Догляд за шкірою рук.

Догляд за руками – це не тільки косметичні процедури, що періодично виконуються, але й прості правила, дотримуватися яких варто кожен день. Експерти стверджуюсть, що руки, як і шия, видають вік. Не варто цього боятися, але прагнути до того, щоб шкіра рук була здоровою і приємною на дотик, однозначно потрібно.

20 кращих порад по догляду за руками і нігтями.

1. Почнемо з найпростішого. Мити руки варто у теплій воді. Гаряча вода сушить шкіру, холодна викликає лущення. Витирайте руки насухо.

2. Не зловживайте милом. Воно необхідне, але не варто маніакально терти ним руки, якщо це звичайна процедура, а ви не намагаєтеся змити, наприклад, машинну оливу. Рідкого мила достатньо брати всього крапельку. Ретельно змивайте його. Звертайте увагу на кислотно-лужний баланс. І, звичайно, не використовуйте господарське мило як туалетне.

3. Не нехтуйте господарськими рукавичками навіть при митті посуду.

4. Щодня змащуйте шкіру рук кремом. Взимку наносіьт крем не пізніше 15-50 хвилин до виходу на вулицю. Носіть рукавички.

5. Не зловживайте спиртними засобами для дезінфекції. Вони розчиняють природний захисний шар шкіри.

6. Те саме стосується вологих серветок.

7. Щоб відмити руки після робіт на присадибній ділянці, додайте до мильного розчину одну чайну ложку цукру-піску.

8. Якщо руки і нігті потемніли після чищення овочів, ефективно буде протерти їх скибочкою лимона або ватою, змоченою в оцті або лимонній кислоті. Сполосніть руки після процедури.

9. Взимку руки червоніють. Це пов’язано з проблемами кровообігу. Щоб «розворушити» судини, рекомендується робити контрастні ванночки: по черзі занурюючи руки в ємності з гарячою і холодною водою на кілька секунд (10-15 разів). Краще використовувати відвари трав.

10. Догляд за руками в домашніх умовах може включати в себе і парафінові ванночки. Обов’язково використовуйте косметичний або медичний парафін, який продається в аптеках! Намажте руки живильним кремом, промасуйте і занурюйте їх в розігрітий до 50-55° С парафін до появи плівки. Загорніть руки у пластиковий пакет і махровий рушник. За 20 хвилин зніміть остиглий парафін.

11. Проста зволожуюча маска: відварити жменю вівсянки, додати одну чайну ложку оливкової олії, нанести на руки на 10-15 хвилин. Змити спочатку теплою, потім холодною водою.

12. Наслідки обвітрення рук можна прибрати картопляним пюре. Розімніть 2 відварені картоплини, додайте 2 краплі гліцерину і 2 краплі соку лимона. Тримайте на руках десять хвилин.

13. Лимонний сік допомагає позбутися пігментних плям на руках. Протирайте їх м’якоттю цитруса 3-4 рази на день. Також він корисний для нігтів.

14. Якщо у вас алергія на цитрусові, є альтернативний рецепт освітлення шкіри на руках. Опускайте руки в натертий огірок на 20 хвилин і потім протирайте відваром петрушки, який готується у пропорції 2 склянки окропу на пучок.

15. Догляд за шкірою рук неможливий без поживних масок. Рецепт найпростішої з них: змішайте яєчний жовток, столову ложку меду і столову ложку оливкової олії. Для щільності додайте подрібнені до порошку вівсяні пластівці. Нанесіть масажними рухами на 5-10 хвилин. Змийте спочатку теплою, потім холодною водою.

16. Доглянуті нігті не приносять незручностей і піднімають самооцінку. Щоб нігті не розшаровувались, підпилюйте їх в одному напрямку. Не варто інтенсивно водити пилкою туди-сюди. Краще використовувати скляні пилочки, або дерев’яні чи картонні з напиленням.

17. Розм’якшити загрубілі задирки допоможе компрес з стрептоцідною маззю або сінтоміциновой емульсією. У більш легких випадках буде досить і нанесення жирного крему на півгодини.

18. Робіть масляні ванночки для нігтів. Підігрійте на водяній бані 10 мл олії жожоба, 10 мл олії зерен пшениці, додайте 2 краплі олії лимона, 2 краплі ладану, 2 краплі олії чайного дерева і 2 краплі трояндового масла. Зануріть нігті на 5 хвилин. Промасажуйте, протріть.

19. Зміцнюють нігті ванночки з морської солі. Але не виконуйте цю процедуру частіше 2-3 разів на тиждень.

20. Лак для нігтів, особливо темних відтінків, краще наносити на попередньо знежирені і покриті основою нігті. Так він буде наноситися рівномірно, менше вбиратися в саму пластину, знадобиться менше шарів. Не варто користуватися дешевими лаками. Ціна часто виправдана як і менш шкідливим складом, так і більшою зручністю в нанесенні та носінні.

Догляд за руками передбачає дотримання гігієни та проведення профілактично-оздоровчих процедур (зокрема, виконання манікюру та масажу).

***Масаж** — метод механічного дозованого і рефлекторного впливу на тканини й органи людини руками або спеціальними апаратами.*

Масаж рук. Масаж допомагає зберегти шкіру рук здоровою і пружною. Під дією масажу шкіра звільняється від накопичених віджилих клітин рогового шару, розширюються кровоносні судини, поліпшується живлення шкіри, тканини стають більш пружними й еластичними.

Масаж кистей рук знімає набряклість, стимулює кровообіг, знімає відчуття важкості та втоми, за рахунок впливу на активні точки покращує загальний стан і самопочуття людини незалежно від її віку.

Елементарний масаж рук можна проводити вдома самостійно.

Перед проведенням масажу на руки наносять живильний крем або рослинну олію. Попередньо можна зробити теплу ванночку для рук (вона допоможе видалити дрібні загрубілі частинки, добре очистить шкіру).

Послідовність масажу рук така:

- 1) легке розігрівання, м'яке погладжування долонь, пальців, усієї кисті;
- 2) зчеплення рук у замок і рухи кистями, масажуючи ділянку між пальцями;
- 3) масаж пальців петлеподібними рухами від самих кінчиків і до зап'ястя і самих зап'ясть круговими рухами;

- 4) натискання подушечками пальців на шкіру, проводячи «лінії» по пальцях, зап'ястю, основі кисті;
- 5) потягування пальців — дуже акуратно, м'якими закручувальними рухами;
- 6) точкові рухи великим і вказівним пальцями, з легким натисканням на шкіру і виконанням кругових рухів;
- 7) масажування пальців рук, а, точніше, їх подушечок — дуже м'яко, але водночас доволі інтенсивно, щоб відчути приплив тепла;
- 8) завершальне заспокійливе погладжування рук.

Масаж рук робити перед або після манікюру.