

el-bakimi

31/08/2008 18:00 by isparta

Ellere ne zarar verir?

Fazla sıcak ve fazla soğuk su

Deterjanlar, evde kullanılan temizlik ürünleri

Güneş, soğuk, yağmur, deniz ve toprak da elleri yırpalar.

Elleri

nasıl korumalıyız?

Suyla yapılacak işlerde lastik eldiven giyin.

Ev işlerinde ise pamuklu eldiven kullanın.

Ellerinizi için küçük yardımcılar

. Ellerinizi yıkandıktan sonra iyice kurulayın. El kremi ya da losyon sürün.

. Ellerinizi günde iki, üç kere yumuşak sabunla yıkayıp bol suyla durulayın. Günde bir kere parmakları, tırnakları fırçalayın.

. Sert olmayan bir ponza taşı da elleriniz için yararlıdır. Sert derileri alıyorduk lekeleri de çıkarır.

. Haftada bir kere ellere çok yağlı kremle masaj yapın. Her parmağın ucundan başlayarak dibine kadar iyice süzölünüz. Avuç ve el üstüne masaj yapmayı unutmayın. Bunun için en uygun zaman gece yatmadan öncedir.

. Arada bir ellerinize kalın tabaka krem, vazelin sürün pamuklu eldiven takıp yatın. Uyumakta biraz zorlanabilirsiniz. Ama sabah kalktıyordunuzda elleriniz çok bakımlı olacaktır.

. El üstlerine sürülecek parafin tabakası gözenekleri açmak için çok yararlıdır.

. Limon da eller için yararlıdır. Elin rengine iyi gelir.

Özel bakım gerektiren durumlar

1. Esmer lekeler: Bunlara yapıyık lekeleri denir. Ellerde kahverengimsi lekeler olur. Bu lekelerin çıkmasını geciktirmek, hatta önlemek mümkündür. Bunun için filtreli güneş ilacı kullanabilirsiniz. Eldeki benekler için de pigment renklerini açan bir krem yararlı olur. En kötü ihtimalde suda çıkmayan fondotenle kapatabilirsiniz. Bu yöntem aynı zamanda damarların gözükmemesini engeller.

2. Soğuk kabarcıkları: Parmakların yeteri kadar hareket etmemesi, soğuk ve nemden yeterince korunmaması neden olur. En iyi yol, egzersiz yapmaktır. Çünkü bu egzersizler kan dolaşımını hızlandırır.

3. Sert deri ve çatlaklar: Bunlara soğuk hava, elleri fazla zorlayan işler yol açar. Çatlaklara kir dolabilir. Bu kirleri limonla çıkarabilirsiniz. Sonra da bir parça pamuk yardımıyla zeytinyağı sürün. Bir süre bekledikten sonra ellerinizi sabunlu suyla yıkayıp iyice durulayın. Tabii ki sonra krem sürmeyi unutmayın. Bunun her gün yaparsanız elleriniz düzelir.

El ve parmak egzersizleri

1. Yumruk açma: Yumruğunuzu iyice sıkın. Sonra parmaklarınızı öne doğru mümkün olduğunca açın. Aynı eli de aynı zamanda yapın. Bu hareketi en az 6 kere yapmalısınız.

2. Parmak ayırma: Ellerinizi avuçlarınızın yere bakacak şekilde önünüze koyun. Parmaklar birbirlerine sıkıca yapışmış olsun. Sonra parmaklarınızı açabildiğiniz kadar açın.