

Le mani

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le patate si possono usare anche come aiuto per le mani screpolate, arrossate e ruvide come una grattugia.

Così sono le mani d'inverno, se trascurate, colpa della temperatura più bassa e della scarsità di ghiandole sebacee rispetto al resto del corpo, che le rende soggette a disidratazione appena arriva freddo e vento.

Oltre a una crema nutriente e con filtro solare di giorno (così preveni macchie e invecchiamento), massaggiare con olio d'oliva la sera per restituire alla pelle i nutrienti di cui ha bisogno e bisogna concedersi un impacco alle patate, ricche di amidi emollienti e lenitivi.

Schiaccia una patata lessa e strofinala sul dorso, tenendola in posa almeno un'ora senza risciacquare.

Invece per un pediluvio allo zenzero, quando la temperatura scende, il sangue è più viscoso e scorre con maggior lentezza, soprattutto nella parte periferica del corpo.

Per riscaldare piedi e mani usare l'olio essenziale di zenzero, che fa circolare l'energia e aumenta la temperatura corporea, oltre ad avere virtù [antiossidanti](#).

In particolare se hai i piedi sempre gelidi, concediti un pediluvio con un cucchiaino di polvere di zenzero e un massaggio con un cucchiaio di olio di mandorle [dolci](#) e tre gocce di olio essenziale di zenzero.

Angel85