠU KOŽU** - masaža godi cijelom tijelu, pa tako i vašim rukama. Svaku večer prije spavanja, uz nanošenje hranjive kreme, priuštite si 5-minutnu masažu ruku kako biste potaknuli cirkulaciju u rukama i prstima te omogućili bolje upijanje kreme.

**Ideja 5: NE ZABORAVITE NA GUMENE RUKAVICE** - kada čistite po kući ili perete suđe, uvijek navucite gumene rukavice. Razni deterdženti i kemikalije intenzivno isušuju kožu i uzrokuju oštećenja, a često i iritacije, što sve skupa dovodi do prijevremenog starenja kože.

**Femina.hr preporuka:** Od sada u novom i povoljnijem pakiranju, hranjiva, mirisna i neodoljiva NUXE Rêve de Miel® Krema za ruke i nokte predstavlja MUST HAVE za lijepe i njegovane ruke te čvrste nokte. Ulja suncokreta, avokada i nevena intenzivno obnavljaju lipide, dok arganovo ulje učvršćuje suhe i oštećene nokte. Med bagrema

hidratizira, ulje slatkog badema i shea maslac djeluju protiv iritacija, a vitamin E djeluje protiv starenja. U ljekarnama.

Cijena, 50 ml: 66,67 kn