Косметика для рук

Нежные, ласковые руки любимых, воспетые поэтами, сколько им нужно переделать! И профессиональные обязанности, и тысячи дел, связанных с домашним хозяйством. И поэтому о них необходимо заботиться. Заметим, что оберегать руки от повреждений легче, чем лечить. Косметологи рекомендуют использовать удобное средство защиты рук - хозяйственные резиновые перчатки. В них можно мыть посуду, стирать, чистить овощи и делать многое другое. Возможно, поначалу это утверждение не покажется убедительным, но как только разработать в перчатках войдет в привычку, посуда перестанет выскальзывать из рук, а перчатки –быть неудобными и слишком быстро рваться. Ведь выполняют же хирурги в перчатках даже самые тонкие операции. А прочность перчаток зависит главным образом от обращения с ними.

Чтобы перчатки служили дольше, следует подобрать размер перчаток по руке. Слишком маленькие перчатки сжимают руку и легко рвутся, а в слишком больших неудобно работать. Перед тем как надеть перчатки, руки тщательно моют, сушат и слегка покрывают тальком, После окончания работы моют в перчатках, снимают их, прополаскивают перчатки внутри, сушат и посыпают тальком с обеих сторон. Хранят в сухом месте, но подальше от огня и нагревательных приборов. Для работы, не связанной с употреблением воды, следует надевать дешевые хлопчатобумажные перчатки.

При постоянном пользовании перчатками уход за руками становится задачей нетрудной. Однако медики не советуют носить резиновые перчатки долгое время, потому что выделяющийся под ними пот неблагоприятно действует на кожу. Сняв перчатки, обязательно моют руки в теплой воде, высушивают и втирают крем для рук. Гимнастика –несколько несложных движений –поможет восстановить кровообращение, если оно было сдержано сжатием перчаток.

Используя косметические кремы, можно сделать гладкими загрубевшие руки. Крем не только хорошо смягчает кожу рук, но и ускоряет заживление мелких трещин, ранок, уменьшает воспалительные явления.

Систематическое применение кремов делает кожу рук мягкой и упругой. Применять их следует как можно чаще, желательно после каждого мытья рук и обязательно на ночь. А руки следует мыть только в теплой воде, тщательно и с применением мыла. Крем в кожу рук втирают движениями, напоминающие натягивание перчаток. Сначала от кончиков пальцев к их основанию, а затем по тыльной стороне ладони к запястью. Крем втирают в кожу поочередно то одной, то другой.

Если кожа рук стала грубой, сухой, потрескалась, помогут масляные обертыния. Руки моют теплой водой, заворачивают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, и надевают сверху варежки. Варежки могут быть хлопчатобумажные, шерстяные, но не синтетические. Через 1 –1,5 ч снимают обертывание, остатки масла втирают в кожу, а затем вытирают руки бумажной или фланелевой салфеткой. Мыть руки водой после этого не нужно.

Морщинистая кожа рук станет эластичной и мягкой, если в нее втереть на ночь смесь из яичного желтка и одной столовой ложки меда. Хорошо смягчает кожу рук отвар ромашки, шалфея, липового цвета. В миску наливают горячий отвар, погружают в него руки на 10 –15 мин, затем осушают их мягкой салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный питательный крем.

Полезен отвар из сельдерея (корень средней величины варят в 1 л воды в течение 30 мин). Годится и картофельный крахмал. Сначала заваривайте клестер из расчета 1 чайная ложка крахмала на стакан горячей воды, а затем разбавляют его теплой водой до 1 л.

Хорошо смягчает кожу рук ванночки из нашатырного спирта с глицерином. На 2 л теплой воды добавляют столовую ложку глицерина и чайную ложку нашатырного спирта.

Кожа рук станет мягкой, если потереть ее кусочком огурца или ополоснуть теплой водой, в которой варилась картошка. Руки, потемневшие от работы на огороде, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена чайная ложка сахарного песку.

Если руки обветрились, полезно сделать аппликацию из картофеля. Берут 2 сваренных «в мундире» картофелины, растирают их с 2 чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу толстым слоем кладут на руки, накрывают целлофаном. Через15 –20 мин ее смывают водой и втирают в кожу питательный крем.

При повышенной потливости рук помогает настой коры белой ивы (ветлы). 2 чайные ложки измельченной в порошок коры заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 15 –20 мин, потом процеживают, остужают и делают теплую ванночку. Можно использовать также отвар коры дуба. 50г хорошо измельченной коры заливают 1 л горячей воды и кипятят в течение 30 мин, затем процеживают и добавляют воду до полученния цвета темного пива. Для уменьшения потливости рук рекомендуется и настой трав, например тысячелистника и шалфея.

После ванночки насухо вытирают ладони и припудривают их смесью из равных частей талька и борной кислоты.

Отпуск –хорошее время не только отдохнуть голове, но и дать отдых рукам. Ну а если говорить серьезно, то для того, чтобы руки целый год до следующего отпуска выглядели молодо, подумайте об уходе за ними. В течение первой недели отпуска избегайте занятий по хозяйству, не покрывайте лаком ногти. 3 раза в день втирайте в кожу жирный питательный крем. Крем после мытья массируйте движениями от подушечек каждого пальца по направлению к запястью.

Спустя неделю, когда кожа рук станет гладкой, мягкой и эластичной, а ногти регенерируются, жирный крем можно заменить увлажняющим, а ванны из растительного масла для ногтей можно сделать раз в неделю.

Не забывайте и о гимнастике рук. Вот несколько простых, но эффективных упражнений. Их можно совмещать с утренней гимнастикой или делать в часы досуга.

1. Выполняйте сидя или стоя. Медленно сжимайте пальцы в кулак, а затем разжимайте.
2. Обопритесь о стол ладонными обеих рук. Не отрывая ладоней и пальцев от поверхности стола, поднимите как можно выше поочередно каждый палец, затем - опустите. Повторите то же самое, но, не придерживая пальцев у поверхности стола. Выполняя упражнения, старайтесь сильно ударять подушечками пальцев о стол, словно играете на пианино.
3. Обопритесь локтями о стол. Опишите кистями круг то в одну, то в другую сторону.
4. Обопритесь локтями о стол и соедините ладони обеих рук. Затем, прижимая как можно сильнее друг к другу пальцы, одновременно отталкивая ладони.
5. Поднимите руки вверх и описывайте ими круг, сильно наклоняя их назад и вперед.