

Håndværk

Kulden kan være hård for huden på hænderne. Se her, hvordan du undgår sprækket og revnet hud og kommer gennem vinteren med **SUNDE HÆNDER**.

Vores hænder udsættes for lidt af en prøvelse, når temperaturen falder, og der kommer frost i luften. For mens vi pakker resten af kroppen ind i beskyttende og varmende tøjlag, må hænderne ofte blive ude i kulden. Det betyder, at huden på hænderne i vintermånederne tørrer ud, hvilket i værste fald kan føre til smertende sprækker og revner i huden. Med den rigtige pleje kan du dog nemt undgå plagede hænder.

Det drejer sig i første omgang om at vælge den rigtige håndcreme. Og her duer almindelig bodylotion ikke, for mens håndcremen trænger hurtigt ind i huden, efterlader den almindelige lotion hænderne fedtede. Her får du 3 trin til sunde hænder.



Hold hænderne rene

Det mest enkle er tit også det bedste! Når du holder hænderne rene, sørger du for, at skidt og snavs ikke irriterer din hud unødigt.

Tromborg Handsoap Ginger

Håndsæbe, der virker antibakterielt. 200 ml, 70 kroner

Skrub hænderne

En skrubbecreme får håndcremen til at virke endnu bedre. Skrub grundigt, og undlad at vaske hænderne lige bagefter, da det udtørre huden. Gå i stedet direkte til håndcremen.

The Body Shop Almond Oil Hand Scrub

Skrubbecreme til hænderne, der giver næring til huden. 75 ml, 85 kroner

Ardal Candy Scrub

God til kroppen og til hænderne. 250 ml, 299 kroner



Smør ind

Hænderne er udsatte, når kulden kommer. Det skyldes blandt andet, at dine hænder ikke har så meget hudfedt som huden på resten af kroppen, at du vasker dem mange gange om dagen, og at de ofte er ubeskyttede i vind og vejr. Det bedste, du kan gøre for at beskytte hænderne, er at bruge håndcreme. Du kan få mange forskellige typer håndcreme alt afhængigt af dine behov. Smør hænderne ofte, og hav gerne en håndcreme med på arbejdet, så huden løbende kan få tilført fugtighed.

Anne Marie Börlind Hand Balsam

En let, neutralt duftende håndcreme, der trænger lynhurtigt ind i huden. 50 ml, 80 kroner



Panpuri Nourishing Hand Cream

Fed creme med blandt andet bivoks, der giver masser af fugt til dine tørre hænder. 75 ml, 165 kroner

Clarins Men Active Hand Care

Håndcreme specielt udviklet til mænd. 75 ml, 150 kroner

Anthony for Men Hand & Body Lotion

Frisk bodylotion, der også fungerer som håndcreme. 346 g, 265 kroner

HÅNDARBEJDE FOR SLIDTE HÆNDER

Beløn dit håndarbejde

Dine hænder er stort set altid på arbejde, og ligesom resten af kroppen kan de have ømme og trætte muskler. Du mærker det bare ikke på samme måde, som når fx benene er trætte efter en løbetur. En simpel håndmassage udført af dig selv, af din kæreste eller af en professionel gør underværker for dine hænder. Og faktisk gavner den ikke kun dine trætte hænder, men hele din krop, der vil føles lettere og meget mere afspændt.

Tag natten til hjælp

Hvis du døjer med meget tørre hænder med dybe sprækker, så kom problemet til livs, mens du sover. Smør hænderne ind i en fed håndcreme, inden du skal sove, og hvis det er meget slemt, kan du stikke de indsmurte hænder i et par tynde bomuldshandsker, som du kan få på apoteket. Efter en uge burde din hud på hænderne være tydeligt forbedret.