



# Наши бархатные ручки

*Женщиной не рождаются, ею  
становятся.*

*Симона де Бову*

# Руки-символ женственности



- **Первое впечатление о человеке во многом зависит от того, насколько ухожены его руки.**



- Руки - символ женственности, а также зеркало нашего возраста. Ничто так не выдает возраст женщины, как ее руки. Ведь все, что мы делаем, мы делаем руками.

- Сильнее всего выдают возраст выступающие на руках вены. Молодые руки характеризует полнота, отсутствие морщин, выступающих вен.





- Длительное воздействие синтетических моющих средств, вызывают нарушение кожного покрова и развитие заболеваний кожи, вплоть до аллергических дерматитов и экземы. Поэтому уход за руками не только эстетическая, но и жизненно важная необходимость. Ваши руки никогда не простят Вам небрежного к себе отношения.

- Природная особенность строения кожи рук такова, что она сама себя защитить не может. На тыльной стороне рук она содержит очень мало сальных желез, а на ладонях их вообще нет. Воды в составе кожи рук в 4-5 раз меньше, чем в коже лица. Различные химические средства, которые облегчают мытье посуды, стирку или уборку дома, причиняют огромный вред коже рук. Не говоря о том, что руки постоянно находятся в воде при приготовлении пищи.

Красивые, ухоженные руки придают уверенности в себе их обладательницам

- *Важно знать, что после 25 лет постепенно замедляется способность организма к самовосстановлению, начинается процесс старения. В этом возрасте косметологи рекомендуют регулярно использовать крем для рук. После 35 лет активность клеток кожи существенно снижается и становится обязательным регулярное использование антивозрастного крема рук.*



- **Постоянный уход:** в течение дня кожа рук особенно подвержена воздействию негативных факторов окружающей среды. Для предотвращения влияния этих факторов и восполнения естественных ресурсов кожи, за руками нужен регулярный уход, не только днем, но и ночью, потому что именно ночью процесс восстановления клеток проходит более интенсивно. •
- **Очищение:** для отшелушивания и обновления клеток кожи используйте скраб для рук 1 раз в неделю.
- **Расслабление:** для дополнительного ухода за руками используйте питательные маски или ванночки для рук 1 раз в неделю.
- **Выбор крема:** подбирайте крем для рук индивидуально для вашей кожи, в зависимости от функции, которая необходима вам в данный период: питание, увлажнение, смягчение, защита, гипоаллергенный крем для чувствительной кожи и т.д. После 35 лет необходимо использовать антивозрастной крем.
- **Защита рук:** при взаимодействии с моющими средствами используйте перчатки. Не подвергайте руки влиянию низких температур: на морозе обязательно надевайте перчатки и наносите специальный зимний крем для рук.
- **Выбор мыла:** для очищения кожи рук используйте крем-м. т.к. оно более бережно очищает кожу и содержит более м. щадящие компоненты, чем обычное мыло.





- Чтобы сохранить гибкость суставов и пальцев, для снятия отечности и усиления кровообращения, для снятия усталости, проводим небольшой комплекс упражнений. Его проводим несколько раз в день.
- 1. Крепко сожмем каждую руку в кулак и резко разожмем, повторяем 10 раз.
- 2. Делаем вращательные движения кистями рук внутрь и снаружи, по 10 раз.
- 3. Круговое движение делаем большими пальцами в обоих направлениях, по 10 раз.
- 4. Сложим пальцы в «замок», крепко сожмем и разожмем их, и так 20 раз.
- 5. Крепко прижмем пальцы и ладони обеих рук друг к другу. Локти держим на уровне плеч. Не разжимаем пальцы, отведем ладони, чтобы локти и запястья раздвинулись, вернем кисть в исходное положение, делаем 10 раз.
- 6. Кисти рук поднимем вверх и опустим, делаем 20 раз.
- Эта гимнастика для рук отнимет у вас 5 или 10 минут, и тогда вы почувствуете, что ваши руки отдохнули.

# При помощи диеты укрепляем ногти



- У вас слоющиеся и ломкие ногти? Это является сигналом, что нужно переходить на специальную диету. Она включает в себя:
  - желатин - мармелад, студень, заливное. Грызите хрящи от птицы и рыбы, косточки,
  - кальций - финики, инжир, миндаль, молочные продукты (творог, йогурты, молоко),
  - железо – гранаты, красное мясо с овощами и с фруктами, которые содержат витамины В и С, свекольный и морковные соки, апельсины, растительное масло, бобовые,
  - цинк – рыбу свежую употреблять 1 или 2 раза в неделю,
  - марганец и магний – бананы, рис.





# *Методы по уходу за ногтями.*

- **Делайте питательные маски , чтобы ухаживать за ногтями.**
- **Питательный крем ,в котором содержатся витамины А , Д и Е, способствует улучшению кровообращения и смягчит кожу вокруг ваших ногтей.**
- **Для роста ногтей можно использовать маску из масла. Подогрейте масло на легком огне, а затем массажными движениями нанесите его на ногти и кожу вокруг них.**
- **При ломких ногтях, старайтесь как можно меньше пользоваться металлической пилкой. Замените её на пластиковую, так будет лучше.**



# *Укрепление*

- избегайте контакта с вредными веществами  
Используйте хлопчатобумажные перчатки, при выполнении какой-либо грязной работы.
- Используйте ванночки с морской солью, она содержит минеральные вещества и йод. Таковую процедуру нужно делать 10 дней подряд, она размягчает ногти. Делайте маникюр, не меньше одного раза в две недели





## *Маникюр.*

- -подстригайте ногти не реже одного раза в неделю;
- -откажитесь от металлических пилочек, замените на стеклянную, или пластиковую;
- -подпиливайте ногти в сухом состоянии, до ванночек и других процедур;
- -специальными средствами смягчайте кутикулу;
- -старайтесь не использовать дешевые лаки, они разрушают ногти;
- -обрабатывайте ногти всегда в одном направлении;;



# Маски для рук.

- **Для укрепления ногтей**

## **Настой на основе морской соли**

Ингредиенты: стакан воды, морская соль – 1 столовая ложка, эфирное масло, капнуть на кусочек соли и растворить в воде. Принимаем - 20 минут.

## **Ванночка на основе мыльного раствора**

Ингредиенты: морская соль - 1 столовая ложка, жидкое мыло или гель для душа, стакан воды. Растворим гель в воде и смешаем с солью. Принимаем - 20 минут.

## **Ванночка на основе оливкового масла**

Ингредиенты – оливковое масло - половина стакана.  
Разогреем на водяной бане масло.  
Принимаем - 15 минут.

- **Желтого-масляная маска.**

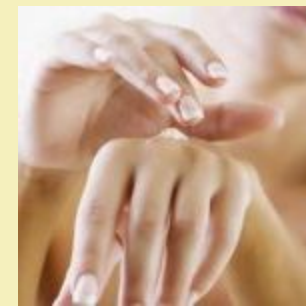
Смешаем чайную ложку меда, столовую ложку подсолнечного масла, желток. Нанесем мазь на руки на 15 или 20 минут. Смоем водой и нанесем на руки жирный крем.

- **Картофельная маска.**

Сварим 2 или 3 картофелины, разотрем их с молоком. Кашицу нанесем на руки и поместим руки в эту кашницу, до полного остывания. Смоем водой и нанесем на руки жирный крем.

- **Медово-желтковая маска.**

Смешаем один желток, чайную ложку толочна, столовую ложку меда. Таким составом смажем руки и наденем хлопчатобумажные перчатки на 15 или 20 минут, после чего смажем руки жирным кремом.





# Наращивание ногтей



- Красивые руки – это визитная карточка любой женщины. К сожалению, далеко не всем удастся постоянно держать их в порядке. Тогда на помощь приходят мастера по наращиванию ногтей. История нарощенных ногтей берет свое начало с 1954 года. Стоматолог Фред Слэг не мог преступить к своей работе из-за поврежденного ногтя. Он решил эту проблему. Слэг взял фольгу и акрил и использовал их в создании первого нарощенного ногтя. Фольгу он использовал как основу, на которую сверху нанес слой акрила. Они ничем не отличаются от настоящих, можно выбрать длину и технологию наращивания: гель и акрил. Но только перед женщиной как всегда встает вопрос: какое покрытие лучше гель или акрил?

# Наращивание ногтей.

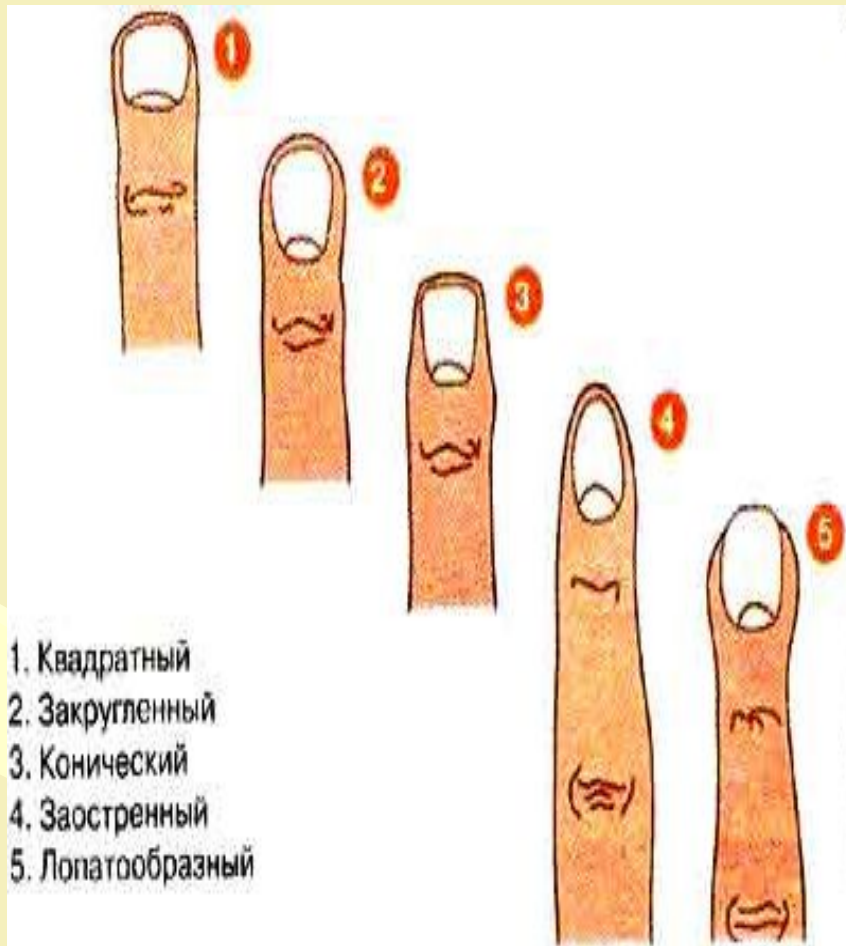
Технология наращивания акрилом, несет под собой смешивание пудры и специальной жидкости, которые при взаимодействии друг с другом затвердевают.

Убирается ноготь по мере необходимости также просто как и наносится, ноготь надо смочить специальным составом и убрать его при помощи ватного диска, либо салфетки. Ногти с акриловым покрытием выглядят как настоящие, можно заниматься домашними делами, не беспокоясь о том, что ноготь может сломаться.

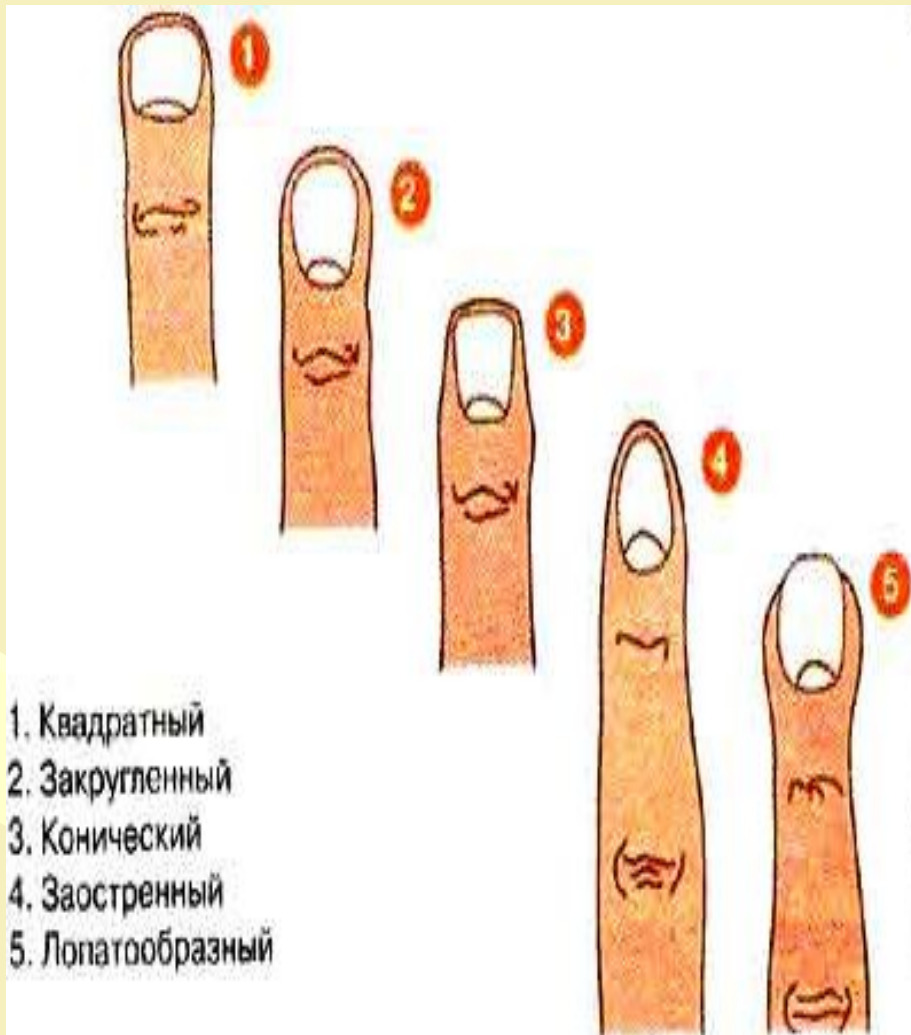
- Другой распространенный вид наращивания ногтей - гель. Преимущество геля в том, что он ложится на ноготь ровно, под действием ультрафиолетовых лучей, после нанесения его на ноготь мастер уже не выравнивает оплошности. Гель позволяет натуральному ногтю дышать, он пропускает влагу и продукты обмена веществ. Ноготь из геля придает еще больше элегантности рукам за счет того, что гель придает блеска ногтям. При всех существенных преимуществах ногтей из геля, есть одно большое "но", когда придет пора снимать эту красоту, то придется их спиливать (а это не очень-то приятная процедура) в отличие от ногтей из акрила.



# Ногти и характер



- 1. Короткие ногти или маленькие квадратные ногти судят о явной обделенности терпением. Личности с такими ногтями интересны, но нередко узко мыслящие и упрямые. Они не особо талантливы и плохо организованы. Эти люди страдают заболеваниями нервной системы и сердечно-сосудистой системы.

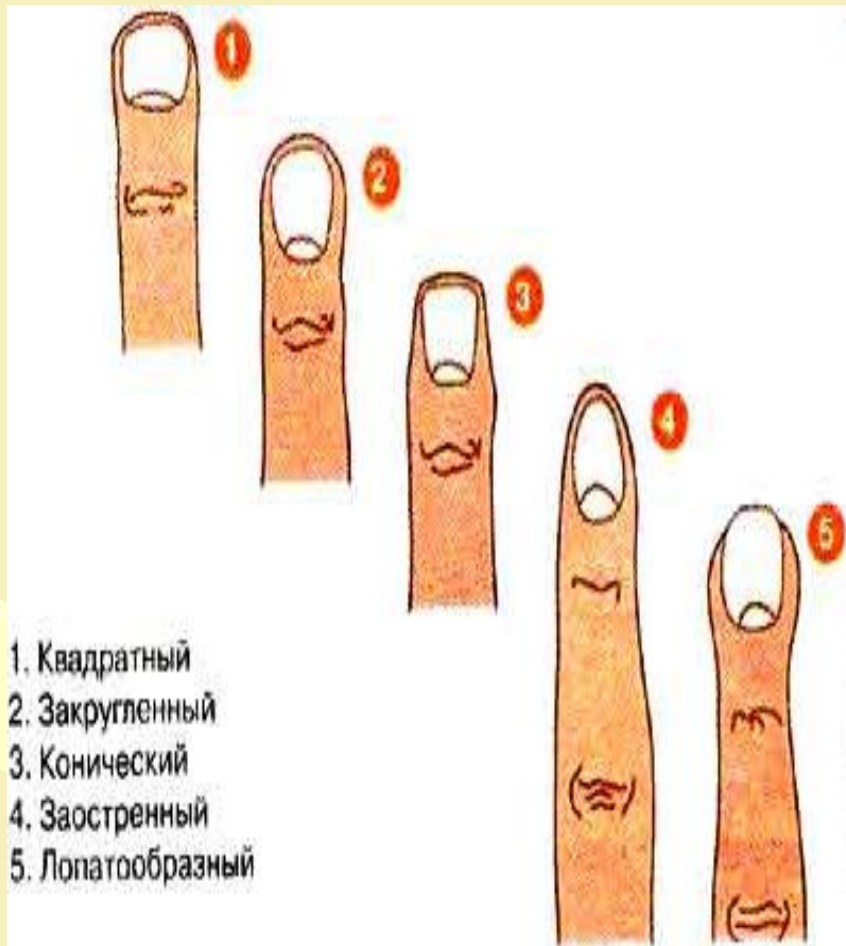


- 2. Носители очень коротких ногтей легко выходят из равновесия, в них легко можно побудить эмоции. Женщины, обладающие такими ногтями, дисциплинированы, мужественны и строги. Такая дама будет с легкостью управлять мужем.

3. Короткие и плоские ногти свидетельствуют о сердечно-сосудистых заболеваниях своих обладателей.



# Ногти и характер



- 4. Если у Вас короткие, но широкие ногти, можно сказать, что Вы несколько любите покритиковать, а также скрывать свои ошибки, валить их на других.
- 5. Длинные и широкие, квадратной формы ногти свидетельствуют о серьезности и основательности своего обладателя. Нередко такие люди бывают педантичными, но они легко добиваются успеха практически во всем, за что ни возьмутся.
- 6. Длинные и узкие ногти говорят о том, что их хозяин не имеет своего мнения, поддается влиянию, сомневается в себе и слаб физически.

# Ногти и характер



- 7. Обладатели изогнутых ногтей просто обожают противоположный пол, их брак обычно несчастливый, они очень непостоянны в своих желаниях.
- 8. Круглые или овальные ногти характеризуют своего владельца с хорошей стороны. Такие люди добрые, открытые, благоразумные, прилежные и уверенные в себе.
- 9. Треугольные ногти говорят о любви к одиночеству, лени и небрежности. Такой человек должен вовремя собраться, только тогда из него получится толк.

- Пятна на ногтях являются свидетелями заболеваний их владельцев. Темные пятна, точки должны привлечь Ваше внимание. Необходимо как можно скорее проверить ногти на грибок и другие заболевания. Белые пятна - у Вас затрудненное кровообращение. Хорошим знаком является белый полумесяц у основания ногтя. Эти люди прогрессивны, целеустремленные и всегда добиваются своего.

Линии на ногтях появляются тоже не просто так. Вертикальные указывают на неполадки нервной системы, расстройства. Неровные вертикальные линии говорят о проблемах с давлением крови, кровеносной системы. Горизонтальные линии и полосы свидетельствуют о недугах - весь организм стоит проверить и выяснить причину.



# Ногти и суеверия

- **Если ногти растут криво или они длинные и напоминают когти, это знак сил зла или того, что человек склонен к скупости. Если они выпирают с средней своей части, это предсказание ранней смерти, равно как и то, что "полумесяцы" у их основания малы. Если же они велики, это знак долгой и обеспеченной жизни**

# Ногти и суеверия

- На Руси с ногтями связано множество суеверий. Например, старожилы некоторых деревень и по сей день всерьез убеждены, что стричь ногти следует не иначе как в четверг.  
А вот еще несколько суеверий, касающихся ногтей: **Если подстригать ногти в страстную пятницу**, это помогает от зубной боли
- **Если беременная женщина наступит на отрезанный ноготь**, у нее будет выкидыш. **Если у новорожденного младенца отрезать ногти на улице за дверью дома** - он будет хорошо петь (но только не в понедельник - тогда у ребенка выпадут все зубы).

**Белые пятнышки** на ногтях трактуются по-разному в зависимости от того, на каком пальце появляются. Так, на большом пальце они предвещают подарок, на указательном - приход друга, на среднем - врага. Напротив, в некоторых районах Шотландии пятнышки на указательном пальце означают врага, на мизинце - к дороге.

# Ногти и суеверия

- **Черное или желтое пятно на любом пальце** - очень плохой знак, обычно предвестник чьей-нибудь смерти. Стрижка ногтей тоже окружена традициями и считается безопасной только в определенные дни. В большинстве областей подходящими для этого днями считаются понедельник и вторник, в меньшей степени - среда и четверг. Стрижка ногтей в субботу трактуется как предзнаменование либо грядущих потерь, либо прихода возлюбленного. Пятница нехороша в этом отношении, как и в очень многих других, а того, кто срежет ногти в воскресенье, всю неделю будет сопровождать дьявол. В лучшем случае он должен ожидать какого-нибудь несчастья или страдания до начала следующей субботы.