

Юлия Савельева

Уход за ногтями
и кожей рук



УДК 616-08
ББК 53.52
С12

Савельева, Ю.

С12 Уход за ногтями и кожей рук / Ю. Савельева. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76038-1

Книга содержит в себе ценные сведения и полезные рекомендации по вопросам грамотного ухода за кожей рук и ногтями. В ней приводятся общие теоретические сведения и рецепты средств оздоровления кожи рук и ногтей, приготовление которых не отнимет у вас много времени, в то время как их использование доставит массу удовольствия.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-76038-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Вступлeние



В погоне за дорогой одеждой и косметикой милые дамы нередко забывают об одной из самых главных деталей, которая непосредственно влияет на восприятие их окружающими. Речь идет, как вы уже догадались, о руках. Ухоженные руки и ногти — неотъемлемая часть привлекательной женщины. А потому, дорогие дамы, давайте не будем забывать уделять достаточно внимания нашим драгоценным рукам, тем более что им приходится переносить на себе гораздо больше отрицательных воздействий нежели, например, коже лица.

Посредством этой книги мы постараемся максимально облегчить для вас процедуру ухода за кожей рук и ногтями, поскольку она содержит самую необходимую информацию о том, как эту процедуру проводить в домашних условиях, не прибегая к подчас дорогостоящим услугам профессионалов. Как правильно сделать маникюр, как подобрать лак для ногтей, как решить проблемы, вызванные различными заболеваниями рук и ногтей? Обо всем этом читайте в нашей книге.

Глава 1. Руки и ногти: история и современность

Всем известно, что красивые руки (и ногти) — это прежде всего здоровые руки (и соответственно ногти)! Поэтому родители стараются с раннего детства приучить детей к тому, что за ногтями нужен более тщательный уход, нежели простое обгрызание и обламывание, заимствованное людьми у обезьяноподобных предков. Что только они не предпринимают для того, чтобы отучить ребенка от нехорошей привычки: намазывают пальцы горчицей или перцем, стригут, как говорится, под корень и т. д., и делают они это не только из гигиенических соображений. Дело в том, что именно в первые годы жизни у человека формируются костные ткани. Поэтому специалисты рекомендуют родителям следить за тем, чтобы дети, особенно девочки, не кусали ноготки, ведь от этого зависит, какая форма будет у ногтей в будущем.

Однако не все и не всегда обращали столь пристальное внимание на красоту своих ногтей. Забота о руках на протяжении многих веков была свойственна, как вы понимаете, отнюдь не простым труженникам, а «сливкам общества». Причем не только женщинам.

«Сливки общества», в свою очередь, заимствовали склонность обращать повышенное внимание на свои руки от духовных лиц. А от служителей Бога уже недале-

ко и до древних жрецов, из которых наиболее украшенными во всех отношениях были конечно же египетские.

Думаем, что не следует подробно распространяться о том, как долго и упорно возрождалось искусство маникюра. Остановимся только на изречении одного знатока женской красоты XVI в., который утверждал, что «у красивой женщины должны быть три белые — кожа, зубы, руки; три черные — глаза, брови, ресницы; три красные — губы, щеки и ногти; три округлые — руки, торс, бедра».

Вообще, глядя на руку человека, можно рассказать многое о его здоровье, склонностях и даже предсказать будущее. Но этим занимается хиромантия, тогда как цель нашей книги — научить представительниц прекрасного пола основам маникюра и правильного ухода за руками вообще.

Многие женщины очень переживают по поводу того, что их руки недостаточно красивы: толстые, дряблые плечи или выступающие на запястьях костяшки способны отравить жизнь любой даме, желающей казаться привлекательной. Однако, чтобы скрыть подобного рода недостатки, вовсе не обязательно носить постоянно платья и блузки с длинными рукавами. Достаточно знать несколько полезных правил, о которых и поведаст наша книга.

Так что не будем забывать, что уход за руками и ногтями — дело весьма важное, а иногда очень интересное, требующее терпения и в отдельных случаях таланта. И это не случайно. Ведь руки — самая трудолюбивая и самая беззащитная часть тела. Кроме того, руки постоянно испытывают на себе неблагоприятные климатические условия. Так давайте воздадим им по заслугам и постараемся по-настоящему полюбить. А о том, как это правильно делать, вы узнаете в следующих главах нашей книги.



Глава 2

Уход за руками

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

Кожа рук подвергается действию климатических, механических и многих других факторов. Кожа рук очень чувствительна. Она рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность. С возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины.

Мойте руки мылом. Это очень важно, так как именно через грязные руки передаются некоторые инфекционные заболевания. Большую опасность представляет плохой уход за ногтями. Ведь 95 % всех микробов, находящихся на руках, скапливаются под ногтями. Руки обязательно мыть вечером перед сном, утром после сна, перед каждым приемом пищи и всякий раз, как только кожа подвергается загрязнению.

Мыть руки нужно только теплой водой. Частое мытье холодной водой может привести к огрублению кожи рук.

Благоприятно действует ежедневное смазывание кожи рук смесью глицерина (30 г), нашатырного спирта (1 г), одеколона (20 г), воды (50 г).

Если кожа подвержена сильному высыханию, можно чаще применять смягчающие средства. В этих случаях рекомендуется втирать в кожу рук два раза в день (утром и вечером) следующий состав: глицерин — 20 г, бура — 1 г, танин — $\frac{1}{4}$ г и вода — 100 г.

А теперь поговорим о рецептах средств по уходу за кожей рук подробнее.

Кремы для рук

Кремы делятся на питательные, смягчающие или увлажняющие, отбеливающие, защитные и биокремы (с добавлением биологически активных веществ). Выпускаются специальные кремы, предназначенные для ухода за кожей рук. Однако в некоторых случаях можно пользоваться кремом для лица.

Питательные кремы имеют различные наименования: ночные, смягчающие, гидратирующие. Практически все они удерживают необходимую коже влагу. Кроме кремов, в косметике используется туалетное или косметическое молочко.

Крем «Лечебные травы»

Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды: 1 ст. л. любой травы или смеси залейте 1 стаканом кипятка. Оставьте часов на 8—9 под крышкой. Процедите. Затем 50 г сливочного масла разотрите с 1 ч. л. меда, добавьте 1 ч. л. настоя трав, все тщательно перемешайте.

Крем «Травяной»

Очень эффективное средство при неухоженной коже рук с наличием трещин, при ломких ногтях и загрубевшей коже на локтях — экстракт травы под названием «грыжник гладкий». Его готовят в смеси с растительным маслом.

Для приготовления этого средства необходимо взять 100 г свежей травы и мелко нарезать ее. Траву настаивают в $1\frac{1}{2}$ л оливкового масла. Настаивать траву следует



в течение одной недели. Полученную смесь используют для смазывания кожи после мытья.

Крем с льняным маслом

Чтобы смягчить кожу рук, сделайте мазь. Возьмите сок лимона, льняное масло, желток и мед. Смешайте все названные ингредиенты и смазывайте кожу рук.

Для того чтобы после стирки руки не раздражались, сделайте следующее. Смешайте глицерин с лимонным соком в пропорции 1 ст. л. глицерина на 1 лимон. Этой смесью натирают руки после каждой стирки. Можно использовать сок черной смородины, содержащий большое количество витаминов.

Если у вас сухая, шершавая кожа рук, можно протирать ее смесью сока одного лимона и яичного белка. Хороша также для кожи рук смесь 1 ст. л. глицерина и $1/2$ стакана воды, в которую добавлен сок одного лимона.

Крем из лепестков розы

Для того чтобы устранить повышенную сухость рук, сделайте этот замечательный крем. Соберите лепестки с одной розы, разотрите их и смешайте с 1 ст. л. свиного сала. Крем применяется и для потрескавшейся кожи рук.

Существует целая гамма косметических средств, предназначенных для ухода за кожей рук. Прекрасным увлажняющим действием обладают различные гели. Они могут употребляться вместо мыла как средство гигиены рук, а могут быть предназначены для ухода за кожей. В качестве заменителя мыла гелеобразные средства приобретают все большую популярность.

Но в настоящее время в косметической промышленности наблюдается спад в использовании синтетиче-



ского сырья для производства косметической продукции и возвращение к натуральным растительным активным веществам. В производстве косметических средств применяют различные экстракты из лекарственных растений.

Предлагаемые вашему вниманию **увлажняющие кремы** нетрудно приготовить из естественных компонентов, которые недороги и всегда под рукой.

Крем из кабачка

Возьмите небольшой кабачок, желательно неперезревший, с тонкой кожицей и потрите на терке. Смешайте получившуюся кашицу с 2 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Добавьте 1 ст. л. свежего молока, 2 ст. л. сметаны. Растирайте массу до однородного состояния. Готовый крем нанесите на кожу рук, оставьте на 20—25 мин, смойте большим количеством холодной воды.

Крем с настоем из корней одуванчика

Возьмите 2 ст. л. свежего несоленого творога и смешайте с 2 ст. л. водного настоя из корней одуванчика, 1 ст. л. отвара зверобоя и 1 ст. л. отвара шалфея. Нанесите на кожу рук, подержите 20—25 мин и смойте теплой водой.

Крем из свежих ягод малины

Плоды малины содержат многие органические кислоты (салициловую, яблочную, лимонную), соли калия и меди, некоторые витамины и эфирные масла. В семенах найдено жирное масло и фитостерин — вещества, благотворно влияющие на состояние кожи. Эффективное средство для увлажнения кожи можно приготовить двумя способами.



1. Для приготовления крема возьмите несколько свежих ягод, разомните их, смешайте с разбухшим желатином, добавьте 1 ч. л. жидкого меда и 1 ч. л. лимонного сока. Крем рекомендуется держать на коже рук в течение 20—25 мин. Смойте прохладной водой.

2. Разомните ягоды малины, смешайте их с 1 ч. л. растительного масла (оливкового, кукурузного, касторового) и оставьте на 1—2 дня в холодном, темном месте. Затем массу смешайте с 1 ст. л. свежей, не очень жидкой сметаны. Готовый крем нанесите на кожу рук, держите в течение 20—25 мин, смойте прохладной водой.

Крем «Каштановый»

Сварите 12—15 спелых каштанов и разотрите их в пюре. Добавьте 2 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. растительного масла (желательно оливкового, миндального, кукурузного). Все ингредиенты тщательно перемешайте и нанесите готовый крем на кожу рук. Через 20—25 мин смойте большим количеством холодной воды.

Крем с отваром сельдерея

Возьмите небольшой пучок сельдерея и отварите в течение 10—15 мин. 2 ст. л. отвара смешайте с 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока и 30—40 г ланолина. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20—25 мин. Смойте прохладной водой.

Крем «Ромашка»

Этот крем можно приготовить на основе желатина. 2 г желатина замочите в небольшом количестве воды, разбухшую массу смешайте с 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ч. л. лимонного сока и $1\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла (оливкового, миндального, абрикосового, персиково-

