

Бархатные ручки и ухоженные ногти. Как этого добиться?

«В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», – говорил Антон Павлович, а я добавляю уже от себя, что руки тоже должны быть прекрасными. Ведь по рукам можно многое узнать о человеке. Для того чтобы наши руки не были сухими и морщинистыми, чтобы они не «кричали» о том, какая у них нелегкая, трудовая жизнь, нужно научиться ухаживать за ними, причем это вполне реально делать в домашних условиях, **без помощи специалистов**.

Шершавые руки, слюпящиеся ногти и облупившийся лак не всегда, конечно, говорят о том, что человек много работает руками, иногда причина этого лишь в том, что рукам не дают необходимого ухода и заботы. Иногда недостаток витаминов или проблемы со здоровьем становятся причинами некрасивых рук. Об этих причинах я рассказывать не буду, потому что не профессионал в этой области, а вот о том, как обеспечить необходимый уход рукам дома, расскажу.

В первую очередь, нужно помнить о том, что внешние факторы очень сильно влияют на состояние ваших ручек. Сильный ветер, холод или дождь, некачественное средство для мытья посуды и так далее. Поэтому чаще задумывайтесь о том, что может помешать рукам быть гладкими и нежными, старайтесь избегать того, что негативно влияет на их состояние, в разумных пределах, конечно. От мытья посуды не стоит отказываться только из-за того, что это может плохо подействовать на состояние рук, лучше просто купить качественное средство для мытья посуды. Надевая перчатки перед началом мытья посуды, вы в несколько раз увеличите шансы сохранить свои руки гладкими и нежными. Выходя на улицу в холодную погоду, также не забывайте надевать перчатки, но только уже уличные.

Если от природы у вас не нежная кожа, то сама по себе она такой и не станет. Для того чтобы добиться желаемой гладкости, нужно не лениться каждый день ухаживать за руками. Теперь перейдем к тому, какой должна быть эта ежедневная забота.

Во-первых, после каждого мытья посуды, стирки белья или просто после мытья рук нужно обязательно смазать руки питательным кремом, потому что после длительного воздействия воды руки становятся особенно беззащитными. Не экономьте на креме, берите продукцию лишь знакомых и испытанных вами или вашими знакомыми фирм.

Бархатные ручки и ухоженные ногти

Автор: admin

26.12.2013 12:07 -

На ночь сухие и шершавые руки можно смазывать оливковым маслом, уделяя при этом особое внимание области вокруг ногтей. Неплохо будет, если поверх крема вы наденете перчатки и ляжете в них спать, делать это не обязательно каждый день, можно лишь по мере высыхания кожи. Тем, чьи руки совсем пересушенные, могу дать совет купить в аптеке глицерин и на ночь намазать им руки, но без перчаток при этом не обойтись. На утро руки станут значительно нежнее, а если проделать эту процедуру несколько ночей подряд, то можно добиться неплохого результата. Проверено на собственном опыте.

Для придания коже здорового внешнего вида и для омоложения кожи рук можно делать массаж каждый день или через день, в зависимости от имеющегося в вашем расположении свободного времени. От основания к ногтю массируйте каждый палец – это улучшит кровообращение. Любителям длинных ногтей это тоже будет нелишним, потому что от усиленного кровообращения рост ногтей ускоряется.

Ухоженные ногти – обязательная составляющая красивых, бархатных ручек. Раз в неделю можно делать ванночку для ногтей с добавлением морской соли. Держать руки в соленой теплой воде нужно 10-15 минут. После этого аккуратно обтереть руки сухой салфеткой, обработать кутикулу и нанести на руки питательный крем.

Если вы привыкли всегда ходить с покрашенными ногтями, то лишать себя этого не стоит, главное – пользоваться основой под лак с содержанием в ней витаминов и кальция. И хотя бы раз в несколько месяцев давать возможность ногтям отдохнуть, не красить их в течение недели, укреплять их в это время с помощью всяческих средств, питать с помощью специальных масел для ногтей и протирать раз в день каждый ноготь лимоном. Это позволит им вновь обрести естественный цвет, который они утратили из-за постоянного нанесения лака.

Не жалейте времени на уход за руками, пусть эти заботы станут вам в радость, и тогда нежные, бархатные ручки и красивые, длинные ногти всегда будут вашим эффективным украшением.

Автор - **Карина Князева**

[Источник](#)