Г. Эйтвин О. Бриза
РУКИ
и
НОГТИ
мирового стандарта
До, мужчины обращают внимание не фигурку, волосы и улыбку, но красивую женщину отличает не только это. Ухоженные руки и безупречный маникюр — вот залог вашего успеха в деловой и личной жизни! Советы, рецепты и упражнения, собранные в этой книге, помогут вам стать действительно совершенной.

Оксана Бриза
Георгий Эйтвин

Руки и ногти мирового стандарта

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176883
Руки и ногти мирового стандарта: АСТ; Москва; 2000
ISBN 5-17-006899-9, 5-271-02074-6

Аннотация

Одна из самых располагающих черт во внешности человека – ухоженные руки. На них обращают внимание и при знакомстве, и при приеме на работу. Книга будет полезна всем, кто хочет привести в порядок свои руки. В ней собраны рецепты кремов, лосьонов, ванночек для ухода за кожей и ногтями, приводятся упражнения для рук и пальцев, методика специального массажа рук. Большое внимание уделяется маникюру, а также использованию искусственных ногтей и пирсингу. Рассказывается о наиболее распространенных заболеваниях кожи рук и ногтей и их лечении.

Содержание

Введение 4
Часть I 5
Часть II 14
Глава 1 14
Кремы для рук 15
Кольдкремы 16
Питательные кремы 16
Витаминизированные кремы и биокремы 16
Увлажняющие кремы 18
Кремы для увядающей кожи 21
Защитные кремы 27
Солнцезащитные кремы 27
Отбеливающие кремы 29
Лосьоны 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин
Руки и ногти мирового стандарта

Введение

Привлекательная женщина не только красива, но и умеет ухаживать за собой. Здоровая кожа, искусно сделанный макияж, блестящие волосы, приятная улыбка и подтянутая фигура – вот что мы сразу же представляем себе, произнося эти слова. К сожалению, многие милейшие особы частенько забывают про одну маленькую, но очень важную деталь, без которой просто невозможно представить привлекательную женщину, – ухоженные руки и ногти. Как ни печально, но про это часто просто забывают или не придают должного значения, а ведь на руки всегда обращают внимание. Некоторые психологи даже считают, что именно по этой части тела можно определить характер человека, его отношение к жизни.

Представьте такую ситуацию: молодая женщина, очаровательная, умная, элегантно одетая, приходит устраиваться на работу в солидную фирму. Для начала ей нужно пройти собеседование с директором фирмы – приятным мужчиной средних лет. Женщина блестяще отвечает на все вопросы, прекрасно держится, и, кажется, директор покорен ее внешностью, эрудицией и готов принять на работу. Но через некоторое время руководитель заметно мрачнеет и произносит дежурную фразу: «Если мы решим взять вас на работу, то позвоним вам». Нетрудно догадаться, что приглашения занять престижное место так и не последовало.

Почему же так получилось? Что же так смутило директора? Ответ прост: женщина в начале разговора держала руки на коленях, так что он не мог их видеть. Но в процессе беседы она положила руки на стол, и будущий начальник увидел неухоженные руки и ногти с облупившимся лаком. Подобная неаккуратность неприятно удивила его и заставила изменить положительное отношение к собеседнице. Эта история как нельзя лучше показывает, насколько важно иметь ухоженные руки. И действительно, грубая кожа на руках, облупившийся лак или слоящиеся ногти могут навсегда испортить мнение даже об очень милой даме. Недаром ведь в современном обществе именно руки считаются «визитной карточкой» любой представительницы прекрасного пола.

Наша книга призвана помочь вам всегда содержать ваши руки в идеальном состоянии. Здесь вы найдете много полезной и интересной информации по уходу за руками и ногтями. Мы расскажем, как правильно сделать маникюр, как подобрать лак для ногтей, поможем решить трудности, связанные с различными заболеваниями рук и ногтей.

Часть I
Руки и ногти: эталоны красоты

Попробуем представить себе, что на свидание к молодому человеку пришла симпатичная девушка, причесанная по последней моде, в идеально сидящем костюмчике, благоухающая дорогим парфюмом. Они едут в один из лучших ресторанов на его роскошном автомобиле, и перед входом в шикарное заведение кавалер распахивает перед своей новой знакомой дверцу. И тут на его протянутую широкую и мужественную ладонь ложится трепетная женская ручка… с обгрызенными ногтями или облупившимся лаком трехнедельной давности.

Нет, мужчина не бросится прочь от своей дамы и не станет делать ей строгий выговор за невнимательное отношение к рукам, но неприятный образ надолго останется в его памяти, как несколько веков назад в памяти рыцарей запечатлевались воздушные кисти и белоснежные пальчики очаровательных прелестниц.

Вспомните полотна прошлых столетий, с которых на нас задумчиво взирают молодые красавицы со скромно сложенными на коленях ручками – маленькими, как у детей, и необыкновенно белыми. А теперь задумайтесь над тем, изменился ли идеал женских рук? Нет, ведь до сих пор сладкоречивые мужчины называют их нежными, мягкими, манящими, а иногда и возбуждающе ласковыми. Даже песню им посвятили: «Две ладошки, нежные кошки».

Как правило, не все представители сильного пола благосклонно относятся к длинным наманикюренным ноготкам. Особенно это касается тех из них, кто по многим причинам (предстоящий медицинский осмотр в военкомате, показательные выступления по плаванию или свирепая жена) не желает, чтобы на их широкой мускулистой спине, руках и прочих

частях тела красовались свежие царапины. Они предпочитают, чтобы их партнерша ходила с маникюром «а-ля дитя», то есть совсем без него.

Все знания мужчин об уходе за кожей рук и маникюре часто ограничиваются лишь предпочтениями той или иной длины и расцветки. Поэтому заслуга в развитии этого в буквальном смысле слова искусства принадлежит целиком и полностью женщинам, которые на протяжении вот уже нескольких веков придумывают все новые и новые формы, размеры, расцветки ногтей, а также всячески холят свои ручки и украшают их оригинальными аксессуарами, начиная с необычных колец и заканчивая татуировками в виде браслетов. Мужчинам же остается только принимать различные нововведения типа сережек-гвоздиков, продетых в неимоверной длины ноготь, как должное и удивляться изобретательности неугомонных представительниц прекрасного пола.

Однако красивые руки (и ногти) – это прежде всего здоровые руки (и, соответственно, ногти)! Поэтому родители стараются с раннего детства приучить детей к тому, что за ногтями нужен более тщательный уход, нежели простое обгрызывание и обламывание, заимствованное людьми у обезьяноподобных предков. Что только они не предпринимают, для того чтобы отучить ребенка от нехорошей привычки: намазывают пальцы горчицей или перцем, стригут, как говорится, под корень и т. д., и делают они это не только из гигиенических соображений. Дело в том, что именно в первые годы жизни у человека формируются костные ткани. Поэтому специалисты рекомендуют родителям следить за тем, чтобы дети, особенно девочки, не «кусали» ноготки, ведь от этого зависит, какая форма будет у ногтей в будущем.

Хотя не все и не всегда обращали столь пристальное внимание на красоту своих ногтей. Забота о руках на протяжении многих веков была свойственна, как вы понимаете, отнюдь не простым труженикам, а «сливкам общества». Причем не только женщинам. Достаточно вспомнить пушкинского Онегина, который «был дельным человеком и думал о красе ногтей», чтобы понять силу пристрастия мужчин того времени к наманикюренным пальцам.

Как следует из исторических справок и многих художественных произведений прошлого века, молодые светские львы большую часть дня между сном, завтраком и очередным балом проводили за тем, что полировали свои ногти. В одном из романов этого времени говорится о том, как знатный повеса настолько увлекся очаровательной дамой, что забыл о своих ногтях, что, по мнению автора произведения, говорит о необыкновенной глубине и силе его чувства.

«Сливки общества», в свою очередь, заимствовали склонность обращать повышенное внимание на свои руки от духовных лиц. Кардиналы, епископы, прочие служители Бога наделялись художниками и писателями такими неотъемлемыми чертами, как необыкновенно красивые и тонкие руки, одухотворенные черты лица. Подобные люди не только своими речами, но и всем внешним обликом должны были воздействовать на толпу, внушая обыкновенным людям мысль о своей избранности. А от служителей Бога уже недалеко и до древних жрецов, из которых наиболее «украшенными» во всех отношениях были, конечно же, египетские.

Известно, что ногти человека, как и волосы, наделялись древними людьми огромной магической силой. С их помощью можно было привлечь к себе человека или принести ему ощутимый вред. Поэтому о ногтях так тщательно заботились и старались не бросать где попало.

Раньше, в незапамятные времена, люди совершенно не обращали внимания на свои руки. Но в один прекрасный момент древнему человеку пришло в голову обрезать ногти. Он взял нож, с которым обыкновенно ходил на охоту, и принялся «обстругивать» ногти. Однако они получились такими острыми, что человек решил их обточить о ближайший камень. Так зародилось искусство маникюра.

Но это только версия. На самом деле подчеркнутое внимание к ногтям и рукам можно объяснить словами классиков, утверждающих, что именно труд сделал из обезьяны человека. Из чего следует, что встав на две ноги и утратив повадки шимпанзе, человек вдруг обратил внимание на свои ногти и ужаснулся. Однако сразу отрезать их не стал, так как должен был хоть чем-то добывать себе пищу. А вот когда появились первые орудия труда – дубинки, молотки, каменные ножи – отпала необходимость иметь длинные ногти, которые часто мешали и потому были одним махом отрезаны.

Однако кому из людей того времени, которое принято называть допотопным, на самом деле пришло в голову смягчать свои руки специальными мазями и составами, придавать ногтям необычную форму и расцветку? Как мы уже отметили, эта заслуга принадлежит женщинам, в частности египтянкам.

Они, как известно, ногти рук и ног, а также ступни, а нередко и ладони красили зеленой краской, получаемой из растертого малахита. Скорее всего этот ритуал египтянки заимствовали от жрецов великого бога Осириса, которые таким образом приобщались к нему, или же просто действовали из чисто гигиенических соображений, ведь после нанесения такой краски руки и ноги были практически полностью защищены от воздействия различных микробов, в частности злополучного грибка.

Древние ассирийцы и вавилоняне красили свои ногти, как, впрочем, волосы, хной и басмой. Женщины этих народностей знали секрет изготовления неких необыкновенных составов из корней различных растений, которые, подсыхая, придавали окрашенной поверхности (а таковой могли быть не только ногти, но и лицо) блеск и твердость эмали.

Примерно в это же время появились первые накладные ногти. Первоначально их изготавливали из маленьких речных или морских ракушек причудливой формы, а также выпиливали из дерева. В качестве материала для допотопных накладных ногтей использовались лепестки цветов, покрываемые специальной жидкостью.

Но не только мудрые и изобретательные египтянки заботились о красоте своих рук. Женщины легендарного народа майя, населявшие полуостров Юкатан и другие области Центральной Америки, смазывали свои руки ярко-красной мазью, в которую добавляли очень липкую и пахучую смолу – стиранс. После обряда натирания женщины чувствовали себя необыкновенно привлекательными для противоположного пола, хотя внешне наверняка представляли довольно неприятное зрелище, так как выкрашенные по локоть в кроваво-красный цвет руки не могут не вызвать ассоциации если не с убийцами, то с мясниками. И попасть в объятия обладательницы такого «маникюра» жаждет далеко не каждый мужчина.

Предпочтения алому и всем оттенкам красного отдавали не только индейские красавицы, но и женщины Древнего Китая. Известно, что издавна в этой стране необыкновенной популярностью у мужчин пользуются женщины с маленькими и узкими конечностями, при этом ногти как на руках, так и на ногах должны быть обязательно окрашены в красный цвет. Должно быть, именно темпераментные азиатские гейши стали виновницами того, что ярко-красный цвет ногтей настраивает мужчин на довольно легкомысленный лад и вызывает у них желание.

Как у женщин, так и у мужчин Древнего Китая, особо красивыми считались очень длинные ногти, которые символизировали достоинство и богатство. За ногтями тщательно ухаживали, используя ванночки и специальные приспособления, которые даже не снились современным мастерам по маникюру. Среди них особый интерес вызывают специальные пилочки, которые традиционно изготавливались из специальной ароматной древесины. После обработки таким инструментом ногти становились не только красивыми, но и душистыми. Кроме того, масло дерева, которым была пропитана пилочка, способствовало быстрому росту и укреплению ногтей.

Иногда для сохранения чудо-ногтей на руки надевали специальные богато украшенные «наперстки» из драгоценного металла или слоновой кости. Подобные обычаи вряд ли сохранились в среде обыкновенных китайцев. Однако до сих пор во время ритуальных танцев можно нередко увидеть молодых красавиц, ритмично размахивающих огромными металлическими «ногтями».

А вот женщины Японии отдавали предпочтение лаку черного цвета, которым покрывали не только ногти, но и… зубы.

Что касается Древней Греции и Рима, то и здесь издавна женщины пользовались разнообразными косметическими средствами, среди которых была и пресловутая хна. Ей, а также кармином щедро намазывали ноготки, которые обязательно должны были быть коротко и ровно обрезанными. Кроме того, кожу рук прекрасные представительницы этих народностей старались отбеливать с помощью молока, сливок и простокваши. У богатых патрицианок, отправляющихся в продолжительное путешествие, всегда под рукой было несколько опытных служанок и ослиц. Первые втирали в кожу своим госпожам молоко последних, отчего она становилась белее снега.

После падения Римской империи различные косметические средства, в том числе и предназначенные для ухода за руками, были преданы забвению стараниями священнослужителей.

Думаем, что не следует подробно распространяться о том, как долго возрождалось искусство маникюра. Остановимся только на изречении одного знатока женской красоты XVI века, который утверждал: «у красивой женщины должны быть:

Три белые – кожа, зубы, руки. Три черные – глаза, брови, ресницы. Три красные – губы, щеки и ногти. Три округлые – руки, торс, бедра».

Итак, прелестницы XVI века во что бы то ни стало стремились стать обладательницами округлых ручек с красными ноготками, и, следовательно, немногим отличались от китаянок. Вот только длина ногтей опять таки была более чем скромной. И все потому, что традиционным выражением внутреннего душевного напряжения: страха, ненависти, обиды, – было кусание ногтей, которые после этого вряд ли могли рассказать что-либо о богатстве и достоинстве их обладателя, как это было в Древней Японии.

Выше мы уже отметили, что в качестве материалов для разного рода лаков и составов для рук и ногтей использовались натуральные, а также минеральные краски (хна, охра, басма, сажа, кармин, индиго, сурьма). Однако еще первобытные женщины заметили, что эти компоненты иногда негативно влияют на кожу и ногти, и поэтому стали добавлять к ним масло, животные и растительные жиры.

При раскопках одного из первобытных поселений ученым удалось обнаружить остатки какого-то непонятного маслянистого вещества, заключенного в маленькую глиняную бутылочку. После тщательного анализа исследователи установили, что смесь по составу во многом напоминает масляные краски и скорее всего использовалась в качестве лака для ногтей, так как на дне сосуда остались жесткие волоски, которые, вероятно, были не чем иным, как кисточкой.

Хотя, как уже говорилось, не у всех народностей принято украшать ногти. Так, например, многие африканские племена предпочитают наносить разнообразные узоры на ладони рук. При этом цветы, лепестки, геометрические мотивы не только очень красивы – каждый штрих заключает в себе тайный смысл. Подобные росписи на руках производятся с помощью тонких кисточек натуральными красками, чаще кармином и сажей, и являются своеобразными оберегами.

Так что если хотите, чтобы вас перестали преследовать неудачи, вооружитесь кисточкой и распишите свои ладошки так, чтобы никто не осмелился причинить вам вред. С этой же целью можно отрастить умопомрачительной длины ногти, которые не только отобьют у

злоумышленников охоту приближаться к вам на расстояние вытянутой руки, но и избавят от излишних домашних хлопот.

Однако стоит отметить, что специалисты по маникюру, в том числе и художественному, не рекомендуют отращивать ногти тем, у кого они имеют короткое основание. Такие ногти даже под слоем темного лака выглядят вульгарно и претенциозно, тогда как аккуратные и ровно обрезанные и подпиленные ноготочки как были, так и остаются символом благородной, но безыскусной красоты и элегантности.

В наше время очень длинные ногти стали принадлежностью разве что подростков и молоденьких секретарш. Но есть и такие, кто с помощью ногтей пытается прославиться, как, например, одна американка, которая несколько лет назад попала в Книгу рекордов Гиннеса. Длина ее ногтей от основания до кончика составляла примерно 6 см. В течение года упрямой женщине приходилось одеваться с помощью посторонних людей и вообще всячески ограничивать свою деятельность. Ведь с ногтями, выступающими, как у допотопного динозавра, вряд ли можно спокойно сходить в магазин или на работу.

Некоторые «служители красоты», как, например, японские косметологи и дизайнеры, пытаются приобрести известность за счет интересной окраски ногтей. Речь идет о накладных шедеврах маникюрного искусства, глядя на которые начинаешь невольно думать: «Что еще можно придумать, для того чтобы женщина была красивой и вместе с тем необычной?» Такие ногти изготавливаются из суперлегкой пластмассы и расписываются настолько искусно, что ничем не уступают лаковым или акварельным миниатюрам. Прекрасные пейзажи, африканские мотивы, портреты знаменитостей – чего только нет на таких шедеврах, которые, как обещают изготовители, должны в скором времени появиться на прилавках магазинов.

Кроме того, изящные японки в последнее время сходят с ума по новому виду маникюра, который получил название «Nail bars». Это новое поветрие зародилось в Токио и завоевывает все новые и новые сердца. Теперь японки редко ходят по дискотекам и по барам и предпочитают проводить свободное время за маникюром. Большой популярностью пользуются у них ногти-светлячки с фосфоресцирующим лаком.

Некоторые лаки отличаются не только оригинальными оттенками, но и экзотическим ароматом: кокосовым, арбузным или земляничным. Подобные лаки придают отдушку даже местному блюду – «суши», которое по традиции едят руками.

Маленькие японки без ума от переводной эмульсии, которая после нанесения на ногти начинает принимать цвет окружающих предметов. Несчастные туристки с ногтями, обработанными одним лаком, вызывают неподдельную жалость, а иногда и смех у местных жертв моды. Времена черных ногтей канули в лету, и теперь женщины в Японии наклеивают на свои ноготки переводные картинки с цветами, сердечками, животными и буквами.

Благодаря специальному составу, нанесенному на такие картинки, изображение на них может меняться в зависимости от температуры. Так, например, ногти с изображением какого-нибудь голливудского актера в шикарном смокинге, будучи опущенными в горячую воду, а также под воздействием прямых солнечных лучей начинают меняться на глазах. И буквально через несколько секунд перед вами тот же актер, только в костюме Адама, причем без классического фигового листочка.

Но верхом совершенства считаются фотографии на ногтях – как личные, так и с изображением любимого. Быть может, подобная тенденция в скором времени нахлынет и на нашу страну. Только представьте себе: вы приходите на работу, а у вас на ногтях – фотографии мужа, детей, свекрови и прочих родственников. И альбом не нужен.

Но пока подобными новшествами наслаждаются модницы из далекой Японии. Нам же остается довольствоваться художественным маникюром, который приобрел необыкновенную популярность в настоящее время. Сейчас ни одна девушка не согласится ехать в

ЗАГС без специального маникюра для невест: очаровательного веночка из белоснежных цветов, нанесенного на каждый ноготь. Морские мотивы, растительный орнамент, контрастные сочетания цветов завоевывают сердца модниц, вытесняя однотонные расцветки. Быть может, в скором времени характер человека, в частности женщины, станут определять не по глазам, а по ногтям.

Что, впрочем, делали и задолго до нас. Согласно такой науке, как морфопсихология, которая изучает характер и реакции человека в зависимости от его физических качеств, рука может многое рассказать о человеке.

Руки с сухими и теплыми кистями квадратной формы и с короткими пальцами говорят о решительной натуре, активной и до известной степени властолюбивой, но при этом положительной и объективной. Широкая, холодная и слегка влажная рука говорит о терпеливом и уравновешенном характере, а также о некоторой доле равнодушия и пассивности. Твердая, теплая, шестиугольная кисть – признак страстной и великодушной натуры, но при этом импульсивной и переменчивой.

Теперь посмотрим на ногти, который, по мнению польских специалистов способны, многое рассказать о характере женщины.

Итак, если у вас трапециевидные ногти, то вы скорее всего довольно лестного о себе мнения, уверены в своих силах, исполнены чувства собственного достоинства. Если не все окружающие разделяют это мнение – реагируете очень бурно, замыкаетесь в гордом одиночестве и начинаете сторониться людей. Кроме того, вы впечатлительны, склонны к изящным искусствам, особенно к музыке и поэзии, подвижны, энергичны, умеете поддержать беседу практически на любую тему и всегда в курсе всех событий. Только самомнение – главный ваш «минус» – мешает вам обрести полную гармонию как с окружающими, так и с собой.

Для тех, кого не устраивает подобная форма ногтей, советуем подкорректировать ее следующим образом: нанесите лак так, чтобы к концу полоска слоя незаметно уменьшалась, зрительно сужая кончик ногтя.

Женщина, имеющая ногти прямоугольной формы, является превосходным исполнителем во всех сферах деятельности. Каждый предмет, явление, ей незнакомое, она стремится исследовать досконально, отличается неуемной энергией, относится к жизни с оптимизмом. Любит сенсации и склонна верить им. Обладает замечательным качеством: не «зацикливается» на неудачах, умеет относиться к ним философски и радуется каждой счастливой минуте, которые, однако, выпадают на ее долю весьма нечасто.

Обладательницам таких ногтей вовсе не нужно корректировать их форму, так как она считается идеальной.

Если у вас квадратные ногти, то вы являетесь на редкость уравновешенным человеком, умеете сохранять спокойствие в самых неблагоприятных ситуациях. Можно только позавидовать вашему душевному здоровью. Вы никогда не оглядываетесь на то, что осталось в стороне и позади, не сожалеете о минувшем, ваш взгляд устремлен только вперед, спокоен и немного насмешлив. Вы предпочитаете такую деятельность, которой можете заниматься независимо от других. Женщины с такими ногтями, как правило, умело сохраняют нежность и привязанность мужа, близкие и друзья всегда считаются с их замечаниями и в трудную минуту обращаются именно к ним в надежде на мудрый совет.

Слишком широкие квадратные ногти очень легко подкорректировать с помощью лака на один тон светлее основного. Нанесите его возле основания ногтя и по бокам. С этой же целью можно использовать белый лак, нанесенный поверх темного (за исключением красного и синего).

Если у вас круглые ногти, то вы легко возбудимы, ранимы, любите предаваться несбыточным мечтам, не в состоянии смириться с чьей-либо несправедливостью, пускай даже она вас совершенно не касается, неисправимо сентиментальны, не всегда объективны в оценках.

К сожалению, вы не обладаете искусством «подать себя» и часто предстаете в менее выгодном свете, чем могли бы. Нередко обнаруживаете свою слабость, не всегда умеете достойно выйти из трудного положения и можете подолгу мучиться неясным чувством вины перед родными и близкими. Однако несмотря ни на что, вы способны составить подлинное счастье человека, который сумеет оценить вашу доброту и чистую душу.

Вообще, глядя на руку человека, можно рассказать многое о его здоровье, склонностях и даже предсказать будущее. Но этим занимается хиромантия, тогда как цель нашей книги – научить представительниц прекрасного пола основам маникюра и правильного ухода за руками вообще.

Многие женщины очень переживают по поводу того, что их руки недостаточно красивы: толстые, дряблые плечи или выступающие на запястьях костяшках способны отравить жизнь любой желающей казаться привлекательной даме. Однако чтобы скрыть подобного рода недостатки, вовсе не обязательно носить постоянно платья и блузки с длинными рукавами. Достаточно знать несколько полезных правил.

Например, тем, кто не может похвалиться красотой и изяществом рук, не рекомендуется привлекать к ним внимание ярким лаком и крупными, бросающимися в глаза украшениями. Компенсировать подобного рода недостаток можно постоянным и тщательным уходом за кожей рук, чтобы она оставалась мягкой и гладкой, и ногтями, которые должны всегда быть аккуратно подрезаны и подпилены.

Красивые руки с изящными запястьями, тонкими пальцами и длинными выпуклыми ногтями можно, напротив, очень выгодно подчеркнуть одеждой и аксессуарами. На таких руках красиво смотрятся воланы, кружевные оборки, браслеты и кольца. И ногти можно красить лаком любого цвета, не забывая, однако, о том, что он должен гармонировать не только с губной помадой, но и одеждой и аксессуарами.

Женщинам, у которых слишком толстые руки, следует подбирать одежду с рукавами, закрывающими верхнюю часть руки. Некоторые же считают большим недостатком худые руки. Особенно этот недостаток расстраивает пожилых женщин, у которых кожа рук становится дряблой и обвисает. Им рекомендуется носить рукав длиной «три четверти» и не забывать подчеркивать тонкие запястья оригинальными аксессуарами.

Что касается русских женщин, то они издавна использовали ногти в самых различных магических обрядах: приворотах, отворотах, гаданиях. Не будем на них подробно останавливаться и перечислим лишь несколько наиболее любопытных.

Когда женщина хотела приворожить человека, который значительно моложе ее, она каким-то образом добывала его ногти, обстриженные не позднее чем накануне, и смешивала их со своими ногтями. Затем толкла их в порошок и через календарь, скрученный в виде трубочки, раздувала по комнате. Сразу после этого нужно было ввести в комнату вожделенного суженого…

При помощи ногтей наводили порчу. Как правило, для этого закапывали ногти человека темной безлунной ночью глубоко в землю, после чего несчастный начинал чахнуть, часто и подолгу болеть и даже мог умереть от удушья.

Чтобы отвести такого рода порчу, необходимо самому обстричь себе ногти, положить их в Библию на ночь, предварительно прочитав над ними молитву. Утром же, на рассвете, достать ногти из священной книги, истолочь их в порошок и, выйдя на улицу, развеять его по воздуху.

Но, к счастью, подобные обряды остались в прошлом. Уже наши бабушки, глядя на свои натруженные и огрубевшие руки, пришли к выводу, что так больше нельзя. После чего вооружились кремами, лосьонами и маникюрными ножничками и стали кардинально менять внешний вид своих рук. Однако долгое время в Советском Союзе бытовало мнение

о том, что женщина с обработанными или, не дай Бог, накрашенными ногтями – если не американская шпионка, то особа легкого поведения.

Женщинам 70-х в этом отношении повезло гораздо больше. Маникюр стал восприниматься как нечто обыкновенное и приемлемое. И вот тогда дало о себе знать воображение, дремавшее столько лет. Для того чтобы поразить окружающих, на ногти стали наносить канцелярский клей, смешанный с блестками, разбавленные бесцветным лаком чернила, а также приклеивать вырезанные из фольги звездочки и сердечки. Форма ногтей постоянно менялась: острые кончики уступали место так называемым «лопаточкам», а те, в свою очередь, овальной форме, которая больше всего соответствует естественной и до сих пор считается классической.

Женщины XXI века могут не химичить с клеем, так как на прилавках магазинов представлен огромнейший выбор лаков. От одних только названий можно совершенно потерять голову: платиновый, фисташковый, мягкий велюр, ржавое железо и т. д. Современные лаки не только придают ногтям красивые оттенки, но и ухаживают за ними.

Известно, что эксцентричность привлекает внимание. Темные цвета неудержимо приковывают взгляд. Поэтому будет готовы к тому, что ваши ноготки не останутся незамеченными. Следовательно, лак должен лежать просто идеально, ногти не должны быть слишком длинными, а руки – неухоженными. Только в этом случае вы можете себе позволить такую роскошь, как темно-бордовый или иссиня-черный лак. Те, кто не решается пользоваться слишком смелыми цветами, могут обратиться к медным и золотистым тонам.

Выше мы говорили преимущественно о ногтях. Но картина будет далеко не полной, если вы не украсите свои ухоженные ручки аксессуарами, подобранными в тон лаку или сочетающимися с ним. С незапамятных времен женщины, как, впрочем, и мужчины, украшали свои руки именно таким образом, иногда пренебрегая красками для ногтей и прочими средствами декоративной косметики.

Народы Африки, несмотря на влияние цивилизации, до сих пор обматывают пальцы рук тонкой медной проволокой или гибкими стеблями растений. Некоторые племена Австралии щеголяют с небольшими наперстками из специально обработанной скорлупы яиц на кончиках пальцев. Ее прикрепляют с помощью клейкой ароматической смолы накануне больших праздников, когда все племя собирается вокруг костра для ритуальных танцев, которые вместо традиционного грохота барабанов сопровождаются заунывным пением и еле слышным постукиванием «наперстков».

Мы же не будем изощряться и воспользуемся обыкновенными кольцами, в ношении которых следует руководствоваться следующими *правилами*:

– тонкие и длинные пальцы с продолговатыми ногтями требуют более изящных и нежных колец;

– крупные кольца с большими камнями не следует носить на полных и коротких пальцах;

– если вы решили надеть массивный перстень, то вам придется отказаться от других украшений на пальцах;

– если в кольце яркий камень, то его цвет нужно обязательно повторить в одежде или в других аксессуарах. Кроме того, последним писком моды считаются украшения, подобранные в тон лака для ногтей и губной помады.

– не следует надевать даже на разные руки кольца с разноцветными камнями. Они могут сочетаться только с белыми и прозрачными камнями.

Теперь, когда мы знаем, как ухаживали за руками и ногтями в прошлом и в настоящее время, можно немного пофантазировать о том, каким будет маникюр будущего. Скорее всего, длинные ногти совершенно выйдут из моды, так как будут мешать работе с клавиатурой. Лак, вероятно, будет подбираться в соответствии с цветом монитора или «мыши», хотя

не исключено, что в моду войдут яркие оттенки с металлическим блеском, а также картинки на ногти с изображением кредитных карточек и банкнот разного достоинства и образца.

Хотя по нашему мнению, большей популярностью будут пользоваться ухоженные ручки с аккуратно обработанными ногтями – неизменный идеал всех времен и некоторых народов.

Думаем, наш небольшой экскурс в историю убедил вас в том, что уход за руками и ногтями – дело весьма важное, а иногда очень интересное, требующее терпения и в отдельных случаях таланта. И это неслучайно, ведь руки – самая «трудолюбивая» и самая беззащитная часть тела. Именно им приходится оттирать жирные пятна с плиты, драить полы, копаться в земле, месить тесто, а иногда забивать гвозди и чинить утюги. Кроме того, руки постоянно испытывают на себе неблагоприятные климатические условия. Так давайте воздадим им по заслугам и постараемся по-настоящему полюбить. А о том, как это правильно делать, вы узнаете в следующих главах нашей книги.

Часть II
Уход за руками

Глава 1
Уход за кожей рук

Возможно ли вернуть коже рук утраченные эластичность и мягкость? Как сделать руки гладкими, белыми, бархатистыми? Как избавиться от повышенной потливости, покраснения и шелушения кожи? Нужны ли рукам гимнастика и массаж? Как разобраться в обилии косметической продукции, продающейся в магазинах? На эти и многие другие вопросы вы получите ответы, прочитав эту главу.

Кожа рук подвергается действию климатических, механических и многих других факторов. Если за лицом стараются ухаживать, всячески оберегают его, то о руках часто забывают. А ведь руки ежедневно испытывают на себе сильное воздействие окружающей среды.

Мы чаще всего погружаем в воду именно руки. Это приводит к обезвоживанию кожи. Влага внутри кожи проходит через защитную мембрану эпидермиса. Чем насыщеннее раствор минеральных солей в воде, тем больше влаги теряет кожа. То есть жесткая вода обладает большим обезвоживающим действием, чем мягкая. Пользуясь стиральным порошком, мылом, чистящей пастой, мы обезжириваем кожу. Чем выше в мыле содержание щелочи (например, в хозяйственном), тем сильнее обезжиривается кожа. Если не ухаживать за руками, кожа быстро станет дряблой и морщинистой.

Кожа рук очень чувствительна. Она рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность. С возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины.

Мойте руки мылом. Это очень важно, так как именно через грязные руки передаются некоторые инфекционные заболевания. Большую опасность представляет плохой уход за ногтями. Ведь 95 % всех микробов, находящихся на руках, скапливаются под ногтями. Руки обязательно мыть вечером перед сном, утром после сна, перед каждым приемом пищи и всякий раз, как только кожа подвергается загрязнению.

Мыть руки нужно только теплой водой. Частое мытье холодной водой может привести к огрублению кожи рук. Жидкое мыло не вызывает никаких кожных раздражений. Оно

имеет нейтральный уровень кислотности, близкий к естественному. Лучше всего мыть руки мылом, содержащим глицерин. Можно мыть их мягким очищающим гелем для тела.

После каждого контакта с водой следует тщательно вытирать руки. Чем дольше руки остаются мокрыми, тем сильнее обезвоживается кожа. Нельзя выходить с влажными руками на улицу, особенно в холодное время года. В этих случаях кожа рук грубеет, на ней образуются цыпки и трещины.

Лучше всего все работы по дому выполнять в перчатках. В резиновых перчатках руки быстро потеют, поэтому под них лучше всего надеть хлопчатобумажные.

В производственных условиях кожа рук иногда сильно загрязняется, и для умывания приходится пользоваться горячей водой. Однако частое применение горячей воды ведет к обезжириванию кожи. Она становится сухой и шероховатой, создается благоприятная почва для образования различных кожных повреждений. В этих случаях целесообразно смазывать руки вазелином, различными смягчающими кремами и мазями. Хороший эффект дает также втирание нескольких капель следующего состава: глицерин – 50 г, бура – 1 г, мед – 10 г, вода – 100 г. Эту смесь нужно досуха втереть в кожу рук. Не менее действенным является и другой состав: глицерин – 50 г, сок 1/2 лимона, вода – 100 г.

Благоприятно действует ежедневное смазывание кожи рук смесью глицерина (30 г), нашатырного спирта (1 г), одеколона (20 г), воды (50 г).

Если кожа подвержена сильному высыханию, можно чаще применять смягчающие средства. В этих случаях рекомендуется втирать в кожу рук два раза в день (утром и вечером) следующий состав: глицерин – 20 г, бура – 1 г, танин – 0,25 г и вода – 100 г.

Люди, которые по роду своей работы должны все время держать руки влажными, могут с профилактической целью применять все перечисленные выше составы, а также любой жир, например свиное сало или вазелин.

Однако ввиду необходимости частого мытья рук их сухость, даже при использовании специальных средств для мытья, увеличивается. Кожа постепенно теряет эластичность, появляются морщины и трещины. Предупредить это можно применением кремов, которые компенсируют коже нехватку жира и препятствуют ее дегидратации (потере влаги). Для этого можно использовать не только специальные кремы для рук, но и кремы, предназначенные для ухода за нормальной и сухой кожей лица.

Если вам предстоит работа, связанная с грязью, можете смазать руки специальным защитным кремом, а после работы при помощи особых средств добейтесь эффекта «бархатных ручек». Для этого на влажные руки нанесите увлажняющий крем (лучше всего ночной), тщательно распределите его по коже, затем обработайте ее оттирающим кремом для тела. Смойте оттирающий крем водой и помойте руки с очищающим гелем. Затем на влажную кожу опять нанесите увлажняющий крем и оставьте его до полного впитывания. Такую процедуру рекомендуется проводить два раза в неделю.

Кстати, на случай длительной работы на дачном участке существует превосходное средство сохранить ногти в идеальном состоянии. Если у вас нет возможности воспользоваться защитными кремами или другими средствами, можно перед работой слегка потереть края ногтей о влажный кусочек мыла, пока они не заполнятся мылом. После этого кончики пальцев протереть тряпочкой или ваткой. По окончании работы мыло из-под ногтей вымывают.

Кремы для рук

Косметические кремы представляют собой различные эмульсии. Эмульсия – это система, которая состоит из двух основных частей: воды и масла. Соотношение компонентов в кремах различно. В кремах, предназначенных для жирной кожи, содержание воды пре-

обладает над содержанием масла, в кремах для сухой кожи – наоборот. В состав масляной основы входят различные компоненты: пчелиный воск, масло-какао, ланолин, растительные масла (оливковое, кукурузное и соевое), косточковые масла (персиковое, абрикосовое, миндальное, сливовое), касторовое масло, стеарин, парафин, глицерин, вазелин и другие масла.

Кремы делятся на питательные, смягчающие или увлажняющие, отбеливающие, защитные и биокремы (с добавлением биологически активных веществ). Выпускаются специальные кремы, предназначенные для ухода за кожей рук. Однако в некоторых случаях можно пользоваться кремом для лица.

Кольдкремы

Во II в. н. э. римский врач Гален создал охлаждающий крем – Ceratum refrigerance, по типу которого и сейчас готовят так называемые кольдкремы.

Современные кольдкремы имеют сложный состав. Они обладают мягкой консистенцией, хорошим очищающим действием и легко наносятся на поверхность кожи. Когда их используют для очищения кожи, то наносят толстым слоем и удаляют сразу же после этого с помощью любого подходящего материала.

Выпускают кольдкремы с питательным действием и кольдкремы специального назначения. Питательные кольдкремы накладывают тонким слоем. Они оказывают длительное действие. В состав же кремов для очищения кожи входят преимущественно минеральные масла, тогда как защитные кремы содержат высококачественные растительные масла.

Питательные кремы

Кремы этой группы имеют различные наименования: ночные, смягчающие, гидратирующие. Практически все они удерживают необходимую коже влагу. В молодом возрасте в коже содержится достаточное количество увлажняющих веществ. С годами кожа теряет способность задерживать воду, и для того чтобы компенсировать процесс испарения воды с ее поверхности, необходимо использовать увлажняющие косметические средства. Такие кремы нужны в первую очередь для ухода за кожей рук. Ведь именно руки чаще подвергаются различным воздействиям, которые приводят к потере влаги.

Витаминизированные кремы и биокремы

Кожа рук вместе с жиром и влагой при умывании теряет большое количество витаминов и других биологически активных веществ, потерю которых необходимо возмещать. Поэтому для ухода за руками следует использовать и витаминизированные кремы. Это кремы с витаминами A, D, F, E и различными растительными маслами: персиковым, абрикосовым, маслом авокадо и т. д.

Можно порекомендовать следующие витаминизированные кремы, выпускаемые российскими косметическими предприятиями. Это кремы «Березиль» (с настоем березовых почек), «Велюр» (с экстрактом ромашки и витамином F), «Ольга» (содержит растительные масла и экстракт семян моркови), «Персиковый» (жидкий крем, содержащий растительные масла), «Чародейка» (с апилаком и витамином F).

Можно пользоваться и жидкими эмульсионными кремами:

«Утро» – крем с витамином A. Он содержит ланолин, персиковое или абрикосовое масло, глицерин.

«Роза» – крем, обладающий прекрасными смягчающими свойствами. Он включает в себя ланолин, глицерин, стеарин, необходимые для кожи рук.

«Бархатные ручки» – основан на витаминах A и D. Прекрасно питает, смягчает и увлажняет кожу.

«Медовый» – в его состав входят витамины A, D, E. Он содержит косточковое масло, ланолин, пчелиное маточное молочко. Пчелиное молочко обладает свойствами, способствующими восстановлению эластичности кожи. Однако применять его нельзя людям с аллергией на мед и тем, кто страдает заболеваниями надпочечников.

Для сухой кожи рук полезно применять следующие кремы (некоторые из них используют и для ухода за кожей лица): «Норковый» (с экстрактом петрушки), «Ламинария» (с настоем из морской капусты), «Нежность» (содержит цветочную пыльцу), «Ассоль» (употребляется при выраженной сухости кожи, содержит экстракт семян моркови).

Помимо крема, можно втирать в кожу смесь из следующих компонентов: 1 ст. л. одеколона, 1 ч. л. нашатырного спирта и 50 г глицерина. Такой смесью рекомендуется пользоваться не только дома, но и на работе, после каждого мытья рук. Эта смесь, как и все другие, содержащие глицерин, втирается во влажные руки.

Крем «Молочно-картофельный»

Такой крем хорошо питает и смягчает кожу рук. Для его приготовления разваренный горячий картофель растирают, смешивают с молоком и спиртом. Смесь применяют раз в день и держат на руках 30 минут, затем смывают теплой водой.

Крем из меда и ромашки

Ромашка содержит эфирное масло, различные кислоты, сахар, белковые вещества. Используется ромашка в качестве средства, усиливающего регенеративные процессы, противовоспалительного и смягчающего. Приготовьте настой из цветков ромашки в соотношении: 1 ст. л. цветков аптечной ромашки – на 1 стакан кипятка. Настой оставьте на 8–9 часов под крышкой, затем процедите его. 50 г сливочного масла разотрите с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. настоя ромашки. Все тщательно перемешайте. После смазывания этим кремом руки становятся нежными, гладкими и бархатистыми. Такой крем можно делать не только из ромашки, но и из подорожника, череды, ноготков.

Крем с льняным маслом

Чтобы смягчить кожу рук, сделайте мазь. Возьмите сок лимона, льняное масло, желток и мед. Смешайте все названные ингредиенты и смазывайте кожу рук.

Смягчающие составы

Для того чтобы после стирки руки не раздражались, сделайте следующее. Смешайте глицерин с лимонным соком в пропорции 1 ст. л. глицерина на 1 лимон. Этой смесью натирайте руки после каждой стирки. Можно использовать сок черной смородины, содержащий большое количество витаминов.

Если у вас сухая, шершавая кожа рук, можно протирать ее смесью сока одного лимона и яичного белка. Хороша также для кожи рук смесь 1 ст. л. глицерина и $^1/_2$ стакана воды, в которую добавлен сок одного лимона.

Масляный компресс

Это средство прекрасно помогает в том случае, когда кожа рук стала сухой и потрескалась. Руки моют теплой водой, заворачивают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, и надевают варежки. Через час снимают обертывание, остатки масла втирают в кожу, затем вытирают руки салфеткой. После обертывания руки не мыть.

Косметическое молочко из зерен пшеницы

Для очищения и смягчения кожи рук приготовьте мягкое косметическое молочко. Оно готовится таким образом: 2 ст. л. зерен пшеницы залейте 1 стаканом яблочного уксуса или белого вина. Через несколько дней смесь процеживают, добавляют желток и тщательно размешивают. Этим молочком очищают кожу вечером и утром после умывания. Оно хорошо смягчает сухую кожу рук.

Крем «Травяной»

Очень эффективное средство при неухоженной коже рук с наличием трещин, при ломких ногтях и загрубевшей коже на локтях – экстракт травы под названием грыжник гладкий. Его готовят в смеси с растительным маслом. Для приготовления этого средства необходимо взять 100 г свежей травы и мелко нарезать ее. Траву настаивают в $^1/_2$ л оливкового масла. Настаивать траву следует в течение одной недели. Полученную смесь используют для смазывания кожи после мытья.

Крем «Лечебные травы»

Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды: 1 ст. л. любой травы или смеси залейте 1 стаканом кипятка. Оставьте на 8–9 часов под крышкой. Процедите. Затем 50 г сливочного масла разотрите с 1 ч. л. меда, добавьте 1 ч. л. настоя трав, все тщательно перемешайте.

Крем из лепестков розы

Для того чтобы устранить повышенную сухость рук, сделайте этот замечательный крем. Соберите лепестки с одной розы, разотрите их и смешайте с 1 ст. л. свиного сала. Крем применяется и для потрескавшейся кожи рук.

Увлажняющие кремы

Кожа на руках очень часто подвергается действию химических веществ (при стирке, уборке помещения), страдает от резкого ветра, мороза, интенсивного солнечного излучения… Как правило, в результате кожа становится очень сухой, стягивается и шелушится. В этом случае она нуждается в усиленном увлажнении.

Существует целая гамма косметических средств, предназначенных для ухода за кожей рук. Прекрасным увлажняющим действием обладают различные гели. Они могут употребляться вместо мыла как средство гигиены рук, а могут быть предназначены для ухода за кожей. В качестве заменителя мыла гелеобразные средства приобретают все большую попу-

лярность. Они имееют оптимальный pH-фактор, не сушат кожу рук, а напротив, содержат компоненты, увлажняющие ее. Гели, специально предназначенные для ухода за руками, в отличие от кремов быстро без остатка впитываются и не оставляют жирных следов.

Но в настоящее время в косметической промышленности наблюдается спад в использовании синтетического сырья для производства косметической продукции и возвращение к натуральным растительным активным веществам. В производстве косметических средств применяют различные экстракты из лекарственных растений. Развивается так называемая фитокосметика. Из многих лекарственных растений получают соки и экстракты, благотворно действующие на кожу человека. Полезное действие лекарственных трав основано на содержании в них большого количества витаминов, особенно витамина С, а также белков, аминокислот, хлорофилла, фитонцидов и т. д.

Предлагаемые вашему вниманию увлажняющие кремы нетрудно приготовить из естественных компонентов, которые недороги и всегда под рукой.

Крем «Желатиновый»

Жирные кремы и смягчающие мази можно заменить студнеобразным кремом, не содержащим жира. Его готовят следующим образом: 2,5 г желатина размачивают в небольшом количестве воды; к разбухшей массе добавляют 60 г глицерина и 10 г меда или патоки. Смесь растворяют на водяной бане. Этот студнеобразный крем следует втирать во влажную кожу рук.

Крем из творога и фруктов

Возьмите 2 ч. л. жирного творога и тщательно разотрите его с 1 ч. л. любого фруктового сока. Для этих целей прекрасно подойдет абрикосовый, персиковый, грушевй сок, а также сок некислых яблок. К полученной смеси добавьте $^1/_2$ яичного желтка и 1 ч. л. камфорного масла. Если камфорного масла у вас нет, то его вполне можно заменить любым растительным маслом. Крем нанесите на кожу рук и оставьте на 15–20 минут, после чего смойте большим количеством прохладной воды. Обсушите руки полотенцем (но не растирайте), а затем смажьте их подходящим питательным кремом.

Крем «Творожный»

Этот крем не только увлажняет и смягчает кожу рук, но и обладает легким отбеливающим эффектом. Причем отбеливание в данном случае происходит самым щадящим способом.

Возьмите 3 ч. л. несоленого обезжиренного творога и смешайте его с 2 ч. л. водного настоя петрушки. Настой готовится из расчета 2 ст. л. измельченных свежих листьев петрушки на 1 стакан кипятка. Вместо водного настоя можно использовать 1 ч. л. сока петрушки, для этого листья этого растения пропустите через мясорубку, а затем отожмите. К полученной массе добавьте $^3/_4$ ч. л. витаминизированного рыбьего жира. Крем нанесите на кожу рук, подержите 15–20 минут и тщательно смойте холодным отваром петрушки, а затем смажьте руки жирным питательным кремом.

Крем «Нежный шелк»

2 ст. л. несоленого обезжиренного творога смешайте с 1 ст. л. крепкого зеленого чая. К этой смеси добавьте 1 ч. л. льняного масла, а также цедру лимона или апельсина. Крем на полчаса поместите в холодильник, а затем нанесите на руки и оставьте на 15–20 минут. Затем смойте прохладной водой и обсушите руки полотенцем.

Крем «Медово-глицериновый»

Возьмите по 1 ч. л. глицерина и меда и смешайте их с 2 ч. л. холодной кипяченой воды. Постоянно помешивая массу, добавьте 1 ч. л. овсяной муки. Разотрите получившийся крем до однородного состояния и нанесите на кожу рук. Через 15–20 минут руки промойте большим количеством холодной воды.

Крем «Каротин»

Отварите одну морковь и одну репу. Тщательно разомните их и смешайте с 2 ст. л. отвара петрушки. В полученную смесь добавьте несколько капель облепихового масла (можно заменить его оливковым, абрикосовым или персиковым). Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут, после чего смойте холодной водой.

Крем «Клубничный»

В ягодах клубники содержится много витамина С, который помогает сохранять кожу рук нежной и эластичной, предохраняет ее от пересушивания.

Для приготовления крема возьмите несколько свежих, сочных ягод, разомните их и смешайте с 1 ст. л. не слишком жидкой сметаны. В полученную кашицу добавьте несколько капель оливкового масла и нанесите готовый состав на кожу рук. Через 20–25 минут смойте крем большим количеством холодной воды.

Крем из кабачка

Возьмите небольшой кабачок, желательно неперезревший, с тонкой кожицей, и потрите на терке. Смешайте получившуюся кашицу с 2 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Добавьте 1 ст. л. свежего молока, 2 ст. л. сметаны. Растирайте массу до однородного состояния. Готовый крем нанесите на кожу рук, оставьте на 20–25 минут, смойте большим количеством холодной воды.

Крем с настоем из корней одуванчика

Возьмите 2 ст. л. свежего несоленого творога и смешайте с 2 ст. л. водного настоя из корней одуванчика, 1 ст. л. отвара зверобоя и 1 ст. л. отвара шалфея. Нанесите на кожу рук, подержите 20–25 минут и смойте теплой водой.

Крем «Каштановый»

Сварите 12–15 спелых каштанов и разотрите их в пюре. Добавьте 2 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. растительного масла (желательно оливкового, миндального, кукурузного). Все ингредиенты тщательно перемешайте и нанесите готовый крем на кожу рук. Через 20–25 минут смойте большим количеством холодной воды.

Крем с отваром сельдерея

Возьмите небольшой пучок сельдерея и отварите в течение 10–15 минут. 2 ст. л. отвара смешайте с 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока и 30–40 г ланолина. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут. Смойте прохладной водой.

Крем «Ромашка»

Этот крем можно приготовить на основе желатина. 2,5 г желатина замочите в небольшом количестве воды, разбухшую массу смешайте с 1 ст. л. отвара ромашки, 1 ч. л. лимонного сока и $^1/_2$ ч. л. растительного масла (оливкового, миндального, абрикосового, персикового). Готовый крем нанесите на руки и оставьте на 20–25 минут, смойте прохладной водой.

Крем «Банановый»

В банане содержится много витамина С и калия, эти компоненты благотворно влияют на кожу. Возьмите половину спелого или даже перезревшего банана, разомните, добавьте в получившуюся кашицу 1 ч. л. абрикосового масла и смешайте с заранее замоченным желатином. Нанесите на кожу рук и держите в течение 20–25 минут. Смойте прохладной водой.

Крем из свежих ягод малины

Плоды малины содержат многие органические кислоты: салициловую, яблочную, лимонную, соли калия и меди, некоторые витамины и эфирные масла. В семенах обнаружены жирное масло и фитостерин – вещество, благотворно влияющее на состояние кожи. Эффективное средство для увлажнения кожи с малиной можно приготовить двумя способами.

1) Для приготовления крема возьмите несколько свежих ягод, разомните их, смешайте с разбухшим желатином, добавьте 1 ч. л. жидкого меда и 1 ч. л. лимонного сока. Крем рекомендуется держать на коже рук в течение 20–25 минут. Смойте прохладной водой.

2) Разомните ягоды малины, смешайте их с 1 ч. л. растительного масла (оливкового, кукурузного, касторового) и оставьте на 1–2 дня в холодном темном месте. Затем массу смешайте с 1 ст. л. свежей, не очень жидкой сметаны. Готовый крем нанесите на кожу рук, держите в течение 20–25 минут, смойте прохладной водой.

Кремы для увядающей кожи

С возрастом кожа, как правило, становится более сухой, вялой, грубой, могут появиться некрасивые пигментные пятна. В первую очередь стареет именно кожа рук, так

как она наиболее уязвима и подвержена воздействию вредных веществ. Поэтому увядающая кожа требует к себе пристального внимания и заботливого ухода.

Средства, которые предназначены для увядающей кожи рук, должны не только увлажнять и питать ее, но также тонизировать и отбеливать.

Если вас беспокоит увядающая и морщинистая кожа рук, вы можете воспользоваться российскими косметическими препаратами, предназначенными для поддержания тонуса кожи лица. К ним относятся жирные витаминизированные кремы «Восторг», «Питательный», «Витаминный», «Люкс». Можно также применять питательные кремы (например, «Шиповник», «Спермацетовый», «Янтарь») и добавлять в них витаминные препараты на масляной основе (витамины A, E и D) – по 15–20 капель на тюбик крема. Полезно смешивать кремы и с растительным маслом из расчета 1 ч. л. на тюбик крема.

Людям пожилого возраста при наличии сухой кожи с морщинами и пигментацией рекомендуется использовать кремы с растительными добавками, обладающие тонизирующим действием. Это такие кремы, как, например, «Алоэ» (обладает тонизирующим эффектом, содержит биостимулирующий сок алоэ), «Облепиховый» (включает экстракт плодов облепихи), «Женьшеневый» (основан на экстракте женьшеня). Применять эти кремы рекомендуется два раза в день.

В рецептах кремов для стареющей и увядающей кожи, которые вы можете приготовить в домашних условиях, часто используются различные растительные масла. В них много токоферола (витамина E) – вещества, которое хорошо влияет на состояние кожи, способствует обновлению клеток эпидермиса, а следовательно, предупреждает старение. Также прекрасным тонизирующим и омолаживающим эффектом обладают вытяжки из лекарственых трав и растений.

Специально для питания кожи можно применять и такое давно испытанное средство как натуральное миндальное молочко. Для его приготовления возьмите 40 г очищенного сладкого миндаля, истолките в ступке, а затем измельчите в кофемолке до порошкообразного состояния. Полученный порошок залейте 1 стаканом теплой кипяченой воды, добавьте пару щепоток соли, взболтайте и процедите через марлю. Держать молочко нужно в холодильнике. Втирайте этот состав в кожу рук 1 или 2 раза в день, а затем смазывайте руки питательным кремом.

Можно также использовать для тонизирования кожи средства, приготовленные на основе кислого вина. Такие препараты особенно хороши для сухой и стянутой кожи рук, так как дополнительно питают ее, делают гладкой и эластичной.

Тщательно измельчите 2 ч. л. сухих ягод можжевельника и залейте 1 стаканом сухого кислого вина. Смесь поставьте в холодильник на 10–12 дней, а затем добавьте в нее 1 ч. л. меда. Протирайте руки этим составом 1 или 2 раза в день, а затем нанесите на кожу питательный крем.

Еще один рецепт: 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. мяты и 1 ч. л. лепестков розы залейте $^1/_2$ стаканом крепкой заварки и 1 стаканом сухого кислого вина. Поместите смесь в холодильник на 10–12 дней, после чего протирайте кожу рук утром и вечером перед нанесением питательного крема.

Далее вашему вниманию предлагаются рецепты кремов, которые можно легко приготовить дома. Пользуйтесь этими составами наряду с препаратами промышленного производства и результат не заставит себя долго ждать.

Крем «Лимонный»

В качестве основы используйте любой жирный крем фабричного производства. Возьмите 1 ч. л. лимонного сока и соедините его с 7–8 г крема следующим образом: крем непрерывно растирайте, добавляя сок по капле. Затем соедините полученную массу с 1 ч. л. свежей, но не очень жидкой сметаны.

Крем вотрите в кожу рук и оставьте на 20–25 минут. Удаляйте состав сначала шпателем, а затем протрите руки ватным тампоном, смоченным в тонизирующем лосьоне. Для наилучшего эффекта рекомендуется провести курс из 10–15 процедур.

Крем рекомендуется хранить в холодильнике не дольше 2–3 дней.

Крем «Алоэ»

Давно известно, что сок листьев этого растения обладает прекрасным тонизирующим, противоспалительным и ранозаживляющим действием. Алоэ содержит биоактивные вещества, которые благотворно влияют именно на стареющую, увядающую кожу, ни в коем случае не используйте алоэ до 30 лет. Для приготовления сока лучше всего использовать листья, выдержанные в темном прохладном месте в течение 5–7 дней.

В качестве основы для крема используйте ланолин или ланолиновый крем (50 г), соедините его с 2 ст. л. сока алоэ так же, как и в предыдущем рецепте. К полученной смеси добавьте 2 ст. л. растительного масла.

Предварительно распарьте руки в горячей солевой ванночке, а затем нанесите крем и оставьте его на 10–15 минут. Состав удалите при помощи шпателя, а сверху нанесите белковую массу (2 ч. л. белка тщательно разотрите с $^1/_4$ ч. л. мелкой соли) Еще через 10 минут очистите кожу рук любым травяным настоем (можно использовать отвар зверобоя или шалфея) и смажьте питательным кремом.

Крем «Юность»

Основной омолаживающий эффект этого крема также основан на действии алоэ, но в данном случае используется не сок растения, а эмульсия. Эмульсию можно приготовить и в домашних условиях. Ее изготавливают из сока листьев, выдержанных в темноте при температуре +2–3 ^oC в течение 2-х недель в смеси с касторовым либо эвкалиптовым маслом.

Возьмите $^1/_2$ ч. л. эмульсии и смешайте с 2 ст. л. гусиного жира и 2 ст. л. меда. Разотрите массу до однородного состояния и нанесите на кожу рук. Через 10–15 минут смойте состав большим количеством холодной воды.

Крем с настоем лекарственных трав

2 ст. л. зверобоя залейте $^1/_2$ стакана крутого кипятка и оставьте настаиваться на 2–3 часа. Затем 50 г ланолина смешайте с лекарственным отваром и разотрите массу до однородного состояния. Добавьте 1 ч. л. растительного масла и снова тщательно перемешайте.

Крем нанесите на кожу рук и держите в течение 20–25 минут, смойте большим количеством холодной воды.

Крем «Желтковый»

Возьмите желток одного яйца и смешайте его с 1–2 ч. л. растительного масла (лучше всего использовать оливковое, миндальное или касторовое). К полученной массе добавьте 1 ч. л. меда. Нанесите крем на кожу рук и оставьте его на 20–25 минут. Затем смойте состав большим количеством теплой воды и смажьте руки питательным кремом.

Для наиболее благоприятного эффекта проведите курс из 10–12 процедур. Однако готовить крем вам придется каждый раз заново, так как хранить этот состав длительное время не рекомендуется.

Крем из овсяных хлопьев

Этот рецепт рассчитан на 2–3 процедуры. Залейте 4–5 ст. л. овсяных хлопьев 1 стаканом горячего молока и оставьте на 20–30 минут. 50 г ланолина разотрите с полученной массой и добавьте 1–2 ч. л. растительного масла.

Готовый крем нанесите на кожу рук и держите в течение 20–25 минут. Затем смойте холодной водой.

Вместо овсяных вы можете использовать пшеничные или ячменные хлопья.

Крем «Молочный»

Разотрите 1 ч. л. жидкого меда с 2 ч. л. сметаны. Добавьте по 1 ч. л. свежего молока, сливок и несоленого творога. Все ингредиенты тщательно перемешайте и готовый состав нанесите на кожу рук. Через 20–25 минут смойте крем большим количеством холодной воды.

Этот крем очень эффективно справляется с сухой и вялой кожей рук, смягчает ее и немного отбеливает.

Крем «Томатный»

Витамины А, В и С, которые содержатся в спелых томатах, тонизируют кожу, придают ей эластичность, мягкость и свежесть.

Возьмите 1 мягкий томат и пропустите его через мясорубку. Получившуюся кашицу смешайте со взбитым белком одного яйца и добавьте немного растительного масла. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 15–20 минут, после чего тщательно промойте руки большим количеством холодной воды.

Крем «Свежесть»

1 свежий неочищенный огурец натрите на терке, смешайте получившуюся кашицу с 2 ст. л. не слишком жидкой сметаны. Добавьте 1 ч. л. растительного масла и нанесите готовый крем на кожу рук. Смойте состав через 20–25 минут большим количеством холодной воды.

Этот крем прекрасно питает и тонизирует кожу, а также обладает легким отбеливающим эффектом.

Крем «Яблочный»

1 яблоко потрите на мелкой терке вместе с кожурой. Полученную кашицу смешайте с 1 ст. л. свежей сметаны. Добавьте по 1 ст. л. молока и оливкого масла, а затем всыпьте немного овсяных хлопьев так, чтобы масса загустела.

Готовый состав нанесите на кожу рук и держите в течение 20–25 минут, после чего смойте большим количеством холодной воды. В заключение смажьте руки питательным кремом.

Крем «Облепиха»

Плоды облепихи содержат большинство известных науке витаминов. Это витамины А и С, токоферол (витамин Е, ответственный за молодость кожи), а также витамины группы В. Поэтому составы с ягодами облепихи или с облепиховым маслом считаются наиболее эффективными в борьбе с морщинами, пигментными пятнами и другими «прелестями» увядающей кожи.

Для приготовления крема возьмите 100 г свежих ягод облепихи и тщательно разотрите их с 2 ст. л. растительного масла (касторового, подсолнечного или оливкового). Отдельно взбейте белок одного яйца и осторожно смешайте с полученной массой.

Крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут. Смойте состав холодной водой.

Существует и другой вариант приготовления облепихового крема в домашних условиях. 1 ч. л. жидкого меда смешайте с $^1/_2$ ч. л. облепихового масла. Полученную смесь разотрите с 50 г ланолина. Готовый крем нанесите на руки и держите в течение 20–25 минут, а затем смойте большим количеством холодной воды.

Крем «Календула»

Водный настой ноготков лекарственных или календулы значительно ускоряет регенерацию тканей, способствует заживлению ран, а также прекрасно тонизирует кожу. Лечебное действие этого растения тем сильнее, чем больше в нем содержание каротина (провитамина А). А наличие каротина визуально можно определить по цвету «корзинок» календулы: в оранжевых цветках каротина больше, чем в светло-желтых.

Для приготовления крема приготовьте водный настой из расчета 100 г сухих цветков на $^1/_2$ стакана кипятка. 50 г ланолина тщательно смешайте с настоем и добавьте 1 ч. л. жидкого меда. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут, после чего смойте холодной водой. Рекомендуется проводить курс из 12–14 процедур, при необходимости курс можно повторить после двухнедельного перерыва.

Крем «Аврора»

Морковь, как известно, ценное средство для тонизирования и питания кожи. В этом овоще, который растет на каждом огороде, содержится множество полезных биологически активных веществ: каротин (провитамин А), витамины группы В, Н, Е, соли кальция, фосфора, железа. О пользе обыкновенного огурца и лимонного сока тоже было сказано немало. На этих трех ингредиентах и будет основано действие данного крема.

Для его приготовления возьмите по 1 ст. л. морковного, огуречного и лимонного соков и смешайте с 3 ст. л. свежей, не очень жидкой сметаны. Готовый состав нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут. Смойте холодной водой. Храните крем в холодильнике не более 2–3 дней.

Крем на основе рисовой муки

Возьмите 1 ст. л. морковного сока, 1 ст. л. сока петрушки, 2 ст. л. простокваши или кефира и смешайте все эти ингредиенты с 2 ст. л. рисовой муки (рис можно измельчить в кофемолке). Готовый крем нанесите на кожу рук, подержите 15–20 минут и смой большим количеством холодной воды. Затем руки обязательно смажьте питательным кремом с добавлением витаминных препаратов на масляной основе (витамины А и Е).

Крем из белокочанной капусты

В капусте содержатся такие необходимые для поддержания тонуса кожи вещества, как соли калия, натрия, кальция, сера, витамины С, группы В и другие.

Для приготовления крема возьмите 2–3 крупных листа капусты и ошпарьте их кипятком. Затем тщательно измельчите листья, желательно пропустить их через мясорубку. В получившуюся кашицу добавьте 1 ст. л. оливкового или любого другого растительного масла, 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. лимонного сока. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут, после чего смойте отваром ромашки или просто большим количеством холодной воды.

Из капустных листьев можно делать и тонизирующие обертывания: возьмите капустные листья, обварите их кипятком, смажьте небольшим количеством растительного масла и наложите на руки.

Крем «Сладкая груша»

В плодах этого дерева содержатся азотистые и пектиновые вещества, фитонциды и витамины, в основном витамин С. Для приготовления крема возьмите большие спелые плоды, потрите их на терке и отожмите сок. 1 ст. л. сока смешайте 1 ч. л. растительного масла и разотрите полученную смесь с 30–40 г ланолина. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 15–20 минут. Смойте прохладной водой.

Крем «Виноградный»

Несколько спелых и сочных ягод разомните, смешайте с 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. оливкового масла. Полученную смесь разотрите с 2 ст. л. свежей, не очень жидкой сметаны или 30–40 г ланолина. Готовый крем нанесите на руки и держите 20–25 минут, а затем смойте прохладной водой. Крем, изготовленный на основе сметаны, не следует хранить дольше 2, максимум 3 дней.

Руки можно и просто натирать виноградным соком, после этой процедуры их следует смазать оливковым или рафинированным подсолнечным маслом.

Крем из белой и красной смородины

Эти ягоды богаты витаминами, а кислоты, содержащиеся в них, прекрасно тонизируют кожу и предупреждают появление морщин.

Возьмите несколько ягод белой и красной смородины, раздавите их и отделите сок. Для приготовления крема вам понадобится 2 ч. л. сока, 1 ч. л. растительного масла (желательно оливкового) и 2 ст. л. свежей сметаны. Все ингредиенты смешайте. Готовый крем нанесите на руки и держите в течение 20–25 минут. Смойте прохладной водой.

Крем с овсяной мукой

Для увядшей и морщинистой кожи рук можно порекомендовать следующий рецепт. На ночь втирайте в кожу рук смесь из 1 желтка, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. овсяной муки. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Защитные кремы

В настоящее время эта группа кремов является объектом дерматологии, так как за последние годы профессиональные заболевания кожи стали серьезной проблемой. Помимо этого, все более широко используемые в домашнем хозяйстве средства бытовой химии увеличивают круг кожных заболеваний.

В зависимости от назначения, защитные кремы делят на две группы:

1) против действия воды и растворяемых в воде веществ;

2) против действия жировых веществ и веществ, растворяемых в жирах.

Защитные кремы должны отвечать ряду требований: не оказывать раздражающего действия, легко размазываться и покрывать кожу не липкой, а эластичной пленкой, которая не разрывается и в то же время легко снимается. В качестве защитного крема против действия воды наиболее подходящим является вазелин, а также силиконовое масло.

Солнцезащитные кремы

Летом кожа рук нуждается в особом внимании. Когда выходите на улицу, особенно если направляетесь на пляж, необходимо предохранить кожу рук от длительного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Жарким летом мы, как правило, стремимся приобрести интенсивный загар. Стать «похожей на шоколадку» мечтает практически каждая женщина. Однако мы часто забываем о том, что ультрафиолетовое излучение может причинить вред не только нашей коже, но и негативно повлиять на состояние всего организма.

Конечно, в небольших дозах загар даже полезен. Под действием солнечных лучей вырабатывается витамин D, необходимый для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата, жирная кожа подсушивается и становится более чистой и гладкой. Однако нужно всегда помнить, что загар в больших дозах старит кожу и делает ее менее эластичной. Причем действие солнечных лучей таково, что восстановить затем кожу очень и очень трудно.

Для того чтобы получить максимум удовольствия от летнего солнышка и не сожалеть потом об этом, приобретите специальный солнцезащитный крем. Рекомендуется смазывать руки этим кремом несколько раз, так как пот уменьшает действие солнцезащитного крема.

Поэтому как только руки вспотели, необходимо вытереть их и снова намазать защитным средством.

При выборе солнцезащитного крема нужно учитывать сразу несколько факторов: состав препарата, степень пигментации и тип вашей кожи, количество времени, которое вы собираетесь провести под палящими лучами дневного светила.

По своему составу солнцезащитные кремы и гели разделяются на препараты с физическими и химическими фильтрами. К первым относятся средства, в которых преградой солнечным лучам служат мельчайшие минеральные вещества. Они действуют, как миллион микроскопических зеркал, – отражают и рассеивают ультрафиолетовое излучение. Кремы с физическими фильтрами выпускает фирма «Джонсон и Джонсон». Такие защитные средства легко переносятся даже людьми с очень чувствительной кожей, но их действие ограничено небольшим временным интервалом. К тому же они легко смываются водой.

Химические фильтры поглощают ультрафиолет и преобразуют его действие в тепловое излучение. Они более эффективны, действуют дольше, но могут вызвать аллергическую реакцию или спровоцировать раздражение. Средства с такими фильтрами выпускает «Лаборатории Гарнье. Париж».

Блондинкам и рыжеволосым дамам солнце может доставить немало неприятностей. У них, как правило, светлая и очень чувствительная кожа, которая быстро «обгорает», приобретает неприятный красный оттенок, а потом начинает шелушиться. Поэтому людям с таким типом внешности рекомендуются препараты с более высоким солнцезащитным фактором (показатель SPF). Следует помнить, что быстрее всего «обгорают» плечи – их нужно смазывать кремом особенно тщательно, но чтобы загар получился ровным, о кистях рук тоже не стоит забывать.

Женщинам с жирной кожей ни в коем случае нельзя пользоваться защитными средствами на масляной основе – на коже могут появиться угри, к тому же и без того избыточное выделение кожного сала еще больше увеличится. Все эти «несчастья» могут обрушиться не только на кожу лица и шеи, но и на руки. В этом случае подойдут обезжиренные солнцезащитные гели, например «Gel Solaire Non Gras» от «Clarins».

Напротив, при излишней сухости кожи, в том числе и кожи рук, препараты на масляной основе будут дополнительно ухаживать за кожей, придавая ей мягкость и эластичность. Ведь не секрет, что солнечные лучи иссушают кожу, а слишком интенсивный загар даже старит ее.

Если вы решили побывать на пляже, то лучше всего выбирать солнцезащитные средства с водоотталкивающим эффектом. Это, во-первых, поможет сэкономить средства, так как вам не придется после каждого «заплыва» снова покрывать кожу кремом. Во-вторых, такой препарат предохраняет от солнечных лучей даже под водой, а между прочим, эта жидкая субстанция пропускает примерно половину ультрафиолета от «сухопутной» нормы. Специалисты-косметологи рекомендуют в качестве одного из лучших солнцезащитных средств с водоотталкивающим эффектом «Creme Solaire Protectrice Resistant a L'Eau» от «Ив Роше».

На пляже вы должны быть особенно осторожны, так как здесь интенсивность ультрафиолетового излучения усиливается близостью реки или моря: солнечные лучи преломляются через толщу воды, как через увеличительное стекло, и становятся более «горячими». По этой же причине старайтесь сразу после купания промокнуть кожу полотенцем, чтобы на ней не осталось брызг и капель.

Если с вами на пляже находятся дети и вы хотите уберечь их от солнечного ожога, то используйте солнцезащитные средства с высоким показателем SPF, так как в юном возрасте кожа еще очень нежная и чувствительная и ей требуется повышенный уровень защиты. Также старайтесь применять препараты с натуральными фильтрами, чтобы не вызвать у детей раздражения или аллергии.

Отбеливающие кремы

В весенне-летний период лицо и открытые части тела нередко страдают от излишнего солнечного облучения. Многие женщины недовольны тем, что руки у них кажутся слишком темными от загара. При этом загар часто покрывает руки, например, только до локтя или до середины плеча, а выше кожа остается очень светлой. Возникает эффект «перчаток», «благодаря» которому надеть платье или блузку без рукавов становится просто невозможно.

У женщин со светлой кожей, а также у рыжеволосых весной и летом веснушки появляются не только на лице, но и на руках. Профилактические меры следует применять уже ранней весной – в конце февраля – в начале марта так как самое интенсивное ультрафиолетовое излучение бывает именно в этот период. Выходя на солнце, смазывайте руки защитным кремом. Также специалисты рекомендуют употреблять в пищу продукты, в которых повышено содержание аскорбиновой и никотиновой кислот (витамины С и РР). Если же у вас нет возможности получать эти витамины в натуральном виде с пищей, то нужно пользоваться лекарственными витаминосодержащими препаратами.

Иногда кисти рук темнеют, после того как женщина отстоит «летнюю трудовую вахту» на кухне. Переработка овощей и ягод довольно часто приводит к тому, что кожа на руках темнеет, становится грубой и раздраженной.

Безусловно, с этими явлениями можно и нужно бороться. К вашим услугам самый широкий ассортимент промышленных косметических средств, которые отбеливают и смягчают кожу рук. Но такие препараты нередко стоят слишком дорого для среднестатистической российской покупательницы. Кроме того, в них часто содержатся сильнодействующие ингредиенты – такие, например, как цинк и ртуть. Известно, что эти химические элементы могут непоправимо испортить кожу при передозировке или неправильном применении препаратов. Поэтому гораздо безопаснее при небольшом потемнении кожи рук, появлении пигментных пятен или слишком сильном загаре пользоваться естественными веществами. К таковым относятся экстракты самых различных трав, яичный белок, кисломолочные продукты, сок лимона и грейпфрута и многое другое.

Помимо того что природные компоненты отбеливают кожу ничуть не хуже, чем химические препараты, они еще и питают ее. К примеру, во всех кисломолочных продуктах содержится витамин B_1 (тиамин), который замечательно влияет на состояние эпидермиса, регулирует обменные процессы в коже, делает ее гладкой и шелковистой. Цитрусовые содержат много витамина С, а петрушка, огуречный сок – витамин А.

Мы предлагаем вашему вниманию несколько рецептов отбеливающих кремов, которые можно приготовить из очень доступных и, главное, совершенно безвредных компонентов.

Крем «Щавелевый»

Кислый вкус листьев этого растения вызван тем, что в них содержится много щавелевой кислоты – прекрасного средства для отбеливания кожи. Кроме того, щавель является источником витамина С, необходимого для питания кожи и для лучшей ее сопротивляемости солнечным лучам.

Возьмите 10–15 листьев щавеля, промойте их и измельчите. Отдельно взбейте белок одного яйца до образования густой пены, добавьте в него немного растительного масла, кашицу из листьев щавеля, а затем приготовьте крем на основе свежей, не слишком жидкой сметаны.

Нанесите готовый состав на кожу рук и оставьте на 20–25 минут, после чего смойте холодной водой.

Крем с катодной водой

Возможно, вы слышали о таком феномене, как «живая» и «мертвая» вода. В этом явлении нет ничего сверхъестественного. «Живая» и «мертвая» вода образуется в результате электролиза, «живая» – анодированная – обладает кислотной средой, а «мертвая» – катодная – щелочной. Катодная вода эффективно отбеливает кожу, но как и многие отбеливающие вещества, ее нужно применять очень осторожно.

1 ч. л. катодной воды смешайте с 1 ст. л. свежей, не очень жидкой сметаны. Добавьте 1 ч. л. любого растительного масла. Готовый крем нанесите на руки, держите в течение 15 минут, смойте большим количеством прохладной воды. Не стоит применять этот состав слишком часто, между процедурами делайте перерыв в 2–3 дня.

Крем «Белковый»

Возьмите белок одного яйца, взбейте его до образования пены. К полученной массе добавьте 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода. Для смягчения кожи и ее защиты можно влить в крем несколько капель растительного масла. Смесь нанесите на кожу рук. Постарайтесь не притрагиваться к бровям и ресницам, а также к волосам, так как они могут осветлиться. Через 20–25 минут смойте крем холодной водой.

Крем «Дрожжевой»

10—15 г свежих дрожжей разотрите как можно мельче. Непрерывно помешивая полученную массу, добавьте перекись водорода. Смесь должна напоминать по консистенции густую сметану, можно добавить в нее несколько капель растительного масла. Нанесите крем на кожу рук и оставьте на 10–15 минут, после чего снимите смесь при помощи влажного тампона.

Для получения наилучшего эффекта используйте крем в течение двух недель, но не дольше, так как можете спровоцировать раздражение кожи.

Крем «Медово-лимонный»

Один лимон потрите на терке и отожмите получившуюся кашицу. Лимонный сок смешайте с 2 ч. л. жидкого меда. Разотрите добела 50 г сливочного масла и добавьте медово-лимонную смесь. Крем нанесите на кожу рук и держите 20–25 минут.

Для отбеливания кожи рук можно провести курс, состоящий из 15–20 процедур. Но этот крем не рекомендуется использовать каждый день, поэтому перерыв между процедурами должен составлять 1–2 дня.

Крем «Белково-лимонный»

Лимон очистите от кожуры и порежьте как можно мельче. Взбейте белок одного яйца до образования пены. 50 г размягченного сливочного масла разотрите добела и смешайте все ингредиенты. Крем нанесите на кожу рук и оставьте 20–25 минут.

Крем из дрожжей и лимонного сока

Мелко разотрите 15–20 г дрожжей и смешайте с 1 ч. л. лимонного сока. К полученной смеси добавьте молоко таким образом, чтобы крем напоминал по консистенции густую сметану. Нанесите массу на кожу рук при помощи ватного тампона. Через 20–25 минут смойте крем теплой водой и несколько раз наложите на руки ткань, смоченную холодной водой.

Крем из картофеля

1 сырую картофелину очистите и натрите на мелкой терке, добавьте несколько капель растительного масла (желательно оливкового), 1 ст. л. свежего молока и 1 ст. л. миндальных отрубей. Полученную кашицу нанесите на кожу рук и держите в течение 20–25 минут. Затем смойте крем теплой водой и смягчите кожу подходящим питательным кремом.

Крем из зеленого горошка

3 ст. л. зеленого горошка (неконсервированного) тщательно измельчите и смешайте с 3 ст. л. сыворотки. Разомните, чтобы получилась однородная кашицеобразная масса, добавьте немного растительного масла. Крем нанесите на кожу рук, подержите 20–25 минут, а затем смойте холодной водой.

Крем «Медово-творожный»

2 ст. л. свежего несоленого творога смешайте с 2 ч. л. жидкого меда. Отдельно взбейте белок одного яйца и смешайте с медово-творожной массой. Получившийся крем нанесите на кожу рук на 20–25 минут, а затем смойте ватными тампонами, смоченными в холодном молоке. Рекомендуется провести 10–15 процедур, спустя неделю курс при необходимости можно повторить.

Крем «Кефирный»

50 г кефира смешайте с 50 г размягченного сливочного масла. Отдельно взбейте белок одного яйца, а затем тщательно перемешайте все ингредиенты. Нанесите крем на кожу рук, держите в течение 15–20 минут. Смывать крем следует при помощи ватных тампонов, смоченных в холодном молоке.

Проводите процедуру на протяжении 15–20 дней. При необходимости через 2 недели курс можно повторить.

Крем «Грейпфрутовый»

Сок грейпфрута считается самым полезным для кожи из всех цитрусовых и так же как и сок лимона, относится к наиболее эффективным отбеливающим средствам. Кроме того, в плодах грейпфрута найден целый комплекс витаминов, необходимых для нормального функционирования кожи. Для приготовления крема вам понадобится: 1 грейпфрут, 50 г ланолина и 2 ст. л. свежего несоленого творога. Отрежьте верхнюю часть грейпфрута, из получившейся «чашечки» ложкой достаньте мякоть. Смешайте мякоть грейпфрута, творог

и ланолин, растирайте получившуюся массу до однородного состояния. Крем нанесите на кожу рук и держите 15–20 минут. Затем смойте холодной водой.

Крем «Огуречный»

1 свежий огурец очистите и натрите на мелкой терке. Отдельно взбейте белок одного яйца и соедините с огуречной массой. 50 г сливочного масла разотрите добела и добавьте к полученной смеси. Все премешайте. Крем нанесите на руки и держите в течение 20–25 минут. Затем смойте холодной водой.

Крем из сока кислой капусты

Для приготовления крема вам потребуется 50 г ланолина, 2 ст. л. сока кислой капусты, 2 ч. л. лимонного сока и немного растительного масла. Смешайте все ингредиенты таким образом, чтобы получилась однородная масса. Нанесите на кожу рук и держите в течение 15–20 минут. Смойте холодной водой, а затем обязательно смажьте руки питательным кремом.

Часто применять этот крем не рекомендуется, между процедурами следует делать перерыв в несколько дней, чтобы кожа могла восстановиться.

Крем «Сметанный»

2 ст. л. свежей сметаны смешайте с небольшим количеством мелко порезанного репчатого лука. В этот крем можно также добавить измельченный зеленый горошек (2 ст. л.). Крем следует употреблять в свежем виде, не стоит хранить его в холодильнике даже один день. Каждый раз вам придется готовить состав заново. Поэтому курс с применением этого крема потребует от вас некоторых усилий.

Крем «Березовая роща»

Для приготовления этого крема вам потребуется свежий березовый сок. Желательно, чтобы он был собран весной и со дня сбора прошло бы не более двух недель. Итак, 2 ст. л. березового сока перемешайте с 50 г ланолина до получения однородной массы. Для усиления отбеливающего эффекта в крем вы можете добавить немного огуречной мякоти. Нанесите на кожу рук и оставьте на 15–20 минут.

Оптимальный курс процедур с кремом из березового сока длится 2 недели. Затем сделайте небольшой перерыв (10–12 дней) и при необходимости повторите курс.

Крем из зелени петрушки

Самый простейший рецепт крема из зелени петрушки включает только такие компоненты, как сметана и листья названного растения. Для приготовления этого препарата вам потребуется: 2 ст. л. свежей не очень жидкой сметаны и около 100 г мелко порубленной зелени петрушки. Перемешайте эти ингредиенты и нанесите получившуюся кремообразную массу на кожу рук. Действие состава должно длиться не менее 15–20 минут, а затем смойте его холодной водой.

Крем «Витаминный»

Как известно, витамин С препятствует возникновению пигментных пятен и веснушек на коже. Его воздействие можно не ограничивать приемом витамина внутрь, наружное его применение тоже очень эффективно.

2 таблетки витамина С (аскорбиновой кислоты) измельчите, смешайте с 50 г ланолина и добавьте несколько капель растительного масла (желательно оливкового). Все ингредиенты тщательно перемешайте до получения однородной массы и нанесите получившийся крем на кожу рук. Держать препарат следует в течение 15–20 минут, после чего вымойте руки прохладной водой.

Для достижения нужного эффекта этот крем рекомендуется применять несколько раз. Курс может включать в себя 10–15 процедур, после чего следует сделать перерыв.

Крем «Ацидофилиновый»

Ацидофилин, пожалуй, наиболее «кислый» из всех кисломолочных продуктов, так как в нем содержится очень много так называемых ацидофильных микроорганизмов. Поэтому этот продукт прекрасно отбеливает кожу, но кроме того он также насыщает ее витаминами и питательными веществами.

Для приготовления крема вам потребуется: 3 ст. л. ацидофилина, 50 г сливочного масла и несколько капель лимонного сока. Все ингредиенты тщательно перемешайте до получения однородной массы. Готовый крем нанесите на кожу рук и оставьте на 15–20 минут. Затем смойте его прохладной водой.

Крем «Ромашковый»

В цветках ромашки содержатся эфирные масла, которые при воздействии на кожу дают легкий отбеливающий эффект. Вообще же, ромашка отлично влияет на верхние слои эпидермиса, обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Для приготовления крема возьмите 2 ст. л. сухих цветков ромашки и залейте их $^1/_2$ стакана крутого кипятка. Дайте отвару настояться. Получившийся настой перемешайте с 50 г ланолина до получения однородной массы. Добавьте к этой смеси 2 ст. л. не слишком жидкой сметаны. Крем нанесите на кожу рук и оставьте на 20–25 минут. Смывать этот препарат можно также охлажденным отваром ромашки, приготовленным из расчета 1 ст. л. сухих цветков на 1 стакан кипятка.

Крем «Яблочный»

Одно яблоко (желательно очень кислое) потрите на самой мелкой терке. Получившуюся кашицу смешайте со взбитым белком одного яйца, затем добавьте к этой смеси 1 ч. л. лимонного сока, несколько капель растительного масла, а также 50 г ланолина. Все ингредиенты тщательно перемешайте до получения однородной массы. Крем нанесите на кожу рук и держите не менее 15–20 минут. Смойте прохладной водой.

Крем из листьев салата

Листья салата являются прекрасным косметическим средством, в них содержатся многочисленные минеральные соли, витамины (А и С). Целебные свойства этого растения известны уже около двух тысячелетий.

Пропустите через мясорубку несколько листьев зеленого салата. В получившуюся кашицу добавьте 1 ст. л. свежей сметаны, 1 ч. л. любого растительного масла и 1 ч. л. лимонного сока. Все ингредиенты тщательно перемешайте и готовый состав нанесите на кожу рук на 20–25 минут. Смойте большим количеством холодной воды.

Паста для отбеливания кожи рук

В качестве отбеливающей пасты рекомендуется смесь из сока лимона, свежеотваренного картофеля и пшеничной муки. Все эти компоненты берутся в равной пропорции.

Отбеливающая смесь с томатным соком

Сильно загрязненные и потемневшие руки хорошо отбеливает смесь томатного сока с перекисью водорода. Необходимо соблюдать следующие пропорции: на 1 ст. л. томатного сока берется 3–5 капель перекиси.

Крем «Миндальный»

Если у вас на руках появились пигментные пятна, то их можно сделать более бледными. Очень полезно использовать для этих целей миндальное молочко. Его можно не только приобрести в магазине, но и приготовить в домашних условиях. Для этого возьмите ядра горького или сладкого миндаля. 100 г миндаля замочите в теплой воде, затем снимите кожицу, измельчите их и добавьте 100 г меда и 2 л воды, протрите через сито. Полученной смесью необходимо смазывать руки 1–2 раза в день. Через 15–20 минут крем смывают прохладной водой.

Крем «Белоснежка»

Для его приготовления вам понадобится: 1 ч. л. столового уксуса (концентрация уксуса, употребляемого в пищу), 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода. Все эти ингредиенты смешайте со 100 г ланолина и разотрите массу до однородного состояния. Крем нанесите на кожу рук не более чем на 10 минут, а затем смойте его холодной водой.

Этот крем является одним из самых сильнодействующим средств, предназначенных для отбеливания кожи рук. Поэтому мы не рекомендуем вам пользоваться им чаще, чем раз в 3–4 дня. После использования данного состава обязательно смажьте руки подходящим питательным кремом.

Не следует пренебрежительно относиться к издавна известному способу сохранения смесей на руках при помощи перчаток. В старину барышни и барыни спали в перчатках, тщательно напудрив руки. Так они придавали рукам белизну и холеный вид. У вас дома обязательно найдутся старенькие перчатки, используйте их, но только хлопчатобумажные, нельзя применять шерстяные или кожаные.

Если у вас после чистки картофеля, фруктов и ягод загрязнились руки, рекомендуется помассировать их в течение нескольких минут коркой или ломтиком лимона. После такой процедуры руки становятся мягкими и белыми.

Картофель – очень полезный овощ. Он содержит много нужных для кожи веществ. Из картофеля делают примочки, аппликации, мази для кожи рук. Например, сильно загрязненные, потемневшие руки можно отбелить с помощью кашицы из вареного картофеля, лимонного сока и молока.

После мытья посуды и стирки белья можно протереть руки ягодами, особенно эффективно – соком ягод красной смородины. После этого в руки втирают питательный крем.

Лосьоны

Для ухода за кожей рук можно использовать различные лосьоны. Слово «лосьон» происходит от французского слова «lotionner», что значит орошать, смачивать. Лосьоны имеют гигиеническое значение, в отличие от одеколонов, которые являются скорее парфюмерным продуктом. Лосьоны применяют для очищения кожи.

Для ухода за кожей рук можно приготовить лосьон в домашних условиях. Ниже мы приведем несколько рецептов, которые помогут вам ухаживать за кожей рук с наибольшей эффективностью.

Лосьон «Розовая вода»

В разных пропорциях смешивают розовую воду или настой лепестков розы, глицерин и лимонный сок. Руки смазывают этим лосьоном утром и вечером.

Лосьон из глицерина и лепестков розы

Этот лосьон лучше всего использовать после мытья рук. Для этого возьмите равные части глицерина и розовой воды (или настой из лепестков розы). В эту смесь добавьте 10 капель нашатырного спирта.

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.