

Manuale di difesa salva-mani

20-10-2010

Sono un capolavoro d'ingegneria: 27 ossa e 19 muscoli. Ma sono anche sensibili: dalla protezione al freddo alla manicure, dal sapone ideale all'eliminazione delle macchie scure, ecco come prendersi cura di loro, giorno dopo giorno

Tutti i nemici quotidiani delle mani

Il primo a definirle attrezzi (ma in realtà diceva "attrezzi divini") è stato Aristotele. Altri filosofi dopo di lui hanno messo in risalto quel capolavoro di ingegneria che sono le nostre mani: 27 ossa e 19 muscoli. Della pelle che le ricopre, invece, non hanno mai parlato, se non per dire che a una certa età avvizzisce più di quella del viso e si ricopre di macchie. Ma perché succede? Provate a darvi un pizzicotto sul dorso e capirete: lo strato di adipe qui è minimo, l'elasticità pure, quindi la pelle non può che essiccare presto. E il fatto che le mani siano in movimento dalla mattina alla sera spiega perché dopo un po' si sciupano.

E le macchie scure? La colpa è della melanina, la stessa che dà colore alla nostra pelle: quando a una certa età non è più in grado di distendersi in modo uniforme, si condensa in macchioline, come una maionese impazzita. E anche il fatto che questo accada più sul dorso delle mani che sul resto del corpo è presto spiegato: estate sul dorso non si mettono mai gli abbronzanti come quelli che si mettono sul viso, e in inverno si ignora che anche i raggi obliqui del sole sono nocivi e macchiano la pelle.

Contro il freddo serve una strategia salva-mani

Avrebbero bisogno di cure tutto l'anno, vista la loro importanza per il nostro corpo e considerato quanto sono sensibili. Ma è soprattutto nella stagione fredda che le mani vanno difese dalle mille aggressioni possibili: il freddo le sottopone a uno stress notevole, le rende ruvide, le screpola. Ecco perché bisogna correre ai ripari, prima che l'inverno faccia danni seri. Come? Vediamo.

Anzitutto bisogna trovare un modo per ammorbidirle: e per questo, basta una buona crema cosmetica specifica. Quindi, è importante truccarle. Proprio così, truccarle: come si fa con il viso. Non è una follia, lo facevano anche le bisnonne (che usavano però cipria o talco) e continuano a farlo oggi le top model. Basta utilizzare lo stesso fondotinta del volto: le donne giovani eviteranno che le mani si scuriscano con lo smog, le più mature bloccheranno il proliferare delle antiestetiche macchie sul dorso. La luce solare, infatti, filtra tra le nubi anche nella brutta stagione.

E poi, non dimenticarsi mai dei guanti. Un paio per quando si esce, specie se si è abituati a girare in scooter. Un paio per quando si fanno le faccende domestiche. Se proprio volete esagerare con il perfezionismo, tenetene anche un paio in filo per quando andate a dormire, da indossare dopo aver spalmato bene le mani con una crema idratante.

Sette consigli per avere mani perfette

È il sogno di tutti: mani in ottima forma, belle anche da vedere. Non è un obiettivo impossibile. Basta rispettare alcune semplici regole nella vita di tutti i giorni, soprattutto d'inverno. Eccole.

1) Non lavarle troppo spesso

Tenete le mani il più possibile lontane dall'acqua: i lavaggi ripetuti eliminano quello che i dermatologi chiamano "film idrolipidico", vale a dire il velo che ricopre la nostra pelle e serve a non far evaporare l'acqua all'interno, evitando rughe e screpolature. Il film idrolipidico delle mani è più sottile di quello del resto del corpo. Ecco perché lavarle troppo spesso (più di quattro o cinque volte al giorno) le fa inaridire.

2) Attenzione al sapone che usi

Se proprio siete costretti a lavarvi le mani molto spesso, evitate le saponette profumate o peggio il sapone da bucato. Molto meglio uno neutro o di Marsiglia, entrambi "seccano" meno. Vi manca il profumo di buono? Usate una crema idratante.

3) Asciugale sempre con cura

Ricordatevi di asciugare sempre perfettamente le vostre mani, preferibilmente con un asciugamano, non con un essiccatore ad aria calda (di quelli che si trovano nei locali pubblici): meglio, in questo caso, usare fazzoletti di carta.

4) Non usare acqua troppo calda

Specie se siete appena rientrati in casa e fuori fa molto freddo (o avete appena parcheggiato lo scooter), lavare le mani con acqua bollente per riscaldarle è un errore grave: il passaggio repentino dal caldo al freddo vi espone a problemi seri, nei casi più estremi addirittura ai "geloni".

5) Usa una crema al limone

Massaggiare le mani con una crema di limone, tutte le sere prima di andare a letto, è un'ottima soluzione-prevenzione per screpolature, secchezza della pelle, piccole irritazioni da freddo.

6) Fai uno scrub

Una volta la settimana fate uno scrub con acqua tiepida e sale fino. Dopo aver sfregato per bene la pelle e averla sciacquata, stendete un po' di crema al limone.

7) Non dimenticarti della loro salute

Doloretti, formicolii e simili non vanno mai sottovalutati: potrebbero essere spie di malanni più seri (cervicalgie, sindrome del tunnel carpale, cattiva circolazione...). Se proprio non volete parlarne al medico di fiducia, fate piccoli esercizi preventivi: muovete le dita imitando una farfalla o toccate con il pollice la punta di ciascuna delle altre dita.

Come eliminare le macchie sulle mani

Le macchie scure iniziano a comparire sulle mani intorno ai 50 anni. Per eliminarle o attenuarle, una volta si usavano creme a base di idrochinone, una sostanza che le schiariva nel giro di qualche settimana. Ma poi sono state ritirate dal mercato perché la Food and drug administration americana accertò che a lungo andare risultavano dannose. Da allora, chi vuole eliminare dalle mani quelle macchioline ha davanti a sé due strade. Quella più veloce è il laser, che “brucia via” le macchie, è indolore, si risolve in due o tre sedute e costa intorno ai 4-500 euro. Attenzione: i laser non sono tutti uguali né tutti davvero efficaci. Scegliete un centro specializzato che ne abbia a disposizione almeno 12-13 tipi, con potenze e utilizzazioni diverse.

Se siete metodiche, invece, potete provare una crema mani schiarente: usatela due volte al giorno per qualche mese, i risultati sono garantiti.

Manicure doc in pochi gesti

Limone, miele, olio di mandorle, glicerina. Le sostanze che le aziende usano per preparare le creme per le mani sono le stesse usate dalle nostre bisnonne per le loro soluzioni fai-da-te. Ma tornare a quei rimedi è scomodo e poco economico: sommate il costo del miele a quello di glicerina, olio di jojoba e limone, e avrete speso almeno tre volte di più rispetto a una buona crema mani.

Non solo: le creme cosmetiche durano di più e non irrancidiscono. E se ne aggiungete un po' anche mentre le lavate, la schiuma diventerà morbidissima e la pelle non tirerà neanche se screpolata dal freddo. Naturalmente dovete sempre ricordare di metterne un velo prima di uscire: stendetela a partire dalle unghie, scendendo giù, dito per dito. Ma dovete curare anche le unghie. Allora, togliete il vecchio smalto, accorciatele un po' con un piccolo tronchese o con una lima e mettete le dita a bagno in acqua tiepida mista a un po' di shampoo. Asciugate e ungete le unghie con un po' di vaselina o glicerina scaldata tra le dita. Col ferretto che trovate nel set manicure (quello a forma di cucchiaino), spingete in là le pellicine. Tagliatele solo se sono molte o se siete già abituate a farlo, altrimenti c'è il rischio che aumentino e siate poi obbligate a toglierle sempre. Per questa operazione usate solo una forbicina dalla punta ricurva. Bagnate ancora le dita, asciugatele e sarete pronte per il make-up delle vostre morbidissime e pulitissime mani.