

# FÖRSTA HJÄLPEN FÖR TORRA HÄNDER!

**När luften blir kyligare och torrare gäller det att skydda ett par av våra mest utsatta kroppsdelar – händerna!**

Smörj, smörj och smörj och använd mild tvål brukar de lärda säga när händerna är nariga. Så ge dina händer och naglar lite extra omsorg den kallare årstiden, investera i en härlig handkräm att ha i handväskan, och milda handprodukter till badrumsskåpet.

## Give me five!

- 1. Bär handskar!** Trots att det inte är minusgrader ute, ta på dig vantar så skyddas händerna mot bitande vind.
- 2. Tvätta med måtta!** Visst ska vi tvätta händerna lite extra under vintern för att slippa influensan, men tänk på att både vatten och handsprit torkar ut. Använd en mild tvål eller ännu hellre tvätta med kokosolja - då återfuktas händerna på köpet.
- 3. Lagom varmt!** Händerna tar mer stryk av hett vatten och har du snustorr hud ska du helst bara duscha eller bada max fyra gånger i veckan.
- 4. Smörj, smörj, smörj!** Ha en handkräm nära till hands som du låter händerna ta del av, gärna flera gånger under dagen, och framförallt efter kontakt med vatten.
- 5. Packa in!** Har du riktigt torra tassor gör en inpackning över natten. Peela händerna försiktigt med en skrubb, skölj, smörj in med en kräm, gärna fet salva, sätt på ett par tunna bomullshandskar (finns på apoteket) som du sover med under natten.

## 4 hjälpande handvårdare



En intensiv och ekologisk handkräm som innehåller de utsökta oljorna specifika för Australian Bush Flower Essences. Lugnar, återställer och vitaliserar torr och narig hud. Skyddar och håller dina händer vackra och sammetslena året om, 239 kr/50 ml.



Det här är en näringsrik hand- och nagelkräm som innehåller ekologiskt ka-kaosmör och Dr Organics unika blandning av bioaktiva, naturliga och ekologiska ingredienser så som kokos-, nyponfrö- och sötmandelolja. Passar trött och fuktfattig hud och innehåller flera antioxidantrika ingredienser, 123 kr/100 ml.



Hampaolja är en potent olja som länge har använts som ett mångsidigt naturläkemedel. Det är främst dess höga innehåll av fettsyror omega 3, 6 och 9 och att dess sammansättning liknar hudens egna, vilket gör oljan till en utmärkt, naturlig mjukgörande och fuktkräm, 189 kr/50 ml.



En underbar ekologisk flytande Aleppotvål med oliv- och lagerbärolja. Den är mycket mild och passar för känslig hud. Flaska med pump som är lätt att använda, 119 kr/300 ml, Emma Noël.

Produkterna finns på välsorterad hälsokost- och onlinebutiker. För mer info, produktprover och högupplösta bilder, kontakta [press@biofood.se](mailto:press@biofood.se).