Автор: http://www.jlady.ru/
31.05.2012 11:19 - Обновлено 16.05.2018 15:16



Женские руки могут поведать о многом – о хобби, образе жизни и, даже, профессии. А главное, иногда они открывают посторонним тайны, о которых вы предпочли бы промолчать – например, честно рассказывают всем о вашем возрасте. Согласитесь, такая откровенность далеко не всегда нужна и уместна

.
Можно
ли
заставить
замолчать
этих
бескомпромиссных
«
правдолюбиц
»?
Конечно
,
такие
способы
есть
.
Но
,
взамен
, «
шантажистки
»
потребуют
от
вас
заботы
,
любви
и
внимания
–
ухаживать
придется
регулярно
, а
не
от
случая
к
случаю
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Впрочем, если честно, ваши руки вполне достойны бережного обращения. Ведь именно они выполняют всю самую тяжелую работу – стирают, готовят, убирают, «копаются» на огороде и делают еще миллион всяких разных дел. И именно им приходится контактировать с разной – совсем не полезной – бытовой химией. Конечно

, это
отражается
на
их
состоянии
.
Уход
за
ногтями
рук,
да
и
за
самой
кожей
,
не
займет
у вас
много
времени
и
не
потребует
каких-то
особенных
усилий
. Все
достаточно
просто
.
Только
проделывать
все эти
процедуры
необходимо
регулярно
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Как правильно ухаживать за ногтями

Начнем с самого начала – как правильно мыть руки. Казалось бы, такой простой вопр

ос .
Еще в раннем детстве мамы приучали нас, что мыть руки надо как можно чаще и с мылом. И это, безусловно, правильно.
Ведь на руках скапливается огромное количество микробов и различных болезнетворных бактерий.
Но частые контакты с водой не идут на пользу ни коже, ни ногтям

.
Поэтому
надо
стараться
«
минимизировать
потери
».

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - По ногтям на ногах можно прогнозировать риск заболеть раком легких

Например, не стоит делать воду слишком горячей или холодной. Горячая вода сильно
высушивает
и
обезжиривает
кисти
рук.
Холодная
–
приводит
к
тому
, что
кожа
начинает
шелушиться
и
становится
грубой
.
Идеальный
вариант
–
вода
комнатной
температуры
. Для
мытья
лучше
использовать
специальный

гель
с
нейтральным
pH
балансом
. Как
правило
, в
состав
этих
средств
входят
специальные
вещества
,
не
только
очищающие
кожу
,
но
и
ухаживающие
за
ней,
предохраняющие
от
пересыхания
.

Однако далеко не всегда обычное мыло может справиться с загрязнениями и вернуть рукам белизну .
Например
, в
процессе
чистки

овощей
ногти
и
руки
темнеют
, и
отмыть
их
обычными
средствами
не
получается
.
Справиться
с
этой
проблемой
поможет
обычный
лимон
.
Отрежьте
ломтик
и
аккуратно
протрите
им
кожу
и
ногти
. Нет
лимона
?
Подойдет
лимонная
кислота
или
столовый
уксус
.
Просто
смочите
ватный
тампончик
– все
темные

пятна
прекрасно
удалятся
.

Въевшуюся в кожу грязь, оставшуюся после работы в огороде или саду, смыть прост
ым мы
лом
тоже
,
скорее
всего
,
не
получится
.
Но
не
стоит
расстраиваться
.
Существует
маленькая
хитрость
.
Приготовьте
мыльный
раствор
, а
затем
добавьте
в
него
большую
ложку
сахарного
песка
.
Кожа
вновь
станет
чистой
и
нежной

.
После
любых
контактов
с
водой
руки
необходимо
тщательно
вытереть
.
Иначе
могут
появиться
заусенцы
.

Ну и конечно, не стоит забывать о специальных питательных кремах – без них правил
ьный
у
ход
за
кожей
рук и
ногтями
невозможен
.
Пользоваться
ими
надо
ежедневно
,
независимо
от
времени
года
. Как
правило
,
такие
препараты
содержат
растительные
экстракты
,

питательные
масла
,
витамины
и
глицерин
.
Если
же
подходящего
крема
под
рукой
не
оказалось
,
вполне
можно
сделать
его
самостоятельно
. Для
этого
вам
понадобятся
:

- мед
- сливочное масло
- лекарственные травы (подорожник, календула, череда, ромашка)

Возьмите по одной большой ложке каждой травы и поместите их в термос.

Залейте
стаканом
горячей
воды
и
дайте
настояться
в
течение
шести

часов
.
Затем
добавьте
50
граммов
сливочного
масла
и 1-2
ложки
меда
.
Тщательно
перемешайте
.
Хранить
получившийся
состав
следует
в
холодильнике
. Уже
после
двух-трех
первых
применений
вы
заметите
, что
кожа
стала
мягкой
и
гладкой
.

Не менее эффективен и медовый крем. Для его приготовления нужны:

- яичный желток
- мед
- овсяная мука

Возьмите один желток, добавьте столовую ложку меда и чайную – овсяной муки. Перемешайте и вотрите полученную смесь в кисти рук. Такой крем прекрасно разглаживает и питает кожу. Как же правильно им пользоваться? Тут тоже есть свои хитрости.

При нанесении крема – неважно, «покупного» или самодельного – очень полезно сделать легкий массаж. Возьмите немного крема и нанесите его на кисти рук, тщательно распределив по всей поверхности. Мягкими движениями, от центра в стороны, помассируйте руки. Уделите внимание каждому пальчику, «обработав» его сперва с внешней стороны, а затем

по
бокам. Разотрите запястье и излучину между указательным и большим пальцами.

Ванночки и маски для рук

Уход за руками и ногтями включает в себя дополнительные процедуры – разнообразные маски и ванночки. Не жалейте времени для того, чтобы немного «побаловать» своих «верных помощниц». Причем, совершенно не обязательно посещать для этого салон. Приготовить все эти средства ухода вы сможете самостоятельно, используя самые обычные продукты. Поэтому и затраты будут минимальными.

- Масляная ванночка

Для того чтобы смягчить кожу рук и вернуть ей эластичность, можно приготовить масляную ванночку. Возьмите два литра теплой воды, добавьте в нее две больших ложки растительного (лучше оливкового) масла. Погрузите руки в воду и подержите их там минут 25-30. Потом промокните полотенцем. Эту процедуру рекомендуется проводить ежедневно а течение 15 дней. При необходимости, курс можно будет повторить через месяц. А если кожа сильно огрубела, то можно обойтись вообще без воды. Просто немного подогрейте масло и опустите руки в ванночку минут на 20. Затем аккуратно протрите чистой тряпочкой. Смывать масло водой не рекомендуется – эффекта будет не тот.

- Ванночка с крахмалом

Если на ваших руках появились трещины или имеются загрубевшие мозоли, вам поможет ванночка их крахмала. На один литр теплой воды необходимо взять одну полную ложку крахмала. Подержите руки в воде минут 15-20, а затем тщательно сполосните под краном. Нанесите питательный крем. Можно приготовить и другое «чудодейственное» средство. Оно также поможет справиться с грубой кожей и вернет вашим рукам нежность и мягкость. Для этого необходимо смешать в равной пропорции молочную сыворотку и сок квашенной капусты. После процедуры не забудьте смазать руки кремом.

- Маска картофельная

Конечно, уход за ногтями и кожей рук подразумевает использование и различных масок. Например, таких. Маска «Картофельная». Несмотря на свою простоту, она считается, пожалуй, одной их самых эффективных. Готовится элементарно – ведь, наверное, на свете нет ни одной женщины, которая не умела бы готовить картофельное пюре. Тут все тоже самое. Отварите две-три картофелины среднего размера, разомните их и добавьте молоко. Дайте массе немного остыть – так, чтобы не обжигала – и нанесите на руки. Держите до тех пор, пока картошка не станет совсем холодной. Затем смойте водой.

- Маска «Капустная»

Возьмите два листа белокочанной капусты и натрите их на мелкой терке. Отломите небольшой кусочек банана, разомните его вилкой и смешайте с капустой. Добавьте маленькую ложку меда. Маска наносится на руки на 20 минут. Рекомендуется делать, как минимум, три раза в неделю. Хорошо зарекомендовала себя и «Сметанная» маска. Для нее вам понадобится один яичный желток, по одной маленькой ложке лимонного сока и водки, и одна большая ложка сметаны – желательно, свежей. Все размешайте и нанесите на кожу рук. Обмотайте полиэтиленом и наденьте перчатки. Держать такую маску рекомендуется около 15 минут. Она не только устраняет шелушение и сухость, но и прекрасно отбеливает кожу.

Все эти средства помогут сохранить красоту рук. Но подходят они, скорее, для кожи. А как же быть с ногтями? Ведь им тоже необходим уход. Если у вас хорошие ногти – считайте, вам крупно повезло. К сожалению, у очень многих женщин они хрупкие и слоящиеся. И это – настоящая проблема. Ни один маникюр не спасет, если ногти то и дело обламываются. Но и с этим вполне можно справиться – помогут укрепляющие растворы. Правда, делая их нужно помнить, что предназначены они именно для ногтевой пластины, а не для кожи. Поэтому погружать в жидкость нужно только самые кончики пальцев.

Уход за ногтями

Например, очень полезны желатиновые ванночки. Делаются они элементарно. Возьмите две полных ложки желатина и залейте их двумя стаканами кипящей воды. Остудите до комнатной температуры и опустите пальцы на 15 минут. Такие процедуры очень укрепляют ногти и улучшают их внешний вид. «Йодовая» ванночка поможет ногтям «набраться силы». Делать ее следует 3-4 раза в неделю. Время процедуры – 20 минут. Слегка подогрейте растительное масло. Возьмите пипетку и добавьте по три капли йода и витамина А. Потом немножко – капель пять, не больше – лимонного сока.

После ванночки тщательно промокните руки и нанесите крем на ногтевую пластину и кисти. Спасти и вылечить слоящиеся ногти поможет красный перец. Смешайте его с питательным кремом в пропорции 1:1. Нанесите на ногтевые пластины и подержите минут пять-семь.

Ну и конечно, какой уход за ногтями и руками обойдется без завершающего этапа – маникюра? Делать его необходимо, как минимум, раз в неделю. Тут тоже никаких сложностей. Единственное, что вам понадобится – маникюрный набор. Для того чтобы придать ногтю нужную длину и форму лучше использовать стеклянную пилочку – ножницы могут привести к появлению трещин. Движения пилочкой должны быть направлены всегда к центру ногтевой пластины. Не подпиливайте ноготь с боков – от этого могут образовываться заусенцы.

Теперь – очередь кутикулы. Пожалуй это – самый важный момент. Распарьте руки и нанесите на ногтевой валик специальный размягчающий лосьон или крем. Подождите пару минут. Отодвиньте кожицу назад, к основанию ногтя. Для этого можно использовать деревянную палочку или инструмент из маникюрного набора – там есть такая тупая лопаточка. При желании, можно аккуратно обрезать излишки ножницами с загнутыми концами – они предназначены специально для этого. А можно оставить и так. Собственно говоря, этим обрезной маникюр отличается от не обрезного.

Почистите кончик ногтя. Просто оберните кончик пилочки ватой и аккуратно протрите внутреннюю поверхность. Повторите процедуру со второй рукой. Сполосните пальцы водой, добавив в нее лимонный сок и промокните мягкой салфеткой. Отполируйте ногтевую пластину мягкой шлифовальной пилочкой. При желании, нанесите лак. Вот и все. Ничего сложного, правда?

Как видите, уход за руками и ногтями – дело совсем не сложное и освоить его сможет любая женщина. Совсем не обязательно обращаться за этой услугой к профессионалам. А они – ваши помощницы – будут вам очень благодарны и уже никому не откроют ваши маленькие секреты. И все чаще и чаще вы будете слышать от любимых: «Какие у тебя мягкие и нежные руки!». А ведь это так приятно!