

Как ухаживать за руками?

Если мужчины думают, что все нижеизложенное касается исключительно женщин, то они глубоко ошибаются. Эта статья написана и для них. Ведь как мужские руки, так и женские испытывают одинаковые проблемы – сухость, шелушение, раздражение... Да и возраст, в конце концов, тоже не делает различий по половому признаку, оставляя на руках главные следы времени – морщины... А потому кожа рук нуждается в постоянном уходе, которым мы часто пренебрегаем...

Искусство мыть руки

«Что за глупость, – скажете Вы, – мыть руки умеет каждый ребенок!» И окажетесь правы, ведь с самого детства нам внушают, что чистота – залог здоровья, а мытьё рук – первое правило гигиены. Вопрос в другом, правильно ли Вы это делаете?

Мыть руки нужно всегда только теплой водой, так как из-за горячей кожа теряет эластичность, а из-за холодной начинает шелушиться. Для ежедневного применения лучше пользоваться щадящими средствами со смягчающими и увлажняющими компонентами (жидкое или детское мыло). А вот бактерицидным мылом лучше не злоупотреблять, чтобы не нарушать естественный баланс кожи.

Ну а если загрязнения настолько сильные, что обычным способом их отмыть затруднительно, попробуйте смазать руки обычным вазелином, а затем отварным картофелем. Через несколько минут, вымыв руки водой с мылом, вы увидите, что грязь исчезла без следа. А если кожа потемнела после чистки грибов или овощей, протрите ее ломтиком лимона. Это не только очистит кожу рук, но еще и отбелит и смягчит.

Нежнее нежного...

Кроме обычного мытья советую несколько раз в неделю делать пилинг кожи рук, что сделает их нежными и гладкими, как шелк. Процедура эта проста и вполне выполнима в домашних условиях. Для этого нам понадобится скраб (благо современная косметическая промышленность выпускает их в изобилии) и питательный крем. Скраб наносят на кисти рук, делают с его помощью легкий массаж, а затем, смыв остатки, наносят крем. Видите, как просто – всего несколько минут, а эффект потрясающий! С помощью этой несложной процедуры уменьшается слой отмерших клеток кожи, а она сама активнее впитывает полезные вещества из крема. Кстати, не расстраивайтесь, если под рукой не оказалось скраба. Его вполне заменит предварительно высушенная кофейная гуща.

Увлажнение и питание

Наша кожа нуждается в постоянном увлажнении и питании. И кожа рук не исключение. В идеале крем необходимо наносить на руки после каждого мытья и на ночь (днем – увлажняющий, вечером – питательный). Желательно использовать специальный крем для рук, который, кроме питания и увлажнения, выполняет еще антисептическую и защитную функции. Но если его не оказалось под рукой, не отчаивайтесь – для этой цели подойдет любой крем, содержащий смягчающие и увлажняющие компоненты.

В процедуре нанесения крема есть свои правила. Движения должны быть легкими и поглаживающими. Начинают втирать крем от кончиков пальцев к основанию, массируя каждый палец, а затем массируют тыльную и внутреннюю сторону ладоней по направлению к запястьям. Если хотите усилить питательный эффект крема, наденьте после его нанесения хлопчатобумажные перчатки и оставьте на ночь. Утром Вы свои руки не узнаете! А еще советую добавить в крем несколько капель любимого эфирного масла – результат превзойдет все Ваши ожидания.

Салонная классика

Вы помните волшебные ощущения, которые испытали в процессе салонных процедур по уходу за руками? Тогда согласитесь, что эти процедуры стоят того, чтобы о них упомянуть.

Массаж является обязательной составляющей любого салонного обслуживания. В процессе массажа улучшается кровообращение, снимается напряжение мышц и связок. Массаж не занимает много времени и его вполне можно выполнить самостоятельно. Воспользуйтесь свободной минуткой перед телевизором, чтобы нанести на руки питательный крем и тщательно помассировать кисти рук от кончиков пальцев до запястий. Если же времени на массаж очень мало, энергично разотрите кисти рук кусочком очищенного яблока, затем вымойте их и смажьте кремом.

Одной из самых распространенных салонных процедур является **парафинотерапия** (или парафиновое обертывание). В результате действия теплого парафина улучшается лимфо- и кровообращение, снимается напряжение и боль в суставах и мышцах. Слой парафина не дает воде испаряться с поверхности кожи, благодаря чему достигается ее хорошее увлажнение. А когда парафин остывает, он оказывает еще и лифтинг-эффект. Так что значение парафинотерапии трудно переоценить. Но при всей своей эффективности, процедуру это рекомендуется выполнять только в салонных условиях у высококвалифицированного мастера из-за ее травмоопасности (высока вероятность обжечься горячим парафином) и целого списка противопоказаний.

В отличие от парафинового обертывания **маски для рук** можно делать и самостоятельно. Но если в салонах для этих целей используют профессиональную косметику, то дома Вы можете использовать все, что найдется в холодильнике (творог, кефир, яйца, лимон и т.д.). Так что в следующий раз, когда будете делать маски для лица, не забудьте и про руки.

Еще одним известным и популярным средством в арсенале косметических салонов являются **ванночки для рук**. Делать их несложно и даже очень приятно, а результат виден практически сразу после процедуры. Различают ванночки масляные (10-15 минут подержать руки в миндальном, персиковом или оливковом масле, добавив в него несколько капель лимонного сока), растительные (приготовленные из отваров различных трав из расчета 1 столовая ложка на 1 литр горячей воды) и минеральные (2 чайные ложки соды или соли на 1 стакан воды). Ванночки желательно делать 1-2 раза в неделю по 10-15 минут.

Современная косметология располагает тысячами способов, как сделать Ваши руки молодыми, здоровыми и красивыми. И если вы воспользуетесь хотя бы некоторыми из них, ваши руки будут Вам очень благодарны!

Как ухаживать за руками

Автор: admin

22.10.2012 17:42 -

Автор - **Елена Воин**

[Источник](#)