

Как выбрать крем для рук



Зачем нужен крем для рук:

- Защищает от внешних факторов (холод, ветер, бытовая химия, УФ-лучи).
- Увлажняет, восстанавливает гидролипидный барьер, питает кожу.
- Предотвращает сухость, шелушение, трещины и ранние морщины.

Когда использовать: после контакта с водой, зимой (перепады температур), летом (УФ-лучи), после уборки или работы в саду.

Признаки неподходящего крема: липкость, жирный блеск, стянутость, раздражение.

Виды кремов по типу кожи

- **Сухая/обезвоженная кожа:** нужен интенсивный увлажняющий крем с глицерином, гиалуроновой кислотой, маслами (ши, жожоба, миндаль), пантенолом.
- **Чувствительная кожа:** гипоаллергенные формулы без отдушек, с ромашкой, календулой, центеллой азиатской.
- **Возрастная кожа:** антивозрастные кремы с коллагеном, пептидами, коэнзимом Q10, SPF-фильтрами.
- **Поврежденная кожа (трещины):** плотные текстуры с пантенолом, витамином Е, восками.
- **Жирная кожа:** легкие гели/флюиды с цинком, салициловой кислотой.
- **Универсальный уход:** нейтральные кремы с легкими маслами и витаминами.

Как читать состав

- **Увлажнители:** глицерин, гиалуроновая кислота, мочевины – в начале списка.
- **Жировые компоненты:** масла (ши, кокос, жожоба), воски – для защиты.
- **Активные добавки:** пантенол (заживление), ниацинамид (укрепление), экстракты растений (успокоение), SPF (защита от солнца).
- **Избегать:** спирты (denatured alcohol), агрессивные ПАВы, сильные отдушки, метилизотиазолинон.
- **Совет:** активные компоненты должны быть в первой трети состава; ищите пометки “гипоаллергенно” или “dermatologically tested”.

Топ-5 кремов для рук

1. **Neutrogena Norwegian Formula** – для экстремальной сухости, глицерин, защитный барьер, быстро впитывается.

2. **Nivea Soft** – универсальный, с витамином Е и маслом жожоба, для ежедневного ухода.
3. **La Roche-Posay Cicaplast** – лечебный, с пантенолом и термальной водой, для поврежденной кожи.
4. **L'Occitane Shea Butter** – антивозрастной, с 25% масла карите, для упругости и питания.
5. **“Бархатные ручки”** – бюджетный, разные формулы, без липкости.

Домашний уход для усиления эффекта

- **Маски:** мед + оливковое масло (увлажнение), авокадо (антивозрастной эффект); 1–2 раза в неделю.
- **Скраб:** молотый кофе + кокосовое масло, 1 раз в 7–10 дней.
- **Ванночки:** отвар ромашки/череды + масло чайного дерева для успокоения и заживления.
- **Парафинотерапия:** усиливает увлажнение, курс 5–7 процедур зимой.
- **Ночной уход:** жирный крем толстым слоем под хлопковые перчатки.

Советы по использованию

- **Нанесение:** после каждого контакта с водой, на чистую сухую кожу.
- **Тестирование:** проверяйте новые средства на запястье в течение 24 часов.
- **Регулярность:** используйте ежедневно, особенно зимой и после уборки.
- **Хранение:** держите крем в прохладном месте, вдали от солнца.

Крем для рук – must-have для сохранения молодости и здоровья кожи. Выбирайте средство по типу кожи, изучайте состав и дополняйте уход домашними процедурами. Регулярность и правильный подход сделают ваши руки мягкими, ухоженными и защищенными в любой ситуации!