



**Iwona Nolbert**  
Dyrektor ds. Szkoleń DelaWell

# Pielęgnacja dłoni zimą

## DLACZEGO NALEŻY DBAĆ O DŁONIE ZIMĄ

Dłonie są wizytówką naszych klientek. Na co dzień nie poświęcają one zbyt wiele czasu na ich pielęgnację, ograniczając się najczęściej do nałożenia jakiegoś kremu, nie zwracają uwagi, czy zawarte w tych kremach substancje są najwłaściwsze dla skóry. Skóra dłoni jest bez przerwy poddawana niekorzystnym czynnikom atmosferycznym, jak słońce, mróz, wiatr oraz czynnikiem chemicznym, takim jak mydła, detergenty. Prowadzą one do uszkodzenia płaszcza hydro-lipidowego, co z kolei powoduje napięcie skóry, jej wysuszenie i bolesne pęknięcia naskórka. W niskich temperaturach membrany lipidów łatwiej zmieniają swoją strukturę przechodząc w układy żelowe – o słabszych właściwościach ochronnych.

Skóra dłoni różni się znacznie swoją budową od skóry reszty ciała. Ma bardzo cienką tkankę podskórną, która niedostatecznie chroni przed urazami mechanicznymi. Pozbawiona jest też prawie całkowicie gruczołów łojowych, co redukuje wydzielanie sebum, które w sposób naturalny chroni nasze ręce przed przesuszeniem. W skórze zlokalizowanych jest wiele gruczołów potowych, które zwiększają utratę wody. Ta specyficzna budowa powoduje, że skóra dłoni jest bardzo delikatna i w okresie zimowym wymaga właściwej pielęgnacji, dostosowanej do indywidualnych potrzeb.

## PODSTAWOWE ZASADY ZIMOWEJ PIELĘGNACJI DŁONI W GABINECIE KOSMETYCZNYM

Podstawową zasadą w pielęgnacji skóry dłoni w gabinecie kosmetycznym jest stosowanie kosmetyków przeznaczonych do tego celu. Działanie ich związane jest z uzupełnianiem brakującego tłuszczu w warstwie rogowej z jednoczesnym wprowadzaniem surowców biologicznie aktywnych, w tym rozpuszczalnych w wodzie związków higroskopijnych.

### 1. Moczenie rąk

Używamy delikatnego mydła żelu do namaczania o właściwościach nawilżających, wzbogaconego pewną ilością kremu lub olejków roślinnych, by zintensyfikować efekt pielęgnacyjny. Takie mydło natłuszcza naskórek, a jednocześnie nie zmienia odczynu pH skóry na zasadowy. Po umyciu dłonie klientki należy osuszać, unikając wycierania.

### 2. Zastosowanie peelingów

Peeling do dłoni to kosmetyk wszechstronny. Nie tylko złuszcza naskórek, ale nawilża, odżywia i pobudza komórki do tworzenia nowego kolagenu i elastyny. By zachować właściwy stan skóry, należy wykonać peeling przed każdym zabiegiem kosmetycznym. Peeling dobieramy w zależności od stanu skóry; jej grubości i zmian, jakie występują na skórze. W przypadku skór grubych, zrogowaciałych wskazane jest zastosowanie peelin-

gów gruboziarnistych, np. z naturalnymi kwasami AHA (trzcina cukrowa, winogrona, marakuja, ananas), po którym skóra stanie się jaśniejsza, gładka i gotowa na dobroczynne działanie substancji zawartych w kremach. Jeżeli skóra jest mocno podrażniona, zaczerwieniona i napięta, używamy peelingu w formie żelu. W przypadku bolących pęknięć naskórka rezygnujemy z peelingu.

### 3. Zastosowanie masek, żeli i emulsji

Preparaty te dobieramy w zależności od stanu skóry i jej potrzeb. Najczęściej stosowane są maski, w których składzie recepturalnym znajdują się większe ilości składników biologicznie aktywnych i odżywczych. Główną zasadą działania masek są środki zmiękczające skórę. Na powierzchni skóry tworzy się okluzyjny film lipidowy, który zmniejsza transepidermalną utratę wody, prowadzi do pęcznienia keratynocytów, zmniejszenia szczelin międzykomórkowych, a w efekcie – do utraty wilgoci. Dochodzą również do komórek warstwy rogowej, uzupełniają brakujące lipidy, działając przeciwzapalnie, zmniejszając produkcję oraz uwalnianie cytokin prozapalnych. Na rynku znajdują się też emulsje, w których fazą zewnętrzną jest woda. Preparaty tego typu są chętnie stosowane ze względu na to, że nie są tłuste i szybko ulegają wchłonięciu. W emulsji OW faza wodna wchodzi w kontakt ze skórą, która pęcznieje, co powoduje, że skóra łatwiej przyswaja substancje aktywne za

KONTYNUACJA PIELĘGNACJI  
DŁONI W DOMU

ich pomocą przenoszone. Coraz częściej produkuje się również preparaty pielęgnacyjne w postaci żeli. Szybko się wchłaniają, nawilżają, niekiedy lekko natłuszczają skórę. Za ich pomocą wprowadzane są do skóry substancje nawilżające, takie jak: witaminy, kwas hialuronowy, mocznik oraz inne substancje czynne, które wpływają na efekt wygładzenia, nawilżenia skóry, działają przeciwzapalnie i kojąco.

**4. Skórki i paznokcie** – w trakcie zabiegów pielęgnujących skórę dłoni nie zapominamy również o paznokciach i suchych skórkach okalających paznokcie. Już zastosowanie masek, kąpeli parafinowych i innych preparatów powoduje

odżywienie, natłuszczenie i regenerację skórek i paznokci. Kiedy dochodzi do nadmiernego wysuszenia, łamliwości, rozdławiania i pęknięcia paznokci, pielęgnacji dłoni musimy poświęcić więcej uwagi. Nie zaleca się kąpeli wodnych z dodatkiem mydeł przed zabiegiem manicure, ponieważ woda powoduje pęcznienie, a następnie wysuszenie paznokci. Do pielęgnacji zniszczonych paznokci oraz skórek polecamy specjalistyczne oliwki, które w swoim składzie zawierają olej winogronowy, jojoba, rydocynowy, witaminy. Na ich bazie możemy wykonać masaż wałów paznokciowych, podczas którego dojdzie do przekrwienia, dotlenienia oraz odżywienia nie tylko skórek, ale i samego paznokcia.

Po zakończonym zabiegu klientka powinna być poinformowana o dalszej pielęgnacji w warunkach domowych oraz o tym, jak często powinna korzystać z usług profesjonalnych w gabinecie kosmetycznym.

Aby zimą właściwie pielęgnować skórę dłoni należy przestrzegać kilku prostych zasad. Skóra źle znosi wysoką temperaturę, dlatego powinno się myć ręce w ciepłej, a nie gorącej wodzie, używając delikatnego mydła nawilżającego. Nie powinno się myć rąk bezpośrednio przed wyjściem z domu, można natomiast kilka minut wcześniej natłuścić ręce ochronnym kremem przeznaczonym do skóry dłoni.

Jeśli nie zabezpieczymy odpowiednio skóry przed działaniem mrozu i stanie się ona zaczerwieniona i sina, co może świadczyć o przemrożeniu, to w domu musimy ją rozgrzać, zanurzając dłonie w letniej wodzie, następnie delikatnie rozmasować. Bezpośrednio po przemrożeniu rąk nie wolno stosować gorących okładów czy wody ani ogrzewać ich nad kaloryferem. Stopniowo można podnieść temperaturę wody. Gdy dłonie staną się cieplejsze, smarujemy je kilkakrotnie kremem do rąk z witaminami A i E, gliceryną i kolagenem, po czym nakładamy bawełniane rękawiczki. Do pielęgnacji rąk w domu warto polecić kremy tłuste. Różnica między kremem nawilżającym a tłustym jest różnicą w ilości składników natłuszczających, które po odparowaniu wody pozostają na powierzchni skóry, tworząc warstwę ochronną. Kremy nawilżające zawierają mniej tzw. fazy olejowej, dlatego warstwa lipidów pozostająca na skórze jest cieńsza. Kremy tłuste posiadają więcej fazy olejowej, dlatego chronią skórę nieco lepiej. Wygodnie dla klientki jest, kiedy w gabinecie można zaopatrzyć się w kosmetyki do pielęgnacji skóry dłoni w domu. Klientka po zakończonym zabiegu może sobie kupić odpowiednio dobrany przez kosmetyczkę krem wraz z dodatkowymi wskazówkami, jak pielęgnować skórę dłoni.





PROFESJONALNE KOSMETYKI  
NAJLEPSZE NA ZIMĘ

Przez wiele lat panowało przekonanie, że podczas zimowych chłódów nie należy stosować kremów nawilżających, ponieważ obecna w nich woda zamarza na powierzchni skóry i powoduje przemarzanie, a w efekcie pęknięcie naskórka. Współczesna nauka zweryfikowała tę teorię, a nowoczesne kremy nawilżające można stosować bez obaw nawet podczas mrozów. Dokonując przeglądu składów różnych kremów, można zauważyć, że woda jest ich składnikiem głównym, zarówno w kosmetykach tłustych, które mają charakter tzw. emulsji „woda w oleju” czy też w nawilżających, czyli emulsji typu „olej w wodzie”. Różnica dotyczy ilości wody zawartej w preparacie. Niektóre kremy nawilżające zawierają substancje higroskopijne, które zatrzymują wodę pochodzącą ze skóry właściwej lub tę, która pochodzi z kremu, jest to np. kwas hialuronowy. Jednak wchła-

nianie wody przez skórę jest ograniczone, ponieważ większość jej wyparowuje. Dlatego, aby nawilżanie było głębokie, w niektórych preparatach zastosowano tzw. nośniki (nanosomy), które transportują wodę w głąb naskórka. Okazało się jednak, że nośniki te mogą zwiększać ryzyko wystąpienia stanów zapalnych w skórze. Kiedy nakładamy na dłonie krem, niezależnie od tego, czy jest tłusty, czy nawilżający, tworzy się na skórze dłoni jednolita warstwa, która umożliwia szybkie wyparowanie wody pod wpływem ciepła ciała. Na skórze pozostaje warstwa substancji tłuszczowych albo substancji zatrzymujących wodę w naskórku. W ten sposób skóra zostaje odpowiednio nawilżona. W zimie najlepiej jednak używać kremy tłuste, zawierające witaminy, np. A, E i substancje nawilżające, np. mocznik. Nowoczesne technologie pozwoliły na szybkie wchłanianie tłustych kremów nie zostawiając przy tym tłustej warstwy na powierzchni skóry. Oprócz tego składniki kremów tłustych, jak ceramidy, cholesterol, oleje roślinne,

doskonale wbudowują się w warstwę lipidową skóry uszczelniając ją, a tym sposobem zapobiegają utracie wody z naskórka. Ponieważ zima sprzyja utracie wilgoci przez skórę, która staje się szorstka, mało elastyczna i podrażniona, tym częściej należy dostarczyć jej odpowiednich substancji pielęgnujących. Wtedy skóra łatwiej zniesie niską temperaturę i unikniemy efektu zaczerwienionych dłoni.



**Krem ochronny na zimę musi spełniać określone wymogi:**

- hamować parowanie wody z zewnętrznych warstw naskórka,
- odżywiać i regenerować – zawierać witaminy i inne wyciągi, np. z miodu, lnu, mocznika,
- chronić przed utratą ciepła przez np. wytworzenie tzw. filmu ochronnego.

Kremy przeznaczone do pielęgnacji zimą mają zwiększoną zawartość tłuszczu oraz



składniki nawilżająco-ochronne: glicerynę, lipidy, ceramidy, nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy, proteiny jedwabne, len, witaminy C i E oraz substancje łagodzące podrażnienia: alantoina, pantenol, rumianek, szalwiał. Można także stosować kremy o charakterze regenerującym naskórek, np. z wyciągami i olejami roślinnymi, takimi jak olej z annato, olej z wiesiołka, masło shea czy masło kakaowe. Doskonałe efekty w odbudowie płaszcza hydro-lipidowego mają ciepłe kąpiele z podgrzanej oliwki. Zalecane są mieszanki różnych olei, np. olej winogronowy, migdałowy, jojoby, rycynowy i kiełków pszenicy. Możemy zastosować także kompresy, okłady i masaże dłoni.

## ZABIEGI W GABINETACH KOSMETYCZNYCH

Każdy gabinet kosmetyczny powinien w okresie zimowym oferować bogatą gamę zabiegów pielęgnacyjno-regenerujących skórę dłoni. Dobierając zabiegi dbamy o ich urozmaicenie, aby poprawić nie tylko kondycję skóry, ale zrelaksować lub pobudzić nastrój klientek.

Proponujemy:

Kąpiele parafinowe, gdzie parafina jest węglowodorem nienasyconym i zawiera dużą ilość substancji natłuszczających. Powodują rozgrzanie, wygładzenie, natłuszczenie oraz ujędrnienie skóry. Sprawiają, że wszystkie preparaty nałożone przed zabiegiem na skórę działają skuteczniej. Możemy połączyć zabieg z masażem, nałożeniem maski, serum. W zimie zabieg parafinowy dłoni powinien być wykonywany raz na dwa tygodnie, a w przypadkach nadmiernego wysuszenia skóry – raz w tygodniu.

Zabiegi z podgrzanymi olejkami aromatycznymi pozwalają nie tylko zregenerować uszkodzony naskórek, wbudowując się w płaszcz hydro-lipidowy, ale też pobudzają strefy receptorowe skóry. Masaż wykonany na bazie podgrzanych olejków wpływa uspokajająco i relaksująco na klientkę. Może być wykonany podczas każdego zabiegu pielęgnacyjnego. Olejki podgrzewamy w kąpiele wodnej ok. 5–7 min., następnie наносimy na skórę dłoni i wykonujemy masaż.

Maski są niezbędne w pielęgnacji skóry dłoni w zimie. Przy wyborze maski zwracamy uwagę na zawarte w niej substancje o działaniu silnie regenerującym, nawilżającym i odżywczym, jak np. miód, len, mocznik, witaminy A, E. Po nałożeniu maski na skórę dłoni, w celu lepszego wchłonięcia możemy nałożyć ciepły kompres, wykonać masaż, założyć folię, a następnie ciepłe rękawice frotte. Aby substancje zawarte w maskach mogły lepiej wnikać w głąb naskórka, możemy także wykorzystać ciepłą parę z Vapozonu, kierując ją na dłonie klientki przez ok. 10 min. W pielęgnacji skóry, która natychmiast potrzebuje silnej regeneracji można zastosować maskę, a następnie naświetlić dłonie lampą Sollux z czerwonym filtrem. Peelingi są podstawowym preparatem kosmetycznym podczas zabiegów w gabinecie kosmetycznym. Zastosowanie ich pozwala nie tylko złuszczyć zrogowaciały naskórek. Oprócz substancji ściernych zawierają olejki, witaminy oraz wyciągi z ziół i owoców, które podczas złuszczenia skóry zrogowaciałej dłoni nie tylko nawilżają i pielęgnują, ale pobudzają komórki do produkcji włókien kolagenowych, które odpowiadają za elastyczność i wytrzymałość skóry. Peelingi dobieramy w zależności od stanu skóry.

W przypadku skór nadwrażliwych i po odmrożeniach używamy peelingu delikatnego, na bazie żelu.

Masaż ma dobroczynny wpływ na dłonie, powoduje mechaniczne usunięcie zrogowaciałego naskórka, wspomaga procesy metaboliczne przebiegające w skórze, rozluźnia mięśnie oraz łagodzi napięcia i stresy – dlatego powinien być w ofercie każdego gabinetu kosmetycznego. Do wykonania wykorzystujemy olejki, maski kremowe, żele, które można lekko ocieplić przed zabiegiem. Masaż poprawia funkcjonowanie całego organizmu, a dzięki rozluźnieniu mięśni, poprawieniu pracy układu krążenia oraz „wyciszeniu” nerwów, klientka czuje się zrelaksowana i wypoczęta.

## PIELĘGNACJA DŁONI PRZEMROŻONYCH

Odmrożenia powstają w wyniku działania niskiej temperatury. Dochodzi do zwol-

nionego i utrudnionego przepływu krwi, a przez to do uszkodzeń naczyń krwionośnych. Należy pamiętać, że pielęgnacja skóry dłoni w gabinecie kosmetycznym musi być rozpoczęta dopiero po ustąpieniu ostrych objawów przemrożenia. Pielęgnacja w gabinecie w przypadku skór odmrożonych polega na stosowaniu bardzo delikatnych peelingów na bazie żelu, gdzie eksfoliatorem są np. drobinki z łydy bambusa. Peeling powinien zawierać np. witaminy, wyciąg z liści oliwki europejskiej i glukam, który przywraca równowagę wodno-tłuszczową uszkodzonej skóry. Należy zwrócić uwagę na zregenerowanie oraz wzmocnienie naczyń krwionośnych, stosując preparaty z zawartością żywokostu, aceroli, arniki górskiej itp. W ofercie zabiegów gabinetów kosmetycznych powinny się znaleźć kąpiele w lekko podgrzanych oliwkach, zabiegi parafinowe dłoni, naświetlania lampą Sollux. W przypadku długotrwałych zmian zalecamy skorzystać z porady lekarza, który może zalecić np. stosowanie maści lecznicze lub zabiegi, takie jak diatermia.

## PODSUMOWANIE

Zimą szczególnie polecane są zabiegi, które poprawią nasz nastrój, warto zatem wybrać taki zabieg, aby miał działanie rozgrzewające oraz był wykonywany wraz z użyciem olejków aromatycznych czy kadzideł. Zabieg powinien być relaksem, pozwolić przenieść się nam myślami w ciepłe, egzotyczne miejsca. Taka pielęgnacja pozwoli nam nie tylko na posiadanie pięknych dłoni, ale i na prawidłowe funkcjonowanie skóry.

### Dodatkowe informacje:

DelaWell  
tel. 22/434 68 67  
www.delawell.pl