

Как ухаживать за руками? Маски, ванночки и гимнастика

Красивые, аккуратные, ухоженные руки – важная составляющая внешнего вида успешной женщины. Уделяйте им особое внимание. Необходимо регулярно проводить ряд процедур для поддержания красоты и здоровья ваших рук.

Для начала сделайте для своих ручек **ванночку**.

Если кожа ваших рук *чувствительная*, то стоит делать на ночь теплые содовые ванночки (размешайте одну чайную ложку пищевой соды в одном литре воды). Можно сделать и так: соедините чайную ложку глицерина и чайную ложку нашатырного спирта с одним литром воды. До и после процедуры смажьте руки питательным кремом.

Если кожа ваших рук *потрескалась*, смочите ее сырым молоком и подержите в ванночке из отвара льняного семени.

Хорошо делать 1-2 раза в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки или картофельного отвара, а затем смазывать руки жирным кремом.

Кроме того, для кожи рук будут полезны **маски** 1-2 раза в неделю.

Если ваши руки *потемнели и загрязнились от домашней работы*, отбелить кожу можно с помощью кашицы из вареного растертого картофеля, лимонного сока и молока. Для этой же цели вы можете смешать лимонный или томатный сок с перекисью водорода.

Обладательницам *грубой кожи* рук следует протирать кожу огурцом, а затем делать маску из смеси глицерина и лимона (смешанных в равных частях). В этом случае может помочь и маска из овсяных хлопьев. Просто размолотите в миксере четверть стакана овсяных хлопьев, пересыпьте эту смесь в чашку, добавьте 1 столовую ложку сока алоэ и

тщательно размешайте. Теперь наносите эту смесь на руки и втирайте в течение 5 минут, после чего смойте водой.

Смешайте 1 желток с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой толочка. Нанесите эту смесь на руки и наденьте на них хлопчатобумажные перчатки. Держите маску 15 минут, затем смойте ее водой и смажьте кожу кремом.

Протрите через сито 2-3 вареных картофелины и смешайте их с молоком до получения кашеобразной смеси. Нанесите кашицу на кожу или подержите в ней руки в течение 30 минут. Смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой и нанесите жирный крем для рук.

Из картофеля можно сделать и другую маску: натрите на терке сырую картофелину, добавьте 1 чайную ложку меда, несколько капель лимонного или какого-либо другого фруктового или овощного сока. Нанесите эту смесь на руки.

Смешайте 2 яичных желтка со стаканом молока, уварите до густоты на небольшом огне. Остудите и затем смазывайте руки каждый вечер, храните эту кашицу в холодильнике.

Сделайте смесь из равных частей меда и апельсинового сока. Держите эту маску 15 минут, а затем смойте водой.

После ванночек, масок для рук рекомендуется проводить и другие процедуры.

После каждого мытья ополаскивайте руки *специальной смесью* из равных частей глицерина и розовой воды с добавлением 10 капель нашатырного спирта.

Втирайте в кожу ладоней несколько капель лимонного сока, затем смазывайте руки кремом или бальзамом для рук, массируя руки мелкими круговыми движениями от кончиков пальцев к ладоням.

Как ухаживать за руками

Автор: admin

25.04.2014 16:04 -

Не забывайте делать **гимнастику для рук**. Существуют различные упражнения. Они все очень простые, но эффективные и не требуют много времени.

Медленно сжимайте и разжимайте пальцы в кулак. Опишите кистями рук круг в одну, затем в другую сторону. Поднимите руки вверх и опишите ими круги сначала вперед, а затем назад. Обопритесь ладонями рук о стол. Теперь поочередно отрывайте каждый палец от стола как можно выше, затем с силой опускайте.

Пусть все эти несложные, но полезные процедуры войдут в вашу жизнь и станут вашей привычкой, то есть второй натурой!

Автор - **Вероника Нистоцкая**

[Источник](#)