Comment prendre soin de nos mains ? - 1/2

Les mains sont, avec le visage, l'une des parties de notre corps la plus exposée aux agressions. Elles méritent donc toute notre attention.

Massages et soins quotidiens

1. Etendez la créme comme si vous vous laviez les mains.
2. Ecartez les doigts d'une main et repliez chaque doigt bien tendu en arrière, en commençant par le pouce.
3. Tirez chaque doigt en appuyant une fois sur chaque articulation
4. Descendez de la naissance des cinq doigts vers le poignet
5. Presse énergiquement entre le pouce et l'index, toute la paume petit carré par petit carré, à la recherche des points sensibles ou douleureux.

La manucure

Matériel :
Disque de coton
Lime en carton
Emollient pour cuticules
Coton tiges ou baton de buis
Ciseaux ou pince à cuticules
Crayon gras de couleur blanche
Polissoir ou peau de chamois
Base ou durciceur incolore
Emulsion hydratante

Limez les ongles de l'éxtérieur lorsqu'il sont sec. Passez une huile fortifiante sur le contour de l'ongle avant de tremper les doigts dans de l'eau savonneuse pendant trois minutes. Délogez les cuticules avec le baton de buis. Séchez la main sur la serviette. Enduisez soigneusment tout le pourtour de la cuticule avec de l'eau émolliente. Plongez les doigts dans l'eau savonneuse tout en les massant bien. Rincez les dans de l'eau tiède. Séchez en repoussant les cuticules avec la serviette. Coupez les envies (petites peaux sur les cotés de l'ongle). Passez le crayon blanc sous les ongles. Lustrez le dessus des ongles avec le polissoir. Appliquez la base ou le durciceur d'ongles. Etalez le vernis en trois coups de pinceau depuis la cuticule jusqu'au bord, le premier au centre, les deux autres de chaque coté. Laissez sécher une minute et massez vos mains avec de la créme hydratante et nourissante.

Soins pour mains abimées

Le soir, baignez les mains rigoureusment propres dans un bol de lait, frottez les avec un mélange d'une cuillérée de jus de concombre et une cuillérée de glycérine et finissez par un massage avec une créme traitante et glissez vos mains dans des gents de cotons pour mieux faire pénétrer le produit.

Les masques naturels

- Masque adoucissant à la pomme de terre

Prenez un peu de purée naturelle (faite maison) et frottez vos mains deux ou trois minutes avant de les rincez à l'eau tiède. Passez ensuite un jus de citron sur la peau.

Comment prendre soin de nos mains ? - 2/2

- Masque nourissant

Au bain-marie, faites fondre une cuillère à soupe de beurre de karité avec une cuillère à soupe d'huile de germe de blé et une cuillère à soupe d'huile d'avocat. Retirez du feu puis ajoutez dix gouttes d'huile essentielle de géranium rosat. Mélangez bien et laissez agir cette pate sur vos mains une demi-heure avant de rincer à l'eau tiède.

- Masque unifiant

Si vos mains se marquent de taches brunes dues à l'age ou à la nicotine faites fondre au bain-marie une cuillère à soupe de beurre de karité avec deux cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de jus de citron. Enduisez vos mains de ce masue et laissez poser une demi-heure avant de rincez à l'eau citronnée et d'appliquer de l'huile d'amande douce.

Aprés tout ça vous n'avez plus aucune excuse pour négliger vos mains.