

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

Ножки мирового стандар



**Оксана Бриза
Георгий Эйтвин**

Ножки мирового стандарта

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6147606
Ножки мирового стандарта : Научная книга; 2013*

Аннотация

«Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своих ног и мечтают избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость, а коже ног – гладкость, и упругость. Если вы хотите, чтобы ваши ноги стали еще красивее и стройнее, если вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, вызванного некоторыми изъянами ваших ног, – прочитайте эту книгу!»

Содержание

Вступление	4
Глава 1	7
Глава 2	16
Глава 3	19
Глава 4	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Г. Эйтвин, О. Бриза

Ножки мирового стандарта

Вступление

Начиная с древнейших времен и до наших дней практически каждая женщина стремилась и стремится к тому, чтобы стать самой обаятельной и привлекательной. И не последнюю роль в этом ее стремлении играют красота и стройность ее ножек.

Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своих ног и мечтают избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость, а коже ног – гладкость, и упругость. Если вы хотите, чтобы ваши ноги стали еще красивее и стройнее, если вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, вызванного некоторыми изъянами ваших ног, – прочитайте эту книгу!

Внешность каждой женщины – уникальна и неповторима. Некоторые детали вашего внешнего облика передаются по наследству, поэтому, если вы захотите изменить свою внешность, вам придется вступить в борьбу с серьезной противницей – природой, которая не всегда легко допускает человека в свои владения. Данные природой форму и структуру мышц, строение скелета изменить очень трудно, а зачастую и невозможно. Так, например, если у вас ноги короткие, то сделать их длинными вы вряд ли сможете. Но если какие-то детали в вашем внешнем облике невозможно радикально изменить, практически всегда можно их подкорректировать, то есть сделать их менее заметными или добавить им привлекательности при помощи ухода, косметических средств, диеты, занятий спортом и правильного выбора одежды и обуви.

Несмотря на то что в наши дни нет строгих эталонов женской красоты, большинство женщин хочет иметь длинные, стройные и изящные ноги. Принимая за идеал ноги известнейших топ-моделей, женщины прилагают массу усилий к тому, чтобы их ноги хотя бы по некоторым параметрам соответствовали выбранному ими идеалу. Но к сожалению, многие забывают, что каждую из них природа наделила единственным и неповторимым шармом и поэтому, исходя из особенностей строения своего тела, следует лишь постараться исправить некоторые изъяны во внешнем облике, чтобы почувствовать себя увереннее и избавиться от комплексов.

Надеемся, что наша книга не оставит женщин равнодушными и они сделают все, чтобы их ноги по своей красоте не уступали мировым стандартам.

До сих пор многие женщины не знают, как правильно ухаживать за ногами. А ведь ногам требуется иногда даже более заботливый уход, чем лицу, рукам, телу. К сожалению, не все это понимают и вспоминают о своих ногах только тогда, когда им становится уже трудно ходить. Правильный уход за ногами не только улучшит внешний вид ваших ног, но и избавит вас от множества проблем, таких, как целлюлит, мозоли и др. Уходу за ногами посвящена одна из глав нашей книги, в которой перечислены различные способы очистки кожи ног, ее увлажнения и питания, методы борьбы с усталостью и потливостью ног.

Каждая женщина должна тщательно и регулярно ухаживать за своими ногами независимо от того, удовлетворена она их внешним видом или нет. Если состояние ваших ног не доставляет вам особой радости, правильный уход сделает их здоровыми и красивыми. В том случае, если состояние ваших ног вас вполне устраивает, с помощью регулярного ухода вы сможете поддерживать их красоту в течение всей жизни.

Из главы «Уход за ногами» вы сможете почерпнуть сведения о различных косметических средствах, способствующих поддержанию здоровья и красоты ног. Особое внимание

в данной главе уделено способам ухода за кожей ног, основанным на использовании полезных свойств лекарственных растений. Ванночки, обертывания и маски для ног, описанные в этой главе, помогут вам без особого труда избавиться от потливости, расширения вен и других болезней.

Часто ноги кажутся некрасивыми всего лишь из-за небольшого изъяна. О том, как эффективно и быстро избавиться от таких неприятностей, как мозоли, трещины на пятках, шелушение кожи и пр., вы узнаете из специальной главы этой книги.

Особой заботы от женщин требуют так называемые «проблемные зоны» – ягодицы и бедра. Красота этих участков тела подчеркивает вашу женственность, поэтому заботясь о своей привлекательности, не забывайте о проблемных зонах. Наша книга подскажет вам, с помощью каких средств вы сможете поддерживать тонус мышц в проблемных зонах. Массаж, диета, гимнастика, использование специальной косметики помогут вам избавиться от неуверенности и комплексов.

Немаловажную роль при уходе за ногами играет такая обязательная процедура, как педикюр. Самые стройные и длинные ножки много потеряют в своем очаровании, если будут «украшены» неухоженными ногтями. О том, как следует делать педикюр, вы узнаете из главы, посвященной этому вопросу. Не забывайте и о том, что очень важно уметь подобрать цвет лака для ногтей. Подробно об этом вы сможете узнать из главы «Педикюр».

В главе «Эпиляция» перечислены самые распространенные современные способы удаления волос на ногах – этой извечной проблемы женщин. Возможно, с какими-то средствами некоторые читательницы незнакомы, в любом случае, изучив описание наиболее часто встречающихся способов эпиляции, каждая женщина сможет выбрать для себя самый подходящий вариант.

Положительным и отрицательным сторонам пластической хирургии посвящен специальный раздел данной книги. Если вы размышляете о том, не прибегнуть ли вам к услугам хирурга, чтобы улучшить форму своих ног, возможно, эта книга поможет вам принять окончательное решение. Но при этом помните, что помимо такого радикального средства, как пластическая хирургия, существует множество других методов коррекции формы ног. Один из них – специальные физические упражнения. Преимущества приведенных в настоящей книге упражнений заключаются в том, что их выполнение не требует спортивной подготовки, больших физических усилий и специальных приспособлений, а главное, не занимает много времени. Строгая самодисциплина и сила воли, необходимые для того, чтобы ежедневно выполнять комплекс упражнений, обязательно приведут вас к успеху. Главным стимулом в вашей работе над мышцами ног должно быть стремление к красоте. И когда вы увидите первые положительные результаты, не останавливайтесь на достигнутом, а упорно продолжайте заниматься гимнастикой, сочетая физические упражнения с правильным питанием и косметикой, и вашим ногам сможет позавидовать иная топ-модель.

Очень часто женщины страдают от таких заболеваний, как целлюлит, плоскостопие, варикозное расширение вен. Почерпнуть информацию об этих болезнях вы сможете из главы, посвященной подобным проблемам. Возможно, данная глава поможет вам вовремя распознать зарождающуюся болезнь и принять меры по ее ликвидации. Помните: здоровье и красота ног неразрывно связаны между собой! Не заботясь о здоровье своих ног, вы рискуете утратить и их красоту.

Но даже стройные и ухоженные ноги не будут производить ошеломляющее впечатление на окружающих, если вы не умеете грациозно двигаться. Секретам элегантной женской походки отведена специальная глава данной книги. В ней речь пойдет о комплексах, которые женщины испытывают, сознательно лишая себя 7 красивой, женственной походки; о причинах, вызывающих проблемы с походкой, и о том, как можно ее улучшить, сделать легкой и изящной.

Нередко скрыть недостатки своих ног можно при помощи умело подобранной одежды и обуви. Как подобрать одежду и обувь в зависимости от формы, длины и полноты ваших ног, рассказывается в последней главе нашей книги.

Перейдя от скорбного разглядывания своих ног в зеркале к активным действиям по улучшению их внешнего вида, вы не только прибавите себе привлекательности и уверенности в собственном очаровании, но и значительно укрепите свое здоровье. Все усилия и время, потраченные на совершенствование ваших ног, окупятся сторицей, когда ваши ноги приобретут форму и вид, соответствующие самым высоким мировым стандартам.

Глава 1

Эталон красоты женских ножек с древнейших времен и до наших дней

Какие ножки считались красивыми

Меняются времена и нравы, быстро раскручивается лента времени, меняются поколения людей, а с ними – идеалы, эталоны и критерии оценки красоты. Даже для определенного небольшого временного отрезка трудно сформулировать понятия красоты и эстетических норм, так как они весьма широки и в них отсутствуют четкие границы. Тем не менее можно заглянуть в давно прошедшие времена и проследить развитие и смену эталонов красоты женского тела, в частности ног.

Одно не вызывает сомнений – во все времена в разных странах женские ножки являлись предметом восхищения и объектом пристального внимания со стороны мужчин. О женских ножках слагались песни, им посвящались стихи, писались восторженные письма, и ради того, чтобы их лицезреть, мужчины совершали всевозможные безумства.

На взгляд нашего с вами современника, ножка первобытной красавицы не отличалась изяществом и грацией, но ведь наверняка люди, жившие сотни тысяч лет назад, имели свои критерии, определяющие красоту ног, и женщины той эпохи пленяли мужчин своими короткими, мускулистыми, покрытыми загрубевшей кожей ногами.

Чем дальше отходил человек от природы, чем больший прогресс наблюдался в развитии человеческой цивилизации, тем сильнее изменялось понятие «красота женских ножек». Появившиеся одежда и обувь защитили ноги от воздействия холодного воздуха и ветра, поэтому ноги стали более ухоженными и начали приобретать более изящные формы.

Уже на заре возникновения первых древнейших государств появились четкие представления о том, что такое красивые женские ноги. В Древнем Египте женщины пользовались различными растительными маслами для увлажнения и смягчения кожи ног. Истинно красивыми в этом государстве считались ухоженные ноги с шелковистой, мягкой кожей. Оливкового оттенка загар, которым жаркое солнце покрывало ноги красавиц Древнего Египта и Двуречья, придавал им особое очарование. Именно в эпоху первых древних государств женщины начали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для улучшения внешнего вида своих ног и их лечения. Жир льва, кедровое масло, мед и многое другое использовали древние красавицы для того, чтобы сделать свои ноги красивыми.

Культ здорового, красивого тела, который наступает в античный период, отразился и на понятии красоты ног. Хорошо сложенные, пропорционально развитые, сильные и тренированные ноги стали обязательным требованием для красавиц той поры. В Древней Греции начало бурно развиваться искусство косметики, и те, кто хотел улучшить состояние своих ног, обращались за помощью к «косметам» – людям, которые профессионально занимались подбором разнообразных средств для устранения изъянов внешнего вида ног.

Для того чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми, древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями.

Аристократки Древнего Рима отбеливали кожу своих ног, как и вообще всего тела, молоком – в этот период красивой считалась светлая кожа. Вообще в Древнем Риме полезным свойствам молока придавали большое значение. Широко известен исторический факт о том, что жена римского императора Нерона, Пoppея, ежедневно принимала ванны из осли-

ного молока. Для этих целей при императорском дворе содержалось стадо из нескольких сот ослиц.

Делать кожу ног упругой, эластичной и красивой помогали римлянам бани – термы. Термы начали строить первые римские императоры, и эти заведения породили настоящий культ гигиены – ухода за своим телом. Именно древние римляне впервые по-настоящему оценили положительное воздействие на кожу тела и ног горячей воды и пара. По сравнению с древними гречанками красавицы Древнего Рима не только совершенствовали форму ног при помощи гимнастики, но и постоянно ухаживали за ногами, чтобы они выглядели красивыми.

В эпоху средневековья появились абсолютно новые эталоны красоты. Господство христианской морали, осуждавшей все чувственные стороны человеческой жизни, привело к пересмотру представлений о красоте женского тела и к полной смене моды в одежде и обуви. Пышные формы женского тела, как свидетельство пристрастия к земной, чувственной стороне жизни в ущерб духовной, не приветствовались. Истинно красивыми ногами в этот период, как и вся фигура в целом, считались тонкие и изящные ноги. Бледная кожа ценилась в те времена очень высоко, но женские ножки были полностью скрыты под длинными платьями со множеством складок.

В средние века очень красивой и привлекательной считалась длинная узкая ступня. Для того чтобы подчеркнуть ее длину, в моду вошли узкие туфли с очень длинными носами.

В эпоху Возрождения вновь начали поклоняться красоте и демонстрировать ее. Идеальная женская ножка тех времен должна была обладать пропорционально развитыми мышцами, стройностью и изяществом. Природные формы ног, как и всего тела, в эпоху Возрождения женщины начинают подчеркивать с помощью пышных, широких платьев со множеством декоративных элементов – складок, оборок на уровне бедер и т. п.

А вот ступня в те времена должна была быть очень маленькой, и это подчеркивали туфельки на высоком каблуке.

В XVIII веке, когда в моду вошли платья из светлых, полупрозрачных тканей, стройности ног начали придавать очень большое значение. Изящные женские ножки, контур которых угадывался под легкой тканью, вызывали восторги кавалеров на балах и светских раутах.

Позже, в этом же веке, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. В связи с этим появляется кринолин – специальный каркас из кожаной или легкой металлической сетки, закреплявшийся на талии. Несколько юбок, надетых поверх кринолина, гротескно подчеркивали бедра и делали нижнюю часть женского платья похожей на большой колокол. Плавно покачивающиеся юбки на кринолине привлекали внимание к ногам. Небольшие и изящные ступни, узкие щиколотки особенно ценились в те времена. Маленькие ножки в атласных туфельках, мелькающие под пышным колоколом юбок, поражали воображение мужчин.

В 70-е годы XIX столетия стремление подчеркнуть верхнюю часть ног – бедра и ягодицы – привело к появлению такого странного, с точки зрения современного человека, украшения, как турнюр – жесткий каркас, который прикрепляли сзади, ниже талии. На этом каркасе держалась юбка со множеством складок. Чем больше по размеру был турнюр, тем красивее считался наряд женщины. Такие платья открывали ноги до щиколотки и мягкими линиями очерчивали фигуру женщины. Поэтому стройность, изящество ног и красивая форма колен стали весьма актуальны для красавиц той поры.

XX век принес революционные изменения в представления о красоте женских ног. Эту прежде скрытую одеждой часть тела женщины постепенно начали обнажать, все больше укорачивая длину юбок, приводя в шок консервативно настроенных обывателей.

Большую роль в пересмотре эталонов красоты женского тела и в появлении радикальных течений в моде сыграла Первая мировая война. В эти годы на плечи женщин легли все тяготы, связанные с уходом мужчин на фронт. Большинство женщин, прежде занимав-

шихся только домашним хозяйством и воспитанием детей, вынуждено было устраиваться на работу. Изменился социальный статус женщины – и как результат этого появилась удобная, практичная одежда. Именно в это время женщины впервые начинают носить брюки. Одетые в брюки, они стали в большей степени, чем раньше, заботиться о красоте своих ног. Стройные ноги стали мечтой многих модниц, желающих облачиться в брючный костюм.

А немного позднее, в 20-е годы, изменения начала претерпевать и длина юбок. Постепенно укорачивая длину юбок, женщины с помощью гимнастики и диет пытались придать своим ногам стройность и максимальную худобу. В это время получает развитие «мальчишеский» стиль, для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Длину юбок женщины тех лет не решались поднимать выше колен, тем не менее подобные наряды вызывали массу нареканий со стороны блюстителей нравственности.

На смену «мальчишескому» стилю в 30-е годы пришла мода на подчеркнуто женскую, изящную фигуру. Чтобы продемонстрировать плавные изгибы и округлости бедер и зрительно удлинить ноги, женщины начинают носить длинные юбки, плотно облегающие талию и бедра и расширяющиеся книзу. Зарождающаяся в эти годы эра Голливуда начинает играть важную роль в формировании идеалов женской красоты. Голливудские актрисы становятся эталонами современных красавиц, каждой новой кинозвезде стремились подражать сотни тысяч зрителей. Худощавые и в то же время исключительно женственные фигуры актрис 30-х годов вызывают восторг у кинозрителей всего мира.

В этот период входит в моду, опять же благодаря голливудским актрисам, здоровое, загорелое тело. В связи с этим появляются открытые купальники, а для того чтобы продемонстрировать загар, женщины начинают носить шорты и вечерние платья с высокими разрезами, открывающими ноги.

В 40–50-е годы эталон женской красоты вновь претерпел изменения. В это время наиболее очаровательными считались женщины с пышными формами – большими бедрами и ягодицами. Для того чтобы подчеркнуть эти части своего тела, женщины носили юбки, расширяющиеся сразу же от талии, что зрительно увеличивало объем бедер. Усиливали этот эффект нижние юбки, придающие большую пышность платью.

Бунтарские 60-е годы перевернули представления о женской моде и красоте женской фигуры. В 1965 году американский модельер Мери Куант совершила революцию в мире одежды – она изобрела мини-юбку. Несмотря на шок, который охватил консервативно настроенных обывателей, за короткий срок мини-юбка завоевала симпатии большинства женщин всего мира, и носить очень короткие юбки и платья начали представительницы прекрасного пола всех возрастов. Конечно, после того как женщины стали демонстрировать свои ноги при помощи «мини», им пришлось всерьез заняться своими ногами. Начиная с 60-х годов косметологи разных стран начали активно рекламировать косметические средства, предназначенные специально для ухода за ногами: кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Идеальные ноги тех времен – ровные, худощавые и длинные. Длину ног стали подчеркивать при помощи высоких каблучков и обуви на «платформе».

С каждым последующим десятилетием становилось все меньше строго предписанных эталонов красоты женской фигуры и ног. С 80-х годов представление о красоте фигуры стало нераздельно связываться с физическим здоровьем. Здоровый образ жизни, занятия спортом и высокий уровень развития косметики и пластической хирургии помогают женщинам, живущим на рубеже третьего тысячелетия, содержать свои ноги в хорошей форме.

В наши дни, когда ноги можно демонстрировать в бикини, ультракоротких юбках, шортах, облегающих и обтягивающих брюках, женщины заботятся о красоте своих ног намного больше, чем дамы прошлых веков, чьи ноги были замаскированы одеждой. Облик современной женщины обязательно включает в себя красоту ног. Хороший уход делает кожу

ног гладкой и эластичной, специальные комплексы гимнастики и достижения пластической хирургии способны полностью изменить форму ног женщин 90-х годов. В распоряжении современных женщин имеется множество методов и средств, благодаря которым они могут радикально улучшить состояние своих ног, о чем могли только мечтать их далекие предки. Стройные ноги с ухоженной, гладкой кожей может иметь каждая женщина, если приложит необходимые усилия.

Эталоны красоты женских ног у разных народов

Ни для кого не секрет, что красота ног – понятие очень широкое, и то, что приемлемо и красиво для нас, может считаться уродливым и отвратительным для других народов. Все зависит от того, какие природные, географические и даже физиологические условия лежат в основе возникновения эталонов красоты женских ножек.

Сколько стран и народностей, столько и мнений по поводу того, какие ноги принято считать красивыми: толстые или тонкие, кривые или прямые, короткие или длинные и т. д. Поэтому нам необходимо ознакомиться с критериями определения красоты ног у женщин разных стран.

Размер ноги

Величина ступни, как составляющий компонент красоты женских ног, у разных народов оценивалась неодинаково. Если в одних странах красивой считалась маленькая ножка, которая больше подходила ребенку, нежели взрослой женщине, то в других районах земного шара ступня обязательно должна была быть большой, так как большая ступня свидетельствовала о готовности женщины переносить тяготы семейной жизни и о ее физической выносливости. Нелепый критерий, конечно, ну как можно по ноге определить, готова ли ты выходить замуж или нет? А вот жители Маркизских островов именно так выбирают себе невесту. В доме каждого островитянина есть тростинка-мерило, которая извлекается на свет божий, когда островитянин решает жениться. Заглянув на огонек к предполагаемой невесте, жених измеряет палочкой ее ножку, и если длина ступни равна длине палочки – значит, данная девушка годится ему в жены. Напоминает сказку о Золушке, не правда ли?

Маленькая худенькая ножка часто становилась причиной того, что девушку отказывались брать в жены, мотивируя отказ тем, что это не женщина, а ребенок, о котором надо заботиться.

Ножки с изъяном

Иногда критерии определения красоты ног доходили до абсурда – красивым считалось всяческое отклонение от нормы в сторону либо уродливого, либо физически отталкивающего (например, натирание ног специальными маслами и мазями, которые зачастую имели невыносимый запах). Нормальные ноги без изъянов объявлялись патологией, и обладательницы таких ног стеснялись выставлять их на всеобщее обозрение. Зато тех девушек и женщин, которые могли «похвалиться» толстыми бедрами или искривленной формой ног, окружали всеобщей любовью и почитанием. У таких народов иметь красивые стройные ноги в нашем понимании – значило выделяться из всех, быть белой вороной.

Почему ноги с изъяном считались красивыми?

Жители некоторых островов Тихого океана расценивали красоту вообще как дар, идущий от злого духа. Но если с красивой внешностью они со временем хоть как-то примири-

лись, то нормальные, красивые ноги считались недобрым знаком не только для девушки, но и для всего племени.

Как правило, цивилизованные народы не могут «похвастаться» таким подходом к красоте. Зато для членов небольших языческих племен, населявших ряд областей Африки и острова Океании, это было обычным делом.

Ножки женщин востока

Почти всем известно, что идеальная ножка японской или китайской девушки должна быть очень маленькой. Ступня китайской девушки была настолько маленькой, что, казалось, будто это не нога человека, а какое-то недоразвитое копытце. Почему так получалось?

Китайкам с самого раннего детства (года в три-четыре) надевали на ножку деревянные колодки, которые не позволяли ноге нормально расти. В результате сначала рост замедлялся, а потом нога вообще прекращала расти. Эти своеобразные туфельки девочка должна была носить в течение всего времени до тех пор, пока не выйдет замуж. Не разрешалось снимать колодки даже ночью.

Зачем нужно было терпеть такие мучения? Во-первых, маленькая изящная ножка расценивалась как аристократическая. Большие женские ноги считались у китайцев «привилегией» простолюдов. Во-вторых, в результате ношения такой обуви у девочки вырабатывалась довольно специфическая семенящая походка, которая считалась в Китае очень красивой.

Европа

Можно утверждать, что все европейские страны придают большое значение красоте женских ножек. Никакие отклонения не приветствуются, наоборот, существуют четко определенные стандарты красоты женских ног. Французы утверждают, что у женщины должны быть тонкие ноги и пышные бедра, это красиво, говорят они, сексуально, кроме того, широкие бедра позволяют рожать детей без особых мучений. В Италии – преемнице греко-римских традиций – ноги считаются красивыми, если они стройные, упругие, без малейшего намека на лишнюю ткань, с гладкой кожей. В далекой туманной Англии ценятся длинные суховатые ноги, а идеал женской фигуры – это худая, на грани истощения, женщина, с кожей бледного цвета (здесь сказывается отсутствие жаркого солнца), даже с синеватым оттенком. Кроме того, плоский зад и узкие бедра придавали англичанке шарм и изысканность.

В Южной Европе идеальными были сильные, выносливые ноги. Их внешний вид: толстопятые, с мускулистыми икрами, с развитыми мощными бедрами – конечно, показался бы нам несколько отталкивающим, но там он имел практическое значение. Дело в том, что Южная Европа богата виноградниками. Винодельческие давильни были мало распространены, поэтому хлопотливая и важная работа – давить виноград – пала на плечи, точнее, на ноги женщин.

В славянских европейских странах (в Болгарии, Югославии, Польше) женские ноги считались красивыми, если были упругие в икрах, но не худые. Братья-славяне не принимали всерьез девушку или женщину с тонкими ногами, в которых, по их мнению, не было жизненной силы.

Ножки в России

Российская женщина никогда не страдала от того, что была слишком полной. Испокон веков русская женщина славилась особой статью – не толстая и не худая, а скорее величественная, так что порой хотелось обернуться ей вслед. Величественность и статность предполагали соответствующего размера ноги и бедра: массивные мускулистые ноги без грамма жира, среднего размера ступня и внушительная тазовая часть. Несмотря на кажущуюся неуклюжесть, российская женщина с легкостью носила свое тело по земле, делая это с достоинством и не помышляя ни о каких пластических операциях.

Веяния моды с Запада заразили нашу женщину опасной и неизлечимой болезнью – навязчивым желанием обрести фигуру и ноги точно такие же, как у современных западных красоток. Не осознавая того, что в большинстве своем русская женщина мало изменилась за века и поэтому ей вряд ли удастся стать европейской моделью, наша женщина очертя голову ринулась испытывать на себе новейшие методики похудения, раздельного питания, аэробики, шейпинга и т. д. Ягодицы, конечно, можно уменьшить и бедра подтянуть, но куда денешь не очень изящные щиколотки, толстоватые колени, которые так характерны для российской женщины и которые тем не менее все мужчины очень любят.

Форма ног

Форма ног для многих народов также имела немаловажное значение. Зачастую это было обусловлено либо физиологическими особенностями народности (например, все бушмены маленького роста, их «детский» рост – результат определенных условий жизни), либо следованием многовековым традициям, при которых определенная форма ног превратилась в критерий красоты. Например, если для девушки обычным делом было ездить на лошади сызмальства, то следовало ожидать у нее легкой кривизны ног. Поначалу это не воспринималось отклонением от нормы, а со временем даже стало считаться красивым. С тех пор тем девушкам, которые не были обладательницами изящно искривленных ног, не приходилось надеяться на то, что мужчины и парни кинут хоть один благосклонный взор на их ноги. Так что, возможно, вам не стоит расстраиваться из-за искривления ваших ног – ведь где-то это считается очень красивым.

У каких же народов красивыми считались именно такие ноги? Отвечаем – у тюркских народностей. Кривые ноги позволяли сидеть на лошади (которые в большинстве своем тоже были низкорослыми и приземистыми), не боясь свалиться с нее.

Давайте вспомним Индию, в которой идеалом женской красоты вообще были пышные женщины. Как вы думаете, следовало ли им стремиться к тому, чтобы их ноги стали стройными и изящными, как у жительниц туманного Альбиона?

Нет, конечно. Ни о каких строгих пропорциях не могло быть и речи, но индианки не становились менее прекрасными от того, что имели пышные бедра и далеко не худенькие ножки.

Красоту ничем не испортишь – примерно так думали они, когда решили облагородить свои ножки. Они тщательно удалили все волосы с кожи, причем их методы удаления волосяного покрова могут дать сто очков вперед всем новомодным препаратам, существующим на сегодняшний день. Все применявшиеся индианками средства были изготовлены на натуральной основе, с использованием природных компонентов. Причем результаты эпиляции могли бы порадовать самых взыскательных модниц нашего времени. Волосяной покров удалялся надолго, и индианкам не приходилось бояться, что буквально на следующий день непокорные волосы не замедлят показаться вновь.

Благодаря длительному процессу эпиляции индианки могли гордиться своими ногами, ведь прикосновение к их коже не отталкивало представителей противоположного пола.

Немаловажно и то обстоятельство, что индианки ходили босиком. Во-первых, это было обусловлено религиозными традициями, а во-вторых, через босые ноги к индианкам поступала энергия Земли, необходимая для поддержания жизненного тонуса и красоты. Вы замечали, как красивы индианки, как светится их кожа? Ну а кроме того, жаркий климат Индии позволяет отказаться от обуви.

Так стоит ли расстраиваться из-за того, что у вас большой размер ноги или чрезмерно полные икры? Как видите, эталоны красоты женских ног сильно отличаются у разных народов и даже у отдельных людей и наверняка найдется тот, кому понравятся именно ваши ноги.

Давайте посмотрим, какие ноги можно считать отвечающими мировому стандарту?

Физические параметры

1. Длина ног – это первый критерий для ножек мирового современного стандарта. При росте 170 см достаточно длинными считаются ноги не менее 90 см. Но если ваши ноги не достигают этой планки – это еще не повод для того, чтобы лить слезы или кончать жизнь самоубийством. Одна длина не играет такой важной роли, как общий внешний вид и впечатление от ног.

А кроме того, ноги можно удлинить оптически при помощи тщательно подобранной одежды и обуви.

2. Стройность ног – необязательно, чтобы ноги были длинными, достаточно, если они будут стройными. Проверить стройность своих ног вы можете при помощи простого теста. Встаньте прямо, соедините ноги и посмотрите на себя в зеркало. Если ваши ноги стройны, между ними должно появиться три едва заметных отверстия. 1-е отверстие должно быть между бедрами, 2-е – ниже колен, 3-е – ниже середины икр.

Но если у вас по каким-то не зависящим от вас причинам никак не хотят вырисовываться эти три отверстия, то это значит, что вы недостаточно плотно соединили ноги. Это, конечно, шутка, но если несмотря на все ваши усилия получить три отверстия между сдвинутыми вместе ногами не удастся, считайте это сигналом того, что вам стоит заняться физкультурой. Возможно, отверстия не хотят появляться потому, что этому мешают жировые складки.

Кроме того, стройность ног достигается за счет удлиненной части бедер, то есть длина верхней части ног должна равняться длине нижней части.

3. Упругие икры – при ходьбе икры должны быть крепкими, а не трястись как желе. Именно они создают эффект стройных подтянутых ножек. Чтобы вы не мучились в догадках, отвечают ли ваши икры требованиям мирового стандарта, мы можем дать вам небольшую подсказку: обхват икр должен составлять 30–33 см при росте 165–170 см.

4. Изящные щиколотки – истинные ценители красоты женских ножек считают, что щиколотки должны быть тонкими и изящными. Но если у вас щиколотки широкие, то с этим ничего не поделаешь, таково строение вашего тела. Объем щиколотки должен составлять 18–20 см в обхвате.

5. Стройные бедра – небольшие бедра и упругие ягодицы давно стали недостижимым идеалом многих симпатичных девушек и женщин. И не надо его достигать, ведь это всего лишь стандарт, достигнув которого, вы утратите свою индивидуальность. Поэтому любите свое тело таким, какое оно есть. Но если вы считаете, что неплохо бы немного похудеть, то с этим вы прекрасно можете справиться при помощи диет, которые мы приводим в главе VII.

Эстетические параметры

1. *Гладкая кожа ног.* Мы подробно поговорим об эпиляции в главе, посвященной этому вопросу, а сейчас скажем лишь, что женщину волосистой покров на ногах отнюдь не украшает. Берите пример с киноактрис или топ-моделей, которые не задаются вопросом: брить или не брить ноги?

2. *Цвет.* Не спешите выставлять напоказ бледные ноги с синюшным отливом, которые скорее напоминают безвинно убиенную курицу, а не женскую ножку. Если нет возможности загореть, то не поспешите на приобретение автозагара.

3. *Общее состояние.* Синяки, царапины, язвочки на ногах заслуживают того, чтобы их прятали, пока они не сойдут. Если эти отметины «украшают» ваши ноги в течение длительного времени, следует немедленно принять меры для их устранения.

4. *Безупречная кожа ног.* Ноги с шершавой, шелушащейся кожей требуют специального ухода, и не стоит демонстрировать их до тех пор, пока кожа не станет вновь эластичной и гладкой.

Ножки с «изюминкой»

Прежде всего выясним, что такое «изюминка». Изюминка означает, что у вас во внешности или характере есть черты, которые привлекают к вам окружающих. Мы не будем углубляться в эту тему, сейчас нас интересуют только женские ножки. Представьте себе такую картину: вы разговариваете о чем-то с подругой, а мимо проходит еще одна представительница прекрасного пола. Вы тут же начинаете обсуждать, какое у нее платье и какая фигура, применяя сравнительный анализ. Придирчиво сравнивая свои ноги с ногами ничего не подозревающей и давно исчезнувшей в толпе девушки, вы убеждаетесь в том, что красивее ваших ног еще не было и наверняка не будет на Земле. А если бы у всех женщин ноги были одинаковые – о чем бы вы тогда разговаривали?

У всех женщин ноги разные, и этим, наверное, они и хороши. У одной дамы изумительной красоты ступня – узкая, длинная, с аккуратными пальчиками. Возможно, найдется мужчина, которого будет приводить в экстаз один только вид этой ножки. У другой женщины длинные тонкие ноги (их вид всегда приводил ее в отчаяние), которые заставляют трепетать не одно мужское сердце. Третья ненавидит свои крутые бедра – предмет зависти ее близкой подруги. Вы, конечно же, догадались, что это и есть та самая «изюминка», от которой женщины мечтают поскорее избавиться.

Невозможно изменить то, что дано природой. Как бы банально это ни звучало, но это так. Стоит вам грубо вмешаться в свой организм, надеясь, что пластическая операция изменит округлость ваших ног, как организм тут же ответит вам совершенно неадекватной реакцией: начнутся необратимые процессы, которые могут закончиться для вас трагически. И все это из-за того, что вы решили «стать как все», то есть обрести ноги мирового стандарта.

Ножки топ-моделей

Принято считать, что топ-модель – это эталон красоты. Кто с удовольствием, а кто и с откровенной завистью созерцает ножки Нади Ауерман или Клаудии Шиффер. Удивляться тут нечему, это живое воплощение принятых мировых параметров.

Стройные узкие бедра, длинные ноги, гладкая безупречная кожа – все это слишком хорошо для одного человека, для обычного человека. Глядя на топ-модель, невольно начи-

наешь задумываться о некоторой ее искусственности. Их тела настолько совершенны, что кажется, не принадлежит им, а являются просто живым воплощением стандарта.

Топ-модель обязана иметь красивую фигуру, уж такова ее профессия. Хорошо же она будет выглядеть, если наряд, демонстрируемый ею, будет идти ей как корове седло. У манекенщиц должна быть такая фигура, чтобы одежда, которую они показывают, вызвала у потребителя желание ее приобрести. К тому же кутюрье шьют одежду определенных размеров, и поэтому у манекенщиц фигура должна подчиняться определенным стандартам.

Стоит ли завидовать топ-моделям? Те из вас, милые читательницы, которые посвящают свою жизнь борьбе за стройную фигуру, несомненно, будут завидовать им, втайне сетуя на то, почему им, а не вам достались эти «ноги от ушей».

Не стоит поддаваться отчаянию, которое охватывает вас всякий раз, когда вы смотрите на себя в зеркало или разглядываете ноги очередной топ-модели. Ну подумайте сами, как это скучно – быть обладательницей настолько безупречных ног, что даже самый взыскательный критик не найдет к чему придраться! А у вас, имеющей очаровательные бедра или не очень стройные, но красивые ноги, есть шанс подразнить бабушек, сидящих на лавочке около дома, короткой юбкой или обтягивающими брючками, которые выставляют на показ всему свету вашу изюминку, и черт их всех подери, если эта ваша изюминка не стоит целой виноградины!

Глава 2

«Чтобы любить эти ноги, нужен белый кадиллак...»

«Не бывает некрасивых женщин», – говорят французы, и с ними нельзя не согласиться. Определенный шарм есть у каждой женщины. Раскрыть все достоинства своей внешности трудная, но захватывающе интересная задача. При желании любая женщина может стать привлекательной и красивой. Одной из важнейших составляющих черт шарма каждой женщины являются ноги.

Не лишайте себя такого сильного оружия в создании собственного шарма, как демонстрация ног. Многие недостатки кожи и формы ног можно исправить или сделать незаметными! Нужно только поверить в себя, в свое очарование и захотеть показать его другим людям.

Неповторимая красота женщины – это совокупность множества деталей и мелочей, которые придают ей оригинальный, ни на кого не похожий облик. Форма носа, цвет глаз, густота и цвет волос и сотни других деталей определяют внешний облик женщины, и если ее не удовлетворяет хотя бы одна из них, она прибегает к услугам косметолога или хирурга, чтобы исправить изъяны, отравляющие ей жизнь. И в то же время к своим ногам женщины до сих пор относятся как к данной природой раз и навсегда части тела, изменить которую невозможно.

Рассуждая так, они забывают, что живут во времена, когда разработаны тысячи способов и методов, позволяющих за небольшой отрезок времени преобразить самую невзрачную Золушку в прекрасную Принцессу. С помощью косметических средств, гимнастики, спортивных тренажеров, разработанных специалистами диет, достижений медицины, включая пластическую хирургию, любая женщина может изменить и улучшить внешний вид своих ног.

Современная женщина сталкивается с проблемой, которая заключается в выборе методов и способов по совершенствованию формы ног и уходу за ними. О многих деталях, составляющих эту проблему, не догадывались женщины, жившие еще около ста лет назад – совсем небольшой отрезок времени в рамках человеческой истории.

Сменяются поколения, и если наших прадедов приводила в восторг ножка, чуть-чуть выглянувшая из-под длинной пышной юбки, то наших современников теперь уже не удивишь самым рискованным бикини. На минутку показавшиеся во время танца из-под кринолина туфельки наших прабабушек заставляли бешено стучать сердца влюбленных в них кавалеров, для которых подчас эти туфельки служили темой стихотворных посланий к предмету страсти, а иногда и поводом к жестоким дуэлям, когда на драгоценную ножку осмеливался непочтительно взглянуть какой-нибудь грубиян.

Что же должны сделать современные женщины для того, чтобы отношение окружающих их мужчин к женским ножкам хотя бы немного походило на трепет и восхищение, которые испытывали их предки?

Известно, что чем менее доступна для взгляда та или иная часть женского тела, тем сильнее разрывается воображение у представителей сильного пола. Но вряд ли большинство современных женщин согласятся надеть длинное, до пят, платье из плотной непрозрачной ткани с кринолином или турнюром, скрывающее полностью их ноги, только для того, чтобы пробудить интерес у окружающих мужчин. В наш век свободных, раскрепощенных нравов женщины демонстрируют ноги в любой обстановке и в любой одежде – в деловом костюме, повседневном, праздничном наряде и т. д. Поэтому те средства для создания шарма, которые использовали наши прабабушки, не годятся для их правнучек. Ножки современных жен-

щин полностью лишились ореола таинственности и загадочной скрытости, поэтому дамам, живущим на рубеже XXI века, приходится придумывать новые способы для того, чтобы ошеломлять своими ножками мужчин и вызывать зависть подруг.

Конечно, нет такой женщины, которая бы при выборе одежды не окидывала свои ноги критическим взором. Широкий спектр современной моды позволяет демонстрировать ноги любой длины и формы в выгодном свете, скрывая их недостатки и подчеркивая достоинства. Выбрав одежду, соответствующую вашему стилю и в то же время подходящую к длине, полноте и форме ваших ног, вы создадите свой неповторимый, чарующий образ. Высокий тонкий каблук подчеркнет стройность ног, а если ваши ноги не совсем идеальной формы, скрыть их недостатки можно с помощью длинной юбки или брюк и обуви на более низком каблуке.

Ноги – одна из самых эротичных частей женского тела, и даже если ваши ноги не идеальны, с помощью ухода и тщательно подобранной одежды вы сможете сделать свои ноги одной из самых привлекательных деталей своей внешности. Длинное платье с высоким разрезом, мини-юбка, короткие шорты или брюки из легкой прозрачной ткани – выбирайте!

Но прежде чем облачиться в наряд, выставяющий ваши ноги на всеобщее обозрение, внимательно рассмотрите их. Возможно, вы обнаружите, что до сих пор уделяли своим ногам недостаточно внимания. В таком случае, прежде чем надеть чересчур открытую и короткую одежду, подумайте, какие меры помогут вам избавиться от недостатков кожи и формы ваших ног.

Многовековой опыт по уходу за ногами, накопленный женской половиной человечества, и достижения современной косметологии позволяют превратить ноги в предмет гордости каждой женщины. Многие недостатки во внешнем виде ваших ног можно исправить, только если тщательно за ними ухаживать. Ежедневные гигиенические процедуры, для эффективности которых очень важно правильно подобрать мыло, жесткую щетку, пемзу, очищающие, смягчающие и увлажняющие кремы и лосьоны очистят кожу ваших ног и сделают ее здоровой и красивой. После гигиенических процедур используйте косметические средства: кремы, бальзамы и лосьоны, питающие и увлажняющие кожу. Современная косметика для ног обладает рядом целебных и укрепляющих свойств, и правильно подобранные, они окажут положительный эффект на физическое состояние и внешний вид ваших ног.

Изучив тип кожи ваших ног и их общее состояние, вы сможете подобрать косметические средства, которые будут воздействовать на нее с максимальной пользой: увлажнят сухую кожу, смягчат загрубевшую, снимут воспаление с раздраженной и т. д. Облик красивой женщины несовместим с неухоженными ногами, поэтому не ленитесь ежедневно ухаживать за ними – это самым выгодным образом отразится на Вашей внешности в целом.

Некоторые недостатки и изъяны во внешнем виде ног нельзя исправить даже регулярным уходом. И тогда на помощь женщине, желающей стать обладательницей красивых стройных ножек, приходит лечебная гимнастика или элементарная утренняя зарядка. Трудно найти женщину, которая начисто отрицала бы пользу занятий спортом и гимнастикой, но несмотря на это, многие женщины, ссылаясь на занятость, отказываются от этого необходимого средства для создания и поддержания красоты ног. А ведь несколько упражнений, на выполнение которых понадобится всего 20–30 минут в день, могут избавить вас от различных комплексов, связанных с формой ваших ног. К тому же гимнастика сделает ваши ноги более сильными, а значит, прибавит бодрости и жизненной энергии вашему организму.

Тренировать свои ноги вы можете в течение всего дня: побольше ходите пешком, меньше пользуйтесь лифтом, на рабочем месте уделите ногам немного времени и сделайте несколько простых упражнений. Обо всем этом пойдет речь в соответствующих главах и разделах нашей книги.

Общий вид ваших ног свидетельствует о физическом состоянии вашего организма. Нездоровый образ жизни, какие-либо серьезные заболевания отразятся и на здоровье ваших ног. Поэтому в первую очередь позаботьтесь о здоровье всего организма в целом. Никакие чудодейственные мази и кремы не сделают ваши ноги красивыми, если вы не будете следить за своим здоровьем.

Помните о том, что различные заболевания могут вызвать отеки, расширение вен, шелушение, понизить тонус мышц ног. Правильное, сбалансированное питание, занятие спортом, отсутствие вредных привычек, таких, как злоупотребление алкоголем или табакокурением, и своевременное лечение заболеваний обеспечат здоровье ваших ног.

Исправить форму и полноту ног часто можно при помощи специально разработанных диет. Соблюдая диету под присмотром врача и сочетая ее с другими средствами коррекции формы ног – гимнастикой, мазями и кремами, – вы можете увеличить или уменьшить объем ваших ног, сделать их кожу более эластичной и здоровой. Чем больше витаминов и полезных микроэлементов будут содержать продукты, которые вы используете в пищу, тем лучший вид будут иметь ваши ноги.

Современная женщина может воспользоваться множеством разнообразных средств для того, чтобы улучшить внешний вид своих ног, но сделать их красивыми и стройными очень трудно, и удастся это на практике лишь единицам.

Даже если исправить какие-то недостатки ног можно только с помощью пластической хирургии, а обратиться к этому радикальному средству решится далеко не каждая женщина, к тому же подобные операции весьма дорогостоящи, не отчаивайтесь: с помощью правильно подобранной одежды и красивой походки можно превратить ноги в одну из самых выигрышных сторон вашей внешности.

Понаблюдайте за общепризнанными красавицами, неужели у них у всех ноги идеальной формы и длины? Многие женщины, овладевшие искусством очарования и обольщения, не обладая ногами совершенной формы, умеют так преподнести себя окружающим, что никому не придет в голову обратить внимание на их неправильной формы колени, слишком широкие щиколотки или толстые бедра. Часто подобные недостатки женщины превращают в свои достоинства, заявляя, что изыяны их ног подчеркивают их неповторимый шарм.

Такую линию поведения можно посоветовать всем женщинам. Чем больше вы вздыхаете и огорчаетесь по поводу несовершенной формы ваших ног, тем больше убеждаете в этом окружающих. Навсегда откажитесь от огорченных вздохов из-за того, что у вас ноги недостаточно длинные и стройные, особенно в тех случаях, когда рядом с вами никого нет. Вам не нравится форма, кожа или полнота ваших ног? Немедленно приступайте к активным действиям. В магазинах вы можете купить косметику для ухода за кожей ног: крем, бальзам и лосьон. Аннотация на упаковке разъяснит вам, каким действием обладает каждое средство, а специалист-косметолог подскажет, какой фирме-производителю можно доверять. Кроме того, вам понадобится жесткая мочалка или щетка, специальная пилочка для удаления затвердений на коже, набор инструментов для педикюра, средство для эпиляции, пемза.

После того как вы обзавелись всем необходимым, ежедневно пользуйтесь всеми этими предметами и средствами для ухода за кожей ваших ног.

Ваши ноги станут красивыми и стройными только тогда, когда все способы и методы будут применяться вами в комплексе. Регулярные гигиенические процедуры, использование косметических средств, гимнастика, диета, тщательный подбор одежды и обуви позволят вам сделать ваши ноги неотъемлемой частью вашего шарма.

Глава 3

Уход за ногами

Ванночки, обертывания и маски для ног

В предыдущей главе мы говорили, что ногам нужен заботливый и внимательный ежедневный уход. Ноги даже идеальной формы будут производить неэстетичное впечатление, если им не будет обеспечен надлежащий уход.

Неухоженные ноги не только испортят ваш внешний вид, но и могут привести к появлению различных заболеваний, быстрой утомляемости и неправильной осанке.

Ежедневно утром и вечером мойте ноги теплой водой с мылом с помощью жесткой щетки, позволяющей удалить загрязнения и ороговевшие частички кожи. Из большого числа разнообразных видов мыла, предлагаемых современной косметической промышленностью, выберите то, которое подойдет именно вашему типу кожи.

Для *чувствительной* или *проблемной* кожи ног подберите мыло, содержащее как можно больше натуральных увлажняющих веществ.

Для *сухой* кожи ног подойдет мыло, в состав которого входят растительные масла и экстракты, питающие и не пересушивающие кожу.

При *излишней потливости* ног рекомендуется применять мыло с дезодорирующим эффектом и антибактериальным действием.

Намывив мокрые ноги, разотрите щеткой или мочалкой сначала ступни, затем область щиколоток, голени, колени и бедра. Растирайте кожу ног круговыми движениями с нажимом. Смой мыльную пену, облейте их холодной или комнатной температуры водой – такие обливания закаливают весь организм.

Хорошо очистить кожу ног вам поможет крем-скраб. Нанесите скраб на кожу ног, более толстым слоем смажьте ступни и пятки. Затем очень жесткой мочалкой или щеткой с твердой щетиной разотрите ноги – и загрубевшей кожи как не бывало!

После мытья насухо вытрите ноги махровым полотенцем, не забывая об участках между пальцами. Очень важно хорошо вытирать ноги после мытья, в противном случае кожа становится ломкой, начинает шелушиться и трескаться.

После каждого мытья смазывайте ноги питательным дезодорирующим кремом. Если вы страдаете чрезмерной потливостью ног, воспользуйтесь специальным тальком.

Для эффективного ухода за ногами недостаточно их ежедневного мытья. Два-три раза в неделю нужно делать для ног *ванночки*, способствующие глубокому очищению кожи. Для приготовления ванночки налейте в высокий таз горячую воду, а затем пенящийся шампунь. Поместите ноги в таз на 15 минут. *Если у вас расширены вены на ногах, горячие ванночки вам противопоказаны!*

После ванночки потрите ступни пемзой, чтобы удалить загрубевший слой кожи. Затем насухо вытрите полотенцем ноги и нанесите на них увлажняющий крем или бальзам.

Для того чтобы кожа ног лучше размягчилась, в ванночку вместе с пеной можно добавить несколько ложек морской или поваренной соли.

Если кожа ваших ног сухая, несколько раз в неделю смазывайте ноги смесью растительного масла, яичного желтка и меда. После мытья нанесите смесь на ноги, оберните их полиэтиленовой пленкой и через 20–30 минут вымойте ноги водой комнатной температуры без мыла.

Если вы хотите смягчить кожу ваших ног, сделать ее более упругой и предотвратить шелушение и растрескивание, приготовьте *крахмальную ванночку*. Из двух стаканов картофельного крахмала и трех литров воды отварите раствор, слегка остудите его и поместите в него ноги на 20 минут.

Если кожа на Ваших ногах излишне сухая, увлажнить и смягчить ее поможет *ванночка из цветов ромашки, и мать-и-мачехи*. Три столовые ложки цветков ромашки и две ложки измельченных листьев залейте 1,5 л кипящей воды, дайте настояться в течение 15 минут, процедите, добавьте 1 л теплой воды и принимайте ванночку около 20 минут.

Для сухой кожи ног полезна *ванночки из теплой воды с добавлением соды*. На 3 л воды вам нужно взять три-четыре столовые ложки соды. Такую ванночку принимайте каждый вечер.

Если на ваших ногах есть мелкие ранки, порезы, их быстрому заживлению поможет *ванночка из отвара дубовой коры и листьев подорожника*. Половину стакана измельченной смеси подорожника и дубовой коры залейте литром воды, проварите в течение 15 минут на водяной бане и дайте настояться около получаса. Полученный отвар разбавьте двумя литрами теплой воды и опустите в него ноги.

Такую ванночку можно применять и для чувствительной кожи.

Улучшит кровообращение в ваших ногах *ванночка из льняного семени*. Две столовые ложки льняного семени заварите 0,5 л кипящей воды, дайте настояться 20 минут, затем процедите и смешайте с 2 л воды. В приготовленную ванночку опустите ноги на 20–25 минут. Эту ванночку можно применять в конце дня, перед сном.

Стимулирующе и тонизирующе повлияет на кожу ваших ног *ванночка из отвара ромашки, мелиссы, крапивы и душицы*. Половину стакана смеси сухих трав заварите 1 л кипятка, приготовленный настой процедите, смешайте в тазу с 2 л теплой воды и поместите ноги в ванночку на полчаса.

Сделает кожу ног эластичной и упругой, ускорит обменные процессы *ванночка из череды, чабреца, листьев березы и крапивы*. Половину стакана измельченной смеси трав заварите 1 л кипящей воды, дайте настояться, процедите, вылейте в таз, добавьте 2 л горячей воды. Опустите ноги в таз на 20–25 минут. Такую ванночку можно готовить три-четыре раза в неделю.

Вечером, перед сном, приготовьте успокаивающую *ванночку из чабреца, мяты и корня валерианы*. Половину стакана измельченного сырья залейте 0,5 л кипятка и оставьте под крышкой на 15 минут, затем процедите и вылейте в таз вместе с 2 л теплой воды. Поместите ноги в приготовленную ванночку на 15–20 минут.

Перед сном полезна и *ванночка из настоя листьев лопуха, одуванчика, смородины и цветков календулы*. Четыре столовые ложки измельченной смеси заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться и смешайте процеженный настой с теплой водой, опустите ноги в ванночку на 20 минут.

Перед напряженным днем, чтобы избежать чрезмерной усталости ног, приготовьте *ванночку из настоя листьев березы, крапивы, лопуха*. Три столовые ложки смеси заварите 1 л кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение получаса. Процеженный настой смешайте с 1 л теплой воды и опустите ноги в приготовленную ванночку на 15 минут.

Смягчить кожу ног вам поможет *ванночка из воды, в которой варился картофель*.

Два-три раза в неделю для ног можно делать очищающие и увлажняющие *маски и обертывания*.

Маски для ног из высокоэффективных косметических средств вам сделают в косметическом салоне. Но и не прибегая к услугам косметолога, вы можете приготовить полезные маски для кожи ног в домашних условиях.

Чтобы увлажнить сухую кожу ног, применяйте обертывания из оливкового масла. Две столовые ложки масла слегка подогрейте на водяной бане, ватным тампоном нанесите его на очищенную кожу ног, оберните ноги полиэтиленовой пленкой. Через два часа вымойте ноги с мылом.

Смягчить кожу ног вам поможет *маска из овсяной крупы, меда и лимонного сока*. Половину стакана овсянки измельчите в миксере, залейте небольшим количеством кипятка до образования густой кашицы. Когда овсяная каша слегка остынет, смешайте ее со столовой ложкой меда и двумя столовыми ложками лимонного сока, полученную смесь нанесите ровным слоем на кожу ног, смойте без мыла через полчаса.

Сделает кожу ног эластичной и продлит ее молодость *маска из клубники или малины*. Половину стакана ягод измельчите в миксере до пюреобразного состояния и при помощи губки нанесите на ноги на 25–30 минут.

Для чувствительной и раздраженной кожи ног полезна маска из молочной сыворотки из меда. К 100 г сыворотки добавьте ложку меда, перемешайте, чтобы мед растворился, и ватным тампоном нанесите маску на кожу ног. Смойте маску через полчаса прохладной водой.

Тонизирует кожу ног *маска из яблочного сока, растительного масла и меда*. Три столовые ложки яблочного сока смешайте с пятью ложками растительного масла, добавьте две столовые ложки жидкого меда, все хорошо перемешайте и ватным тампоном нанесите маску на ноги на 20 минут. Смойте маску теплой водой без мыла.

Для питания кожи ног раз в неделю после глубокой очистки кожи сделайте *маску из бананов и кефира*. Два очищенных банана нарежьте кусочками, взбейте миксером, смешайте со 100 г кефира и нанесите на кожу ног. Смойте маску через 25 минут.

Хороший эффект по уходу за кожей ног дает *маска из яиц и апельсинового сока*. Три яйца взбейте миксером с четвертью стакана апельсинового сока, нанесите кисточкой маску на ноги от ступней до уровня выше колен. Когда один слой маски подсохнет, нанесите второй. Маску смойте холодной водой без мыла.

Смягчает кожу и стимулирует обменные процессы *дрожжевая маска*. Для ее приготовления 50 г дрожжей разведите в 100 г теплого кислого молока и полученной кашицей обмажьте ноги. Через полчаса смойте маску теплой водой.

Весной, когда вследствие недостатка витаминов в организме ногам нужен особый уход, нанесите на кожу ног *маску из кукурузной муки, меда и молока*. В два стакана кипящего молока всыпьте стакан кукурузной муки, помешивая, проварите 5 минут, затем в немного остывшую кашу добавьте две столовые ложки меда, все тщательно перемешайте. Еще теплую смесь нанесите на ноги и оставьте на полчаса. Большого эффекта вы достигнете, если нанесете эту маску в бане или сауне. Смывайте такую маску прохладной водой без мыла.

Снять раздражение кожи ног поможет *маска из овсяных хлопьев и жидкого йогурта или сметаны*. 100 г хлопьев залейте йогуртом, когда хлопья разбухнут, нанесите смесь на ноги на 20–30 минут. Смывайте маску теплой водой.

Увлажняющим и питающим эффектом обладает *маска из растительного масла и томатного сока*. Смешайте четверть стакана сока с таким же количеством масла и нанесите ватным тампоном маску на кожу ног. Смойте через полчаса теплой водой с мягким мылом.

Летом советуем применять тонизирующую *маску из огурца, сметаны и лимонного сока*. Один крупный огурец натрите на мелкой терке, смешайте со 100 г сметаны, добавьте в смесь четверть стакана лимонного сока, все перемешайте. Нанесите полученную смесь на ноги на 20 минут, а затем смойте водой комнатной температуры.

Сделает вашу кожу шелковистой *маска из растительного масла и яиц*. Два яйца взбейте, влив в них треть стакана растительного масла и четверть стакана воды, в которой

варился картофель. Ватным тампоном или кисточкой нанесите маску на кожу ног на 25 минут, а затем смойте ее теплой водой с мылом или шампунем.

Для сухой или дряблой кожи ног приготовьте *маску из апельсинов, растительного масла и крахмала*. Два очищенных и разделенных на дольки апельсина взбейте миксером, в полученную кашу добавьте две столовые ложки картофельного крахмала, столовую ложку растительного масла, тщательно все перемешайте. Нанесите маску на ноги на 20 минут, смойте прохладной водой.

Снять блеск жирной кожи ног поможет *маска из мякоти помидора и яблочного сока*. Три крупных помидора натрите на терке, добавьте ложку яблочного сока, перемешайте и нанесите на ноги на 15–20 минут. Смойте маску теплой водой без мыла.

Кремы и бальзамы для ухода за кожей ног

Современная промышленность предлагает широкий спектр самых разных кремов, лосьонов и бальзамов, предназначенных для ухода за кожей ног, из которых вы можете выбрать средство, наиболее подходящее вам.

Благодаря правильному использованию косметических средств вы сделаете кожу ног красивой и здоровой, почувствуете себя уверенней и создадите себе хорошее настроение.

Каждый день после мытья ног необходимо смазывать их кожу кремом или бальзамом. Только регулярное применение этих косметических средств сделает вашу кожу эластичной, мягкой и здоровой.

Кожа ног не менее, чем кожа лица, тела и рук, нуждается в увлажнении. Поэтому ваш крем по уходу за кожей ног должен содержать увлажняющие вещества: растительные натуральные масла, экстракты морских водорослей и таких трав, как ромашка, алоэ, календула.

В холодное время года применяйте кремы с согревающим эффектом, содержащие ментол или экстракт эвкалипта. После согревающей ванночки нанесите ровным слоем такой крем на кожу ног массирующими движениями.

Увлажняющие гели-лосьоны смягчают и питают кожу ног, делают ее эластичной и здоровой. Часто гели-лосьоны обладают дезодорирующим эффектом. Применять это косметическое средство рекомендуется после каждого мытья ног.

Для ухода за ногами с сухой кожей нужно применять кремы, в состав которых входят различные натуральные масла из подсолнечника, миндаля, камелии и др.

Кремы, содержащие масло какао, прекрасно увлажняют кожу и делают ее шелковистой. Особенно рекомендуется применять такие кремы для сухой, увядающей кожи ног. Наносят крем с маслом какао на ночь с помощью салфетки, смоченной в теплой воде.

Если кожа ваших ног очень чувствительная, применяйте кремы и бальзамы, содержащие экстракт алоэ.

Сухую кожу ног увлажнит масло, добываемое из листьев вечнозеленого кустарника жожоба. Крем, содержащий масло жожоба, послужит прекрасным средством ухода за кожей ног в холодное время года.

Для увядающей, сухой кожи необходимо применение кремов с витамином Е, который увлажнит кожу и вернет ей упругость.

Потливость ног можно предотвратить, используя тальк или пудру. Эти косметические средства предохраняют кожу ног от опрелостей, раздражения и зуда. Некоторые пудры и тальки для ног содержат ароматические вещества.

Для нормального развития кожи ей необходимы витамины групп А, С, D и Е, поэтому в состав крема, которым вы пользуетесь, эти витамины обязательно должны входить.

Дезодоранты для ног предотвратят появление неприятного запаха от ваших ног. Для ног можно использовать дезодоранты для тела, но лучше все-таки подобрать дезодориру-

щие средства, предназначенные специально для ног. Если кожа ваших ног слишком чувствительна, используйте дезодоранты, не содержащие спирт. Использование высококачественных дезодорантов поможет вам сохранить на весь день ощущение свежести и уверенности в себе.

Для успешного воздействия косметических средств правильно выбирайте их и наносите только на чистую кожу ног.

Солнечные ванны, автозагар

С первых дней лета большинство женщин стремится попасть на пляж и придать своей коже красивый загар. Загорелые ноги золотистого оттенка в сочетании с мини-юбкой, короткими шортами или высоким разрезом платья – мечта многих женщин. Солнечные ванны сделают ваши ноги красивыми, но нужно уметь правильно их принимать, чтобы солнечные лучи принесли вам только радость и здоровье и не причинили никакого вреда.

Солнечные лучи оказывают благоприятное воздействие на кожу, если принимать солнечные ванны умеренно и соблюдать простые правила предосторожности.

Перед тем как отправиться на пляж, примите душ или ванну. Ноги очистите при помощи горячей пенистой или травяной ванночки, жесткой щеткой и пемзой удалив загрубевшие и ороговевшие частички кожи. Только если ваши ноги будут идеально чистыми, они хорошо воспримут солнечный загар.

Перед тем как начать загорать, нанесите на тело защитный крем. В состав защитных кремов входят вещества, называемые абсорберами ультрафиолетового цвета, которые защитят вашу кожу от вредных солнечных лучей и в то же время пропустят полезные, что предотвратит возможность солнечного ожога.

Для защиты кожи ног, как и всего тела, используйте крем, подходящий именно вашей коже, только в этом случае действие крема будет эффективным. Защитные кремы различаются по тому, для какой кожи они предназначены – для светлой или смуглой, чувствительной и нормальной, по интенсивности защиты; кроме того, если вы подвержены аллергии, подбирайте защитный крем, не содержащий компонентов, к которым у вас повышенная чувствительность. Внимательно изучите аннотацию на упаковке защитного крема для того, чтобы убедиться в том, что это средство подходит вашей коже.

Если ваш защитный крем не обладает водоотталкивающим эффектом, не забывайте наносить его на кожу после каждого купания.

Принимая первую солнечную ванну в году, воспользуйтесь защитным кремом высокой интенсивности. Кожа, не привыкшая к солнцу, особенно нуждается в защите. Начинать загорать лучше в утренние часы, продолжительность первых нескольких солнечных ванн не должна превышать 15 минут. Затем, постепенно, можно увеличивать время пребывания на солнце.

Для того чтобы ваши ноги покрылись ровным, красивым загаром, солнечные лучи должны падать на них равномерно. Внимательно следите за тем, какую позу вы принимаете, лежа на песке, чтобы потом с ужасом не обнаружить, что Ваша левая нога загорела намного сильнее правой.

Если загорать умеренно, кожа на ваших ногах станет более упругой, на ней быстрее заживут различные воспаления и мелкие ранки. Но солнечными ваннами нельзя чрезмерно увлекаться. От слишком длительного пребывания под прямыми лучами солнца кожа ваших ног может значительно пострадать – начать шелушиться, морщиться, потеряет эластичность. Самая большая опасность, поджидающая чересчур ретивых любителей солнечных ванн, – солнечные ожоги.

При покраснении кожи после принятия солнечной ванны намажьте ноги холодной сметаной или кефиром и смойте прохладной водой через 1–2 часа.

Успокоит раздраженную солнечным ожогом кожу настой из цветов ромашки. Три столовые ложки цветов заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться, затем процедите и ватным тампоном смажьте полученным настоем воспаленные участки.

Поможет снять болезненные ощущения отвар из листьев подорожника, чистотела или череды. Две столовые ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, проварите 5 минут, затем процедите отвар и смажьте им покрасневшую кожу ног.

На пострадавшие от солнечного ожога участки кожи ног положите кашицу из ягод черники, малины, ежевики или из мякоти яблока.

Облегчит неприятные ощущения сок вишни или калины, разведенный водой.

При сильном солнечном ожоге кожи ног не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

После солнечной ванны примите душ, при этом пользуйтесь мылом со смягчающим эффектом, чтобы не вызвать раздражения особо чувствительной в этот момент кожи.

После душа смажьте ноги питательным, увлажняющим кремом. После пляжа нельзя использовать спиртосодержащие косметические средства, которые могут вызвать раздражение кожи.

Если летом вам так и не удалось загореть, вы можете воспользоваться специальным средством – автозагаром, который придаст вашей коже прекрасный золотистый оттенок. Воспользовавшись автозагаром, вы будете ловить восхищенные взгляды знакомых и незнакомых мужчин, а на вопросы, где вам так хорошо удалось загореть, отвечать загадочной улыбкой, что даст повод окружающим строить предположения, что прошедшие выходные вы провели на тропическом курорте.

В наши дни средств для автозагара достаточно много, и вы сможете выбрать то, что подойдет вашему типу кожи. Большинство средств для автозагара выпускается в виде спреев и лосьонов-гелей. Из всех подобных средств советуем выбрать то, в которое входят фруктовые кислоты и экстракты лекарственных растений, это позволит вашему загару дольше держаться. Некоторые средства для загара обладают полезным для кожи действием – увлажняют и питают ее благодаря входящим в их состав компонентам. Поэтому если у вас проблемная кожа, воспользуйтесь именно таким средством.

Если Вы хотите, чтобы ваши ноги выглядели загорелыми, воспользуйтесь автозагаром для всего тела, так как загорелые ноги будут дисгармонировать с бледным телом.

Для того чтобы добиться красивого и равномерного загара, тщательно подготовьте кожу ног и всего тела. Примите пенную ванну, для ног сделайте глубоко очищающую ванночку (см. предыдущие параграфы).

На очищенную кожу нанесите автозагар тонким ровным слоем с помощью мягкой губки. Для того чтобы его слой распределился равномерно, попросите помочь Вам кого-нибудь из близких.

После того как вы нанесли автозагар, не одевайтесь и не пользуйтесь полотенцем до тех пор, пока «загар» не высохнет, иначе вы можете испачкать одежду и полотенце. Сразу же после нанесения автозагара тщательно вымойте руки с мылом.

Если вы хотите добиться большей интенсивности вашего «загара», через пару часов повторно нанесите на ноги слой средства.

При необходимости вы можете регулярно обновлять свой «загар».

Лето закончилось, а вам хочется выглядеть загорелой, воспользуйтесь услугами солярия, где под присмотром специалистов вы преобразитесь и кожа ваших ног не только загорит, но и станет более здоровой.

Потливость ног

Нередко люди страдают от сильной потливости ног. Вызывает ее множество причин, среди которых может быть закрытая и чересчур тесная обувь, заболевания ног и всего организма в целом. Излишняя потливость ног возникает и у здоровых людей вследствие тяжелой физической нагрузки или жаркой погоды.

Бороться с чрезмерной потливостью необходимо не только из-за неприятного запаха, но и потому, что потеющие ноги очень восприимчивы к различным грибковым и инфекционным заболеваниям. Для профилактики заболеваний ног нужно тщательно следить за их гигиеной, применять лечебные и косметические средства.

Мы предлагаем вам ряд мер, с помощью которых вы можете избавиться от потливости или сделать ее менее интенсивной.

Два раза в день – утром и вечером – мойте ноги с мылом. Тщательно обсушив ноги полотенцем, воспользуйтесь дезодорантом или тальком. Приобретите дезодорант, предназначенный специально для ног, содержащий противогрибковые и антибактериальные вещества. Для ухода за ногами, страдающими чрезмерной потливостью, выберите высококачественный антиреспират, предотвращающий появление пота. *Не забывайте о том, что дезодоранты, антиреспираты и тальк нужно применять только для чисто вымытых ног!* Самый лучший дезодорант только подчеркнет запах пота, если вы нанесете его на невымытые ноги.

Чтобы избежать потливости ног, очень важно правильно подобрать обувь. Ваша обувь должна быть изготовлена из материалов, пропускающих воздух. Особенно в жаркое время года нужно носить как можно более открытую обувь. Содержите свою обувь в чистоте, мойте и чистите ее не только снаружи, но и изнутри. Стельки в обуви регулярно заменяйте и стирайте.

Ежедневно меняйте носки, колготки или чулки, чтобы ваши ноги всегда были защищены от бактерий, разлагающих пот. Если ваши ноги страдают чрезмерной потливостью, отдавайте предпочтение чулкам и носкам из натуральных легких материалов.

В борьбе с излишней потливостью ног Вам помогут специальные травяные ванночки.

Эффективно устраняет потливость *ванночка из дубовой и ивовой коры*. Для приготовления ванночки две столовые ложки дубовой коры и одну столовую ложку ивовой коры залейте 1,5 л воды и проварите на медленном огне 10 минут. Отвар процедите и опустите в него ноги на 15–20 минут. Эту ванночку нужно делать ежедневно или через день после мытья ног с мылом.

Помогает избавиться от потливости ног *ванночка из листьев хвоща*. Четыре столовые ложки измельченных листьев хвоща залейте 1 л кипящей воды и проварите 3–5 минут, после чего процедите отвар, перелейте его в таз, разбавьте еще одним литром воды и подержите в нем ступни ног около 20 минут.

Вот еще несколько ванночек, применение которых поможет Вам в борьбе с потливостью ног:

Ванночка из шалфея. Половину стакана измельченной травы залейте 1 л кипящей воды, дайте настояться под крышкой в течение 5–7 минут. В процеженный отвар опустите ноги на 15–20 минут. Делать эту ванночку можно ежедневно.

Ванночка из шалфея, мяты и крапивы. Три столовые ложки сушеной смеси трав залейте 1 л кипятка, дайте настояться, процедите и в остывшем настое подержите ноги около 15 минут. Эту ванночку нужно применять после каждого мытья ног в течение месяца.

Ванночка из корня алтея. Половину стакана измельченного корня алтея залейте 2 л воды и проварите на медленном огне, затем немного остудите и процедите теплый отвар через сито. Ванночки из корня алтея применяйте каждый день.

Ванночка из липового цвета, ромашки и листьев грецкого ореха. Три столовые ложки сбора сухих трав заварите 1 л кипятка. Настой процедите и опустите в него ноги на 15 минут.

Ванночка из цветков бузины. Половину стакана цветков бузины залейте 1 л кипятка, дайте настояться, процедите полученный раствор и разбавьте его таким же количеством теплой воды. В приготовленную ванночку опустите ноги на 20 минут. Эту ванночку можно применять 3–4 раза в неделю.

Солевая ванночка. В таз налейте 2 л воды, добавьте три столовые ложки морской или поваренной соли, тщательно размешайте до полного растворения соли. Опустите ноги в таз на 20 минут. Такую ванночку можно применять после каждого мытья ног.

Ванночка из ольховых шишек. Половину стакана ольховых шишек залейте 1,5 л воды и проварите в течение 5 минут. Полученный отвар процедите, добавьте в него немного воды и поместите ноги в приготовленную ванночку на 15–20 минут.

Уксусная ванночка. В таз влейте 2 л теплой воды, добавьте в нее три столовые ложки уксуса и опустите в ванночку ноги на несколько минут. Эту ванночку можно применять каждый день после мытья ног с мылом. Уксус можно заменить марганцовкой – добавьте ее в воду столько, чтобы она приобрела розовый цвет, и применяйте эту ванночку после каждого мытья ног.

Ванночка из черники. Две столовые ложки ягод и листьев черники заварите литром кипятка, дайте настояться под крышкой в течение 20–25 минут. Затем разбавьте процеженный настой 1,5 л воды и опустите ноги в него на полчаса. Такую же ванночку можно приготовить из листьев и ягод голубики.

Ванночка из кожуры лимона и граната. Две столовые ложки мелко нарезанной кожуры залейте 1,5 стаканами воды, проварите в течение 3–5 минут. Отвару дайте настояться в течение 15–20 минут, процедите его и разбавьте 1 л воды. В полученный раствор поместите ноги на 20 минут.

Ванночка из шиповника. Половину стакана плодов или листьев шиповника залейте 1 л воды, проварите на медленном огне 10 минут. Дайте отвару настояться, затем процедите его, разбавьте 2 л воды и опустите в него ноги на 10–15 минут.

Ванночка из косточек абрикоса. Измельчите косточки абрикоса. Половину стакана косточек залейте 1,5 л воды и проварите в течение 15 минут. Отвар остудите, процедите и влейте в таз с 1 л воды. Принимайте такую ванночку в течение 20 минут.

Ванночка из листьев и цветков вереска. Три столовые ложки цветов и измельченных листьев вереска залейте 1 л воды, проварите 5 минут, процедите и вместе с 1,5 л теплой воды влейте в таз. Принимайте ванночку из вереска каждый день в течение двух-трех недель по 10 минут.

Для того чтобы избавиться от излишней потливости, можно приготовить *отвар из трав* и пить его регулярно.

Две столовые ложки листьев крапивы и шалфея залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте небольшими дозами в течение дня.

Столовую ложку измельченных листьев мяты и мелиссы залейте стаканом кипятка, полученный настой выпейте в два приема за один день.

Если ноги устали

К концу рабочего дня, особенно в жаркую погоду, ваши ноги могут начать болеть, отекать, вы почувствуете слабость и тяжесть в ногах. С помощью правильного ухода можно

сохранить здоровье и силу ног. Такой уход включает в себя гимнастику, ванночки, подбор удобной обуви, использование лечебных и косметических средств для ног и правильную организацию труда.

Если под вечер вы просто не чувствуете под собой ног от усталости, сядьте в кресло на несколько минут и положите ноги на опору, находящуюся выше уровня вашей головы, а укладываясь спать, подложите под ноги подушку, чтобы они были слегка приподнятыми.

Придаст тонус утомленным мышцам ног контрастная ванночка. Для такой ванночки приготовьте два таза, в один из которых налейте холодную воду, в другой – горячую (примерно 40 градусов). Сядьте на стул и опустите ноги на несколько секунд сначала в горячую воду, затем в холодную на такое же время. Попеременно опускайте ноги в горячую и холодную воду 15–20 раз. Заканчивая эту процедуру, поставьте ноги в холодную воду, затем разотрите их махровым полотенцем и смажьте питательным кремом.

После контрастной ванночки уставшим ногам вернуть бодрость поможет массаж. Нанесите на ноги питательный крем или смягчающее масло и начинайте круговыми движениями массировать ступни снизу вверх – от пальцев к щиколотке. Если ваши ноги не только устали, но и замерзли, перед массажем нанесите на ноги мазь, содержащую ментол, камфору или экстракт эвкалипта. Массируйте стопы большими пальцами рук. Сев на стул или на коврик на полу, согните одну ногу в колене и положите ее на колено другой ноги. Пальцы правой руки согните в кулак и его костяшками упритесь в ступню согнутой ноги, круговыми движениями массируйте ее, слегка надавливая. Несколько раз согните и разогните пальцы обеих ног. Затем круговыми движениями ладоней массируйте ноги от щиколотки до колена. Если у Вас расширены вены на ногах, то массировать ноги не следует.

С помощью массажа ступней вы можете повысить тонус и улучшить самочувствие всего организма. Массаж круговыми движениями большого пальца ноги поможет снять головную боль, а если боль особенно сильна, помассируйте по очереди все пальцы ног. Снять усталость и даже воспаление глаз поможет массаж участка ступни, расположенного под средним пальцем. А если вы легкими надавливающими движениями помассируете участок ступни под мизинцем – это облегчит боль в ушах и избавит от неприятного ощущения, когда у вас «заложило» уши.

Положите ногу на колено другой ноги, обхватите одной рукой пальцы ноги, а другой рукой возьмитесь за пятку. Слегка оттяните пальцы ноги вверх, придерживая ступню за пятку.

В заключение массажа встаньте босиком на пол и несколько раз как можно выше поднимитесь на цыпочки.

Массировать ноги можно при помощи жесткого полотенца. Взявшись за концы полотенца, прижмите его к ступням, разотрите их и затем более легкими движениями растирайте голени и бедра. Когда кожа ног станет розовой, массаж можно прекратить.

Эффективен массаж ног щеткой с достаточно твердой щетиной, но если ваша щетка будет очень жесткой, вы можете поранить и поцарапать кожу. Круговыми движениями растирайте ступни, а затем плавными движениями без сильного надавливания перемещайтесь вверх по ноге до уровня ягодиц. После массажа щеткой нанесите на ноги питательный крем или бальзам.

Эффективно снимет усталость роликовый массажер. Поставьте обе ступни на колесики массажера и несколько минут вращайте их вперед-назад. После массажа вы почувствуете легкость во всем теле, и в частности в ногах.

Не так давно появилось в продаже приспособление для создания в ванне искусственного водоворота, которое быстро и без всяких усилий снимает усталость ног.

Старайтесь побольше ходить босиком – дома, на даче, на пляже, в лесу и т. д. – это поможет снять усталость не хуже специального массажа.

Для того чтобы ноги меньше уставали, очень важно подобрать удобную и не тесную обувь, соответствующую размерам ваших ступней.

Предотвратить чрезмерную усталость ног, расширение вен и стимулировать кровообращение вам помогут эластичные колготки, которые действуют на мышцы ног как легкий массажер – они оказывают легкое давление на ноги, массируют их, что способствует улучшению кровообращения. Приобрести такие колготки можно только в аптеках по рецепту врача.

Уставшие и отекающие ноги можно протереть кусочками льда. Большого эффекта вы достигнете, если приготовите лед из отваров трав: ромашки, крапивы, шалфея, липового цвета.

Эффективным средством для снятия усталости ног являются различные ванночки.

Снимет усталость ваших ног и расслабит их *соляная ванночка*. В таз с теплой водой добавьте несколько столовых ложек морской или поваренной соли, помешайте, чтобы соль полностью растворилась, и поместите ноги в воду на 10–15 минут. Для солевой ванночки вы можете использовать лечебные и косметические препараты, в состав которых входят помимо морской соли различные микроэлементы, содержащиеся в морской воде. Ванночка из таких препаратов будет не только способствовать расслаблению ног, но и улучшит состояние их кожи.

Если ваши ноги устали и немного отеки, улучшит их состояние *ванночка из отвара ромашки, липового цвета и меда*. По две столовые ложки цветков ромашки и липового цвета залейте 1 л кипящей воды и дайте настояться в течение 5 минут. В 1 л теплой воды влейте отвар из ромашки и липового цвета, добавьте столовую ложку меда, тщательно перемешайте и опустите ноги в приготовленную ванночку на 15–20 минут.

Нормализует кровообращение и бодрит *ванночка из отвара мяты и крапивы*. По столовой ложке сухих крапивы и мяты залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 5–7 минут, затем перелейте отвар в таз и опустите в него ноги на 20 минут.

Взбодрит весь организм ножная *ванночка из отвара лимонной и апельсиновой кожуры*. Стакан измельченной кожуры залейте 1,5 л кипятка, проварите несколько минут. Когда отвар остынет до комнатной температуры, вылейте его в таз и поместите в него ноги на 20–25 минут.

Ванночка из отвара липового цвета, ромашки и мяты поможет восстановить силы уставшим ногам. Три столовые ложки смеси измельченных растений залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 10 минут, затем процедите отвар и поместите в него ноги на несколько минут.

Если вас еще ждут дела, а ваши ноги словно налиты свинцом и отказываются вам повиноваться, снять усталость вам поможет *хвойно-солевая ванночка*. В прохладную воду, налитую в таз, добавьте морскую или поваренную соль из расчета две столовые ложки на 1 л воды, несколько капель хвойного экстракта и поместите ноги в ванночку примерно на 15 минут. Кстати, если у вас есть время, примите такую ванну для всего тела, после чего вы почувствуете прилив сил и сможете заняться делами с новой энергией.

Для утомленных ног приготовьте ванночку из полевого хвоща. Половину стакана измельченной травы залейте 1 л кипятка, проварите 10 минут, затем, когда отвар остынет, процедите его, разбавьте 1 л воды и ноги опустите в приготовленную ванночку на 15–20 минут.

Иногда к уставшим ногам приливает много крови, в этом случае вам поможет *ванночка из цветков черной бузины*. Половину стакана цветков бузины залейте 1 л воды и варите на водяной бане 10 минут. Дайте отвару настояться в течение получаса, затем процедите его, разбавьте 1,5 л прохладной воды и опустите ноги в приготовленную ванночку на 20 минут.

Вследствие усталости ног в области щиколоток и ступней часто появляются отеки. Особенно характерно это для жаркого времени года. Снять отеки ног можно при помощи чеснока. Головку чеснока очистите, измельчите в миксере и залейте стаканом кипятка. Настоявшейся охлажденной кашицей натрите отекающие места, через полчаса смойте прохладной водой.

Отекающие ноги опустите в холодную воду на 5—10 минут, затем легкими щипками помассируйте отекающие участки ног снизу вверх.

Помогут снять отечность ног специальные ванночки.

Ванночка из ромашки и мелиссы. Столовую ложку ромашки и две столовые ложки измельченной мелиссы залейте 1 л кипятка и дайте настояться в течение 5 минут. В 1 л воды комнатной температуры растворите столовую ложку морской соли, добавьте процеженный отвар из трав и поместите ноги в приготовленную ванночку на 25–30 минут. После этого ополосните ноги прохладной водой и разотрите их махровым полотенцем.

Для лечения отечности на ночь оберните ноги хлопковой тканью, вымоченной в холодной воде, сверху оберните ноги полиэтиленовым пакетом и наденьте шерстяные носки. Утром помассируйте ноги круговыми движениями по направлению снизу вверх.

При отеках ног заварите две столовые ложки льняного семени 0,5 л кипятка, проварите 10 минут на медленном огне, дайте настояться, затем процедите и пейте по половине стакана каждый день в течение месяца.

Гимнастика для ног

Сделает ваши ноги здоровыми и выносливыми специальная гимнастика, которой можно заниматься как утром, так и вечером. Если вы каждый день будете делать упражнения, приведенные ниже, то вскоре почувствуете, что ваши ноги стали сильнее и меньше устают.

Упражнение 1. В течение 2–3 минут выполняйте ходьбу на месте, при этом старайтесь высоко поднимать колени.

Упражнение 2. Держась одной рукой за опору, выполняйте перекатывающиеся движения: встав на пятки, переместите центр тяжести своего тела на пальцы ног, а затем снова на пятки.

Упражнение 3. Встаньте на цыпочки на небольшое возвышение, поднимая пятки как можно выше. Повторите упражнение 15–20 раз.

Упражнение 4. Ступнями перекаptyайте лежащую на полу круглую палку, затем захватывайте ее пальцами ног.

Упражнение 5. Лягте на пол на спину, поднимите согнутые в коленях ноги и совершайте ими движения как при езде на велосипеде.

Упражнение 6. Лежа на полу, поднимите выпрямленные ноги вертикально, разведите их в стороны, а затем опять соедините вместе. Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение 7. Лежа на спине, поднимите обе ноги согнутыми, резко выпрямите их, затем снова согните. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 8. Сидя на полу, вытяните ноги вперед и наклоняйте к ним туловище, стараясь коснуться грудью коленей. Повторите упражнение 3–5 раз.

Упражнение 9. Поставив ноги на ширину плеч, сделайте 10 приседаний.

Укрепляет мышцы ног пешая ходьба. Старайтесь ходить пешком почаще, при этом постепенно увеличивайте пройденное расстояние. Для закаливания ног полезно часто менять темп ходьбы. Сначала идите медленно, затем постепенно ускоряйте темп, а потом снова его сбавляйте. При этом очень важно следить за дыханием: на четыре шага делайте вдох, на четыре последующих шага – выдох.

Вечером после трудного дня советуем вам 2–3 минуты побегать трусцой, после чего сделайте для ног расслабляющую солевую или травяную ванночку.

Находясь на рабочем месте, нужно периодически давать ногам возможность расслабиться и переключать нагрузку на те группы мышц, которые бездействуют во время вашей работы. Если большую часть рабочего дня вы проводите в сидячем положении, советуем в свободные минуты сделать несколько упражнений, которые помогут вашим ногам.

Упражнение 1. Сидя на стуле, положите правую ногу на левую и несколько раз поднимите левую ногу как можно выше. Затем поменяйте ноги.

Упражнение 2. Не вставая со стула, обе ступни поставьте на пятки, а затем перекачивающим движением переместите тяжесть ног на носки. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 3. Закинув одну ногу на другую, вращайте ступней верхней ноги по часовой стрелке. Повторите упражнение каждой ногой 15 раз.

Упражнение 4. Встаньте со стула и потянитесь всем телом вверх, встав на носки.

Упражнение 5. Сидя на стуле, сгибайте и разгибайте обе ноги, держась за опору, например, за край стола. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 6. Разувшись, на несколько секунд изо всех сил сожмите пальцы ног, затем медленно расслабьте их. Повторите 5–7 раз.

Упражнение 7. Положив ногу на ногу, поднимайте и опускайте ступню верхней ноги. Выполните упражнение каждой ногой до 10 раз.

Упражнение 8. Костяшками пальцев руки, согнутой в кулак, массируйте круговыми движениями икры ног по часовой стрелке.

Упражнение 9. Встав со стула и придерживаясь за его спинку, сделайте 10–15 приседаний.

Если вам на работе приходится много двигаться, найдите даже в напряженном рабочем графике несколько минут для небольшой гимнастики, которая придаст вашим ногам новые силы. Закройтесь в своем кабинете и выполните следующие упражнения.

Упражнение 1. Снимите обувь и, опираясь на стол или спинку стула, энергично встряхните поочередно каждой ногой.

Упражнение 2. Встаньте на носки и побегайте на месте 1–2 минуты.

Упражнение 3. Не отрывая пяток от пола, сделайте 10 приседаний, стараясь присесть как можно ниже.

Упражнение 4. Походите на внутренней и внешней стороне ступней в течение 1–2 минут.

Упражнение 5. Встав на носки, сделайте 7–10 легких прыжков.

Упражнение 6. Сев на стул, по очереди поднимайте каждую ногу в согнутом виде как можно выше. Повторите упражнение 10 раз каждой ногой.

Упражнение 7. Разуйтесь и положите на пол платок. Пальцами обеих ног одновременно попытайтесь захватить платок и поднять его. Повторите 5–7 раз.

Упражнение 8. Сидя на стуле, поднимите правую ногу над левой и старайтесь вращать правой ногой в колене. Выполните упражнение каждой ногой 10 раз.

Упражнение 9. Поднимите руки вверх и потянитесь всем телом при этом не отрывая ступней от пола. Когда вы почувствуете легкое напряжение в мышцах ног, зафиксируйте положение тела на 5 секунд, затем опустите руки и расслабьтесь.

Занимаясь домашними делами, хлопоча на кухне, вы можете совмещать работу с упражнениями, которые помогут отдохнуть и расслабиться вашим ногам.

Передвигайтесь по дому танцуя, включив любимую танцевальную мелодию.

Если вам нужно что-то поднять с пола, выпрямите спину и медленно присядьте. Если есть время, сделайте несколько таких приседаний.

Если вы хотите что-то достать с верхней полки шкафа, встаньте на носки и потянитесь вверх как можно выше. Даже если вы не достанете то, что вам было нужно, это упражнение будет очень полезно вашим ногам.

Занимаясь домашней работой сидя, поставьте правую ступню на левую и постарайтесь поднять носок левой ноги как можно выше. Затем поменяйте ноги.

Сидя на стуле, изо всех сил напрягите мышцы ягодиц и бедер, зафиксируйте это положение на несколько секунд, затем расслабьте мышцы.

Проявив внимание и заботу к своим ногам, вы сможете избежать их чрезмерного утомления и придадите мышцам повышенный тонус.

Глава 4

Педикюр

Педикюр в домашних условиях

Педикюр – одна из важных составляющих частей ухода за ногами, но многие женщины почему-то пренебрегают этой процедурой, ссылаясь на отсутствие свободного времени. Но согласитесь, что вся красота женщины с ухоженными руками, красивой прической и макияжем померкнет, если она наденет изящные босоножки, извините за выражение, с дерюжными, обшарпанными пятками и неаккуратными ногтями на ногах. Так что педикюр – это обязательная процедура, которую должна делать любая женщина в обязательном порядке, и не потому, что ухоженные ноги выглядят красиво, а главным образом потому, что, как утверждает японская медицина, на ступнях ног сосредоточены нервные окончания, которые идут ко всем внутренним органам. И снимая наросты на коже ступней, вы как бы очищаете тело и даете ему дышать. Кроме того, ухоженная и красивая ступня – это залог здоровья, отличного настроения и уверенности в себе.

Мы познакомим вас с элементарными правилами проведения педикюра.

Как же часто следует заниматься этой процедурой?

Однозначный ответ на этот вопрос дать трудно. Все зависит от вашего желания, времени и, конечно же, от особенности ногтей и кожи на пальцах ваших ног. Если кожа на ногах нарастает очень быстро, то делать педикюр следует как можно чаще, если же кожа на ногах тонкая и сухая, то достаточно прибегать к этой процедуре раз в месяц.

Если вы предпочитаете делать педикюр в домашних условиях, то сначала тщательно подготовьте ноги. Наполните тазик горячей водой. Натрите на мелкой терке туалетное мыло и всыпьте в таз. Рекомендуем добавить в воду немного пищевой соды и нашатырного спирта – они отлично размягчают ногти и кожу на пальцах ног. У многих женщин есть свои секреты ванночек, и каждая женщина знает, что ей подходит больше всего. Кто-то добавляет в воду растительное или оливковое масло, использует травяные или хвойные ванночки, но так или иначе, ноги необходимо тщательно распарить перед тем, как приступать к основной процедуре.

Время от времени в таз с водой можно подливать горячую воду. Как только вы почувствуете, что кожа на ногах распарилась как следует, можно приступать к обработке кожи. Определить состояние кожи довольно просто – она должна стать нежно-розового цвета. Потрите пятки и подошвы кусочком мелкозернистой пемзы или нежесткой щеточкой круговыми движениями. Можно воспользоваться специальным очищающим пилингом для ног, чтобы снять ороговевшие частички кожи, затем ополосните ноги водой. Через 20–30 минут можно приступать непосредственно к педикюру.

Сначала специальной лопаточкой из маникюрного набора осторожно отодвиньте кожицу (кутикулу) у основания ногтя, чтобы ногти свободно «дышали». Кожный валик, окружающий ноготь, иногда разрастается чуть ли не до половины ногтя. Это не только выглядит некрасиво, но и негигиенично, так что, если вы хотите, чтобы ваши ногти были красивыми, отодвигайте ногтевую кутикулу.

Кожица у основания ногтя будет расти медленнее, если сразу же после ножной ванночки мягко отодвигать ее краешком махрового полотенца.

Обрезать кутикулу вокруг пальцев нельзя ни в коем случае, так как это может привести к воспалению кожи.

Обрежьте ногти. Придайте им красивую форму, воспользовавшись маленькими маникюрными ножницами или щипчиками. Ноготь большого пальца обрезайте только по прямой линии, чтобы избежать его врастания в палец. Вросший ноготь – вещь очень неприятная, доставляет неудобство и боль при ходьбе, а удалить этот достаточно серьезный косметический недостаток удастся далеко не каждому, даже опытному мастеру педикюра. Не следует обрезать ногти на большом пальце слишком коротко, они должны защищать края пальцев от трения с обувью, препятствуя, таким образом, возникновению мозолей.

Если у вас очень толстые и твердые ногти на ногах, что, кстати, свидетельствует о переизбытке в организме кальция, мы советуем вам обрезать их после 10-минутного распаривания, но не дольше, так как это очень вредно для ногтей. И еще такой медицинский совет: сократите потребление продуктов, в состав которых входит кальций (творог, сыр и молоко).

Но если все же вас постигла эта неприятная участь – врастание ногтя, то справиться с ней можно относительно безболезненно при помощи раствора йодуксуна, который можно купить в аптеке без рецепта или в косметическом салоне. В этом лекарстве содержится йод, который подсушивает вросшие краешки, а глицерин эти места смягчает. Смазывайте этим лекарством боковые лунки большого пальца несколько раз в день.

Смягчить вросшие краешки ногтя можно, если регулярно смазывать их антибактериальной мазью, которая продается в аптеке без рецепта.

Для того чтобы правильно, по прямой линии обрезать ногти на пальцах ног, советуем вам удалять уголки ногтя специальными маникюрными щипчиками после распаривания.

Можно использовать и другой, не менее эффективный способ. Возьмите в равных количествах глицерин и уксусную эссенцию, перемешайте и закапывайте смесь при помощи пипетки или стеклянной медицинской палочки в лунки большого пальца. Если делать это ежедневно в течение месяца, то кожа в углах пальца подсохнет, боль уменьшится, а затем прекратится совсем.

Если вросший ноготь беспокоит вас очень сильно, не пытайтесь удалить его сами, так как вы рискуете занести во внутренний слой кожи какую-нибудь инфекцию, ведь наверняка ваши педикюрные инструменты не отличаются стерильностью и в буквальном смысле кишат различными микробами. Обратитесь за помощью к врачу или к опытному педикюрному мастеру, который поможет вам безболезненно удалить вросшие края.

Образовавшиеся на ступне «натоптыши», которые, как правило, появляются на пальцах и по бокам ступни, также доставляют немало неприятностей. Многие женщины принимают подобные образования за мозоли, но это ошибочное мнение. Причина образования «натоптышей» заключается в слишком тесной обуви с жесткими стельками. Кроме того, «натоптыши» могут появиться и в том случае, если нарушено кровообращение в ногах. Бороться с этими образованиями очень трудно, но снять дискомфорт помогут специальные масляные компрессы, которые рекомендуем делать на ночь. Пропитайте тонкие хлопчатобумажные носки теплым растительным маслом и наденьте их на ноги. Сверху наденьте целлофановый пакет, а на него – еще одни носки, потолще. Утром снимите масляный компресс, сполосните ноги теплой водой и потрите «натоптыши» мелкой жесткой щеточкой. На ночь полезно втирать в «натоптыши» касторовое масло. Оно прекрасно смягчает кожу ступней и заживляет мелкие трещинки.

Если вы заметили на коже пальцев или внутренней стороны ступней натертости или воспаления, то сделайте для ног приятную теплую ванночку из отвара сосновых игл или настоя из сухих цветков ромашки.

Делая педикюр, уделяйте особое внимание состоянию ногтей. Они очень нуждаются в заботе и тщательном уходе. Согласитесь, что даже самый дорогой лак не сделает больные ногти красивыми. Уход за ногтями не сложен, но при условии, что вы будете заниматься

этим регулярно. Каждая женщина может самостоятельно ухаживать за ногтями на ногах, овладев искусством педикюра.

Загрязнения и скопившиеся отторгнутые клетки регулярно удаляйте из-под ногтей тупой деревянной или костяной палочкой. Делать это нужно осторожно, стараясь не повредить внутреннюю поверхность ногтей и их естественную жировую прокладку.

Если вы снимаете шероховатую поверхность на ногтях при помощи пилочки, то пользуйтесь лучше всего щадящей, мягкой пилочкой, чтобы не травмировать ногтевую эмаль.

Вы ошибаетесь, если думаете, что подпиливать ногти можно в любом направлении. От постоянных движений пилки то в одну, то в другую сторону роговое вещество ногтей начинает крошиться, и они становятся ломкими. Ногти следует подпиливать только в одном направлении – от краев к центру. Это правилом необходимо руководствоваться и в том случае, если вы подпиливаете ногти на руках.

Нередко ногти на пальцах ног начинают слоиться. Справиться с этой неприятностью можно, если негусто смазать на ночь ногти йодом или регулярно покрывать витаминной бесцветной основой для лака, которая будет защищать эмаль.

Чтобы ногти не слоились, используйте для их укрепления специальное лечебное масло, которое поможет вам восстановить структуру ногтей.

Если цвет ваших ногтей желтоватый, что, кстати, свидетельствует о нехватке в организме витаминов, периодически делайте ванночки с небольшим количеством лимонного сока (примерно две столовые ложки на 1 л воды) или ежедневно протирайте ногти половинкой лимона и не забудьте включать в свой рацион продукты, богатые витаминами, в первую очередь, конечно, овощи и фрукты.

Педикюр в косметических салонах

Если вам позволяют средства, вы можете воспользоваться услугами косметического салона и сделать педикюр у квалифицированного мастера. В большинстве случаев подобные заведения располагают набором различных инструментов, специальных косметических средств, современной техникой и могут предложить вам целую гамму всевозможных услуг по уходу за ногами. Мало того, опытные мастера проконсультируют вас, как нужно правильно ухаживать за ногами (за отдельную плату, конечно), да еще напоследок угостят вас за счет заведения чашечкой кофе или подарят какой-нибудь каталог с перечнем суперэффективных косметических средств.

Вы можете быть уверены, что в косметическом салоне вами займутся квалифицированные специалисты, они приведут ваши ножки в порядок и сделают их по-настоящему красивыми.

Тем не менее приходится признать, что сервис в современных салонах оставляет желать лучшего, и поэтому предлагаем вам воспользоваться нашими советами, которые помогут вам при проведении педикюра.

Педикюрный мастер должен обязательно продезинфицировать инструменты в жаровом шкафу при очень высокой температуре, а также тазик для ванночки раствором хлорамина. Не стесняйтесь требовать, чтобы дезинфекцию проводили в вашем присутствии, и убедитесь, что и полотенце для процедуры вам подадут свежее. В последнее время в косметических салонах используют одноразовые инструменты, что защищает клиентов от возможности заражения различными инфекциями, включая самую опасную из них – ВИЧ-инфекцию.

Сейчас в элитных салонах очень распространен аппаратный педикюр, другими словами, шлифовка кожи на ступнях. Что это такое? С помощью вращающегося диска с алмазным покрытием мастер шлифуют «натоптыши» и ороговевшую кожу, образовавшуюся на

пятках и подушечках пальцев. После такой шлифовки кожа ступней становится розовой и нежной, как у младенца. Преимущество такого педикюра состоит в том, что нет опасности пораниться, после такой шлифовки, как правило, не остается заусенцев.

Но если вам предложат отполировать вращающимся диском ногти на ногах, не советуем вам рисковать! Диск очень сильно травмирует ногтевую пластинку, и от такой обработки ногти могут сильно потрескаться, начнут слоиться и ломаться.

Для удаления вросших ногтей в элитных салонах используют щадящие способы: пемзу, мочалочки с мелкой щетиной, смягчающие косметические средства. А в обычных салонах ногти удаляют при помощи «варварских» металлических инструментов. Попросите мастера не пользоваться для удаления отмерших тканей металлическими инструментами, иначе кутикула (кожица вокруг ногтя) может сильно воспалиться.

Кроме этих услуг, мастер может предложить вам на выбор одну из ванночек. Советуем вам не отказываться от ванночки из теплого парафина. Это очень приятная процедура. Ноги погружают в теплый парафиновый раствор, всего за 10 минут целебные вещества, содержащиеся в парафине, глубоко проникают под кожу, и после этой ванночки вы сразу же почувствуете, что кожа ступней стала шелковистой и нежной. Особенно полезна такая ванночка тем, кто страдает артритом и плоскостопием.

Одна из дорогих процедур в косметическом салоне – ванночки из морских водорослей, но ее результат оправдывает немалые затраты. После такой ванночки вам не понадобятся услуги педикюрного мастера несколько месяцев. Ванночка из морских водорослей не только смягчает кожу ступней и делает ее бархатистой, но и улучшает кровообращение, способствует заживлению трещин на пятках и лечит мозоли.

Самая недорогая ванночка – минеральная. Она прекрасно стимулирует кровообращение в ногах, делает шероховатую кожу гладкой и красивой, избавит ступни от покраснения и укрепит ногти.

Очень приятная процедура – гидромассажная ванночка, водяные пузырьки приятно массируют кожу ступней, улучшают кровообращение и прекрасно снимают усталость в ногах.

Маска из специальной косметической белой глины для ног тоже удовольствие дорогое. Ступни ног обмазывают глиной и оставляют на ногах до полного высыхания, затем смывают теплой водой, и кожа ног становится гладкой и нежной.

Кроме всех перечисленных выше процедур, в салоне Вам также могут предложить комплекс различных увлажняющих средств: лосьонов, эмульсий и кремов, высококачественное увлажнение и смягчение кожи ног при помощи горячих обертываний и компрессов.

При тонких и слабых ногтях вам помогут в качестве базового покрытия специальные аппараты и косметические средства известных ведущих фирм, которые позволят навсегда избавиться от проблемы слоющихся и ломких ногтей.

Решить проблему ломких слоющихся ногтей можно тоже в косметическом салоне, воспользовавшись еще одной недорогой услугой – наращиванием их на основе натурального шелка. В течение нескольких месяцев ногти на ногах будут выглядеть идеально, а необходимость в лаке на весьма продолжительное время исчезнет.

И в заключение вам предложат разнообразную цветовую гамму лаков и покроют ногти желаемым цветом.

Так что спектр педикюрных косметических средств и услуг в косметических салонах богат и разнообразен, и если вам дорого здоровье ваших ног, обязательно воспользуйтесь услугами салона.

Как выбрать лак для ногтей

Покрывать ногти лаком следует не только в целях защиты, но еще и для того, чтобы ногти выглядели аккуратными, красивыми и ухоженными. Если вы регулярно красите ногти на ногах, то наши советы, безусловно, будут вам интересны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.