



תיתכן רגישות אצל אנשים מסוימים: לחומרי ההדברה של הפירות והירקות, לתבלינים ולמאכלים חומציים (כמו עגבניות ולימון). במטבח הביתי חשוב מאוד לשטוף היטב את הירקות והפירות תחת מים זורמים.

סיימתם לנקות? התחלתם לבשל! לאחר החשיפה לבצל, שום, דגים, ופעולות כמו לישת תערובת קציצות וכיו"ב - הידיים מקבלות ריח לא נעים ולציפורניים נצמד מעטה עיקש שחור. "כדי להפיג ריח זה, שפשפו את ידיכן עם מעט מלח, ואת הציפורניים בלימון טרי, שטפו עם סבון לידיים - והידיים והציפורניים יראו ויריחו נפלא" אומרת שו. קילפתם קישואים ועורכם

נשאר מוכתם? **אורית קמחי מנהלת מרכז ההדרכה במותג הקוסמטיקה 'יונקה פריז'**

ממליצה לפזר על היד מעט סוכר ולשפשפה עם לימון חצוי - וכך לטענתה כל הכתמים ירדו. "טיפ זה אגב, יסייע גם למראה רך ורענן" היא מציינת. ד"ר קזיקביץ': "בעת בישול קציצות וההתעסקות בבשר טחון מומלץ לעבוד עם כפפות. עד רגע הגעת הבשר למטבח הוא עובר תהליכים רבים החושפים אותו לזיהומים הנעלמים בזמן הבישול, עבודה בכפפות תמנע את העברת המזהמים אל עור הידיים ולהיפך. לאחר המגע עם הבשר יש להשליך את הכפפות לפח האשפה ולשטוף את הידיים היטב עם סבון".

קרם לקינוח

השימוש בקרמים טיפוליים המעלים את יכולת ההגנה על הידיים יחולל פלאים לעור. כמו כן, כדאי למרוח קרם לחות רגיל על הידיים אחרי כל מגע עם מים וסבון. "יש לבחור קרם

בסבון ידיים ומים עשוי לפגוע בהגנה הטבעית של העור ולייבשו. ד"ר להבית אקרמן, מומחית לדרמטולוגיה ומנהלת מרפאת העור במרכז הרפואי 'רוטשילד' של קופת חולים כללית מסבירה: "שטיפה תקופה מאוד של הידיים תגרום לייבוש בעור שכן המים וחומרי הניקוי גורמים לפגיעה בשכבת השומן הטבעית הקיימת על פני העור ולכן העור מתייבש, נסדק והופך לפחות עמיד להגנה מפני גירויים חיצוניים שונים. התייבשות זו אף חושפת את העור להתפתחות של תהליכים דלקתיים. אי לכך, מומלץ לשטוף את הידיים רק במידת הצורך, לדוגמה לאחר השהייה בשירותים, לפני ואחרי האוכל ובמידת הצורך פעמים נוספות. אם נדרש לשטוף את הידיים מס' רב של פעמים ביום כמו בתקופת ניקיונות הפסח מומלץ להשתמש בסבון המכיל לחות מעבר לכך, במקרים כאלה מומלץ להשתמש בתכשירי לחות לעור הידיים על בסיס קבוע מספר פעמים ביום. יתרה מזאת, חשוב לדעת שרטיבות חוזרת בידיים עלולה לגרום לשגשוג של פטריות".

מצד שני, לסבון הידיים יש גם יתרונות, כחומר היגייני. ד"ר קזיקביץ' מציינת כי על מנת לוודא שסבון הידיים אכן "יעבוד" בעילות וישמיד את מירב החיידקים שכפות הידיים שלכם צברו במהלך הניקיונות והבישולים, אתם מוכרחים לשטוף אותן במשך כ- 20 שניות לפחות, כמו כן היא מדגישה ואומרת כי שטיפת הידיים תהיה יעילה יותר, במים חמים וזאת לטענתה מכיוון שהסבון מנקה טוב יותר ככל שהטמפרטורה של המים עולה.

גם בחשיפה למוצרי מזון

חדש ורענן". לטיפול בכפות ידיים יבשות וסדוקות במיוחד ממליצה פלטינוב למרוח לפני השינה מעט שמן זית. לדבריה, השמן ירכך את עור כפות הידיים, ירגיע אדמומיות ויחזיר להן את הלחות שאבדה להן במהלך הניקיונות והבישולים". המשקיעניות יכולות להניח אחת לחודש את כפות הידיים באמבט פרפין במכוני היופי. "הפרפין מיועד להחדרת לחות מרבית לכפות הידיים בשל השמנוניות הרבה שלו. הוא נותן במכה אחת הזנה לעור יבש", מסבירה בן עמי. "במהלך הטיפול הידיים נחות באמבט פרפין במשך עשר דקות. בסיום עוטפים אותן במגבת חמימה למשך חמש דקות נוספות כדי לשמור על הלחות, ושוטפים".

ידיים שנספג טוב בעור, קרם שאינו נספג - אינו יעיל", אומרת פני בן עמי, בעלת מותג הקוסמטיקה "קארט קוסמטיקס". "אחרי הניקיונות רצוי למרוח על כפות הידיים סרום וקרם הזנה המכילים ויטמינים ומועשרים בשמנים אתריים. הקרם יסייע בשיקום העור שמסביב לציפורניים ובהגנה עליו ויחזיר לו את הלחות והשומן שאבדו לו".

בתום ניקיונות הפסח ובכדי להבהיר ולרענן את כפות ידיים, ממליצה גלי פלטינוב, קוסמטיקאית מחברת 'כריסטינה', על טיפ ייחודי: "יש לסחוט לימון, להוסיף לו סוכר, לטבול את כפות הידיים ולעסות היטב גם בין האצבעות. התוצאה המובטחת: יד מעודנת וחלקה שצבעה הופך בהיר יותר. הסוכר משמש כמו קרם גרגרים, מסיר מעור כף היד את התאים המתים וחושף עור