

Секреты красивых рук

Иван ДУБРОВИН



Лучшие советы
косметологов и травников

Иван Ильич Дубровин

Вашим рукам нужна забота

Текст предоставлен литагентством «Научная книга»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176731

Дубровин И. Секреты красивых рук. Лучшие советы косметологов и травников: Эксмо-Пресс, Яуза; Москва; ISBN 5-04-005630-3, 5-8153-0196-5

Аннотация

Ваши руки не знают покоя: постоянно стирают, моют, чистят, и поэтому подвергаются воздействию воды, холода, жары кислот и щелочей... Как в таких условиях помочь своим рукам сохранить красоту и здоровый вид? Перестать заниматься домашними делами, или просто относиться к ним с еще большим вниманием и заботой? Если Вам по душе последний вариант, то лучшим помощником для Вас станет книга «Вашим рукам нужна забота», в которой до мелочей расписаны все тонкости правильного ухода за руками. Компрессы, массажи и ванночки, маникюр и лечебные обертывания – все процедуры Вы проведете грамотно и быстро, если воспользуетесь нашими рекомендациями. Книга выходила в издательстве «Эксмо» под названием «Секреты красивых рук. Лучшие советы косметологов и травников».

Содержание

Введение	4
Глава I	6
Глава II	17
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Иван Дубровин

Вашим рукам нужна забота

Введение

У англичан, несмотря на их поразительное чувство юмора, есть шутки не для того, чтобы посмеяться, а для того, чтобы подумать над ними. Обычно это переданные в форме анекдота житейские истории, которые, случись они у нас на глазах, были бы восприняты нами как весьма забавные и несуразные. Вот одна из таких, не очень смешных, но интересных историй.

Действие происходит в зале суда. Свидетельница – пожилая женщина – готова давать показания под присягой, и судья, соблюдая формальности, предлагает ей поклясться на Библии, положив на книгу правую руку. Женщина кладет на Писание левую руку.

– Извините, но вы ошиблись, – замечает судья. – Нужно положить на Библию правую руку.

– Я не ошиблась! – возражает свидетель. – Это и есть моя правая рука, потому что я левша.

Эта история выполнила свою работу, то есть заставила авторов настоящей книги задуматься о том, как много значат для человека его руки, и также о том, как часто мы об этом

забываем. Человек беспокоится о своем здоровье и соблюдает всевозможные диеты. Человек заботится о своей фигуре и перегружает себя различными физическими упражнениями. Наконец, человек заботится о своем лице и накладывает на него тонны питательных и омолаживающих кремов. О руках же вспоминают в самую последнюю очередь. Это несправедливо. Вашим рукам нужна забота, и мы, авторы этой книги, попытаемся им помочь. Для того и написана настоящая книга.

Глава I

Ваши руки все скажут за вас

Во-первых, забудем устаревшее заблуждение, будто о каждом человеке можно судить исключительно по выражению и строению его лица. Лицо, конечно, играет довольно серьезную роль в том, чтобы как-то охарактеризовать людей, но, стремясь узнать о внутренних чертах человека по его лицу, вы можете легко ошибиться. Если не принимать в расчет глаз, которые якобы являются «зеркалом души», лицо человека может иметь непроницаемый вид и абсолютно ничего не рассказать о своем хозяине. А вот хитренькие ручки гораздо более «болтливы»: при должном внимании вы узнаете по рукам все о личных качествах любого человека.

Примера ради рассмотрим простейший случай, а именно – рукопожатие при встрече. Рукопожатие, оказывается, выдает главные секреты человека. Если вам протягивают руку для приветствия ладонью вверх, то знайте, что перед вами натура открытая, не привыкшая секретничать. Скрытный человек, эдакий насупившийся молчун, от которого можно без проблем узнать только время, – подает руку ладонью вниз. Ну а если человек подает руку ребром ладони вниз, то это уравновешенный, «нормальный» человек, в котором и скрытности, и откровенности в меру.

Руки способны рассказать о человеке и по активности его жестикуляции. Жестикулируют во время разговора, особенно оживленного, все люди без исключения. Слабая активность биотоков наблюдается даже в руках у неподвижно сидящих участников какого-нибудь съезда или конференции, когда они слушают выступающего. Легко возбуждаемых и активных натур выдает более активная жестикуляция. Человек севера более хладнокровен, чем южанин. Русский, финн, англичанин почти никогда во время разговора не превысят количества жестов за 60 в минуту. А вот активные и горячие мексиканцы запросто справляются со 120 жестами в минуту.

На реакции рук на нервное раздражение основано действие детектора лжи. Великий русский физиолог И.М. Сеченов установил, что все мыслительные процессы человека сопровождаются мышечным движением, зачастую произвольным, и проявляются именно в мышечном движении, которое представляет собой конечный результат любой мозговой деятельности. По произвольным мышечным движениям человека в древности устанавливалась виновность человека в преступлении. Это происходило так: человеку, подозреваемому в совершении преступления, судья давал в руки птичье яйцо с тонкой скорлупой и объявлял всем, что если подозреваемый виновен, то боги заставят его раздавить яйцо. Вера во всемогущество богов была достаточно велика, чтобы вывести преступника из равновесия, и он произвольно сжимал яйцо сильнее. Результат – раздавленное яйцо

и разоблачение.

Существовал и другой «суд богов», основанный так же на произвольном мышечном движении, или, как это еще называют, на идеомоторной реакции. Судья давал подозреваемому в руки палку и приказывал тихо ударять в гонг, чтобы слышно было только самому подозреваемому и судье, а остальному народу, присутствующему на суде, – нет. Пока человек ударял в гонг, судья говорил ему разные слова, среди которых были те, которые описывали совершенное преступление. У преступника срабатывала идеомоторная реакция на слово-раздражитель, и он сильнее ударял в гонг. Народ мог слышать, как боги звоном гонга обвиняли человека в преступлении.

Позднее идеомоторика стала хлебом насущным для шарлатанов всех мастей. Особой популярностью пользовались и продолжают пользоваться медиумы и «чтецы мыслей». Техника чтения мыслей предельно проста, она требует лишь предварительной усердной тренировки. Перципиент, «чтец мыслей», узнавал, о чем думал индуктор, находясь в контакте с ним, улавливая и тщательно продумывая каждое движение индуктора. Контакт осуществлялся посредством разных способов: индуктор должен был держать перципиента за руку, приложить руку перципиента к своему лбу или держаться вместе с перципиентом за одну палку или проволоку. Индуктор сосредотачивался на своих мыслях, а перципиент выполнял его мысленные приказы.

Особенно повезло медиумам. На спиритическом сеансе во время разговора с духом медиум использовал идеомоторные движения присутствующих, чтобы вызывать движения какого-либо предмета и через эти движения толковать ответы духа. Получалось так, что родственники или знакомые умершего сами отвечали на свои вопросы. Понятно, что ответы «духа» были порождены той информацией о покойном, которой располагали участники сеанса, а потому эти ответы никого не удивляли и спиритов никто не мог уличить во лжи.

Нет предела фантазии человеческой. Истории известен и другой род шарлатанов – хироманты. Хиромантия – это магическая наука о гадании по руке, точнее по ладони. Она впервые возникла в древнем Китае более 2000 лет назад, а потом распространилась по свету. В Древней Индии хиромантией было разрешено заниматься только людям, принадлежавшим к секте йоши. Хиромантия попала в Древние Грецию и Рим. Само слово «хиромантия» – древнегреческое, образовано от «кирос» («рука»). К услугам хиромантии прибегали Гален, Пифагор, Сулла, Юлий Цезарь и другие выдающиеся личности.

Кожа ладони необычайно морщинистая, складчатая. На ладони обязательно присутствуют три складки – идущая параллельно II–V пальцам от мизинца (пятого пальца) «линия любви»; начинающаяся выше большого (первого) пальца и идущая вниз к запястью, словно отрезающая большой палец и территорию вокруг него «линия жизни» «линия жизни»,

идущая параллельно «линии любви» так называемая «линия ума». Остальные линии сугубо индивидуальны. Этот «рисунок» на ладони, а также причудливая ее форма (ладонь похожа на лодочку, откуда и название: ладья – ладонь) породили представления о том, что на ладони «написана вся жизнь» человека.

Но не стоит недооценивать значение хиромантии, ведь в древности она возникла как наука, на основе многолетних наблюдений. Тот факт, что сейчас хироманты стали шарлатанами, не дает нам права забывать древнюю науку. Современная наука вернулась к хиромантии, изучая дактилоскопический узор пальцев. Природа, как известно, ничего не делает зря, а тут вдруг расщедрилась и одарила всех людей, кроме монозиготных близнецов, различным рисунком на кончиках пальцев. В криминологии этот узор уже помогает, но может ли он пригодиться, скажем, медицине или психологии?

Оказывается, может. Ладонь, пальцы, дактилоскопический узор и многое другое, что только можно найти на руке, рассказывают специалистам о нарушениях обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваниях, психических расстройствах, особенностях роста, наличии врожденных дефектов и о многом другом. Всем этим занимается особая наука «о руках», точнее о считывании с них полезной информации, – дерматоглифика.

Впрочем, не нужно быть специалистом, чтобы понять по обкусанным ногтям, что перед вами нервный человек, или

по мозолям – что их владелец занимается физическим трудом. Всем со школьных лет знакомо выражение Ф. Энгельса о том, что «рука не только орудие труда, но и продукт его». Предельно коротко и совершенно верно. Рука развилась в результате трудовой деятельности человека, а потому способна рассказать об образе жизни своего хозяина гораздо больше, чем он сам. Когда-то в Китае представители очень богатых сословий отращивали огромной длины ногти, которые показывали, что эти люди не занимаются физическим трудом.

Но по рукам можно не только определить, работает человек или нет, но и узнать, кем он работает. Один из самых поразительных примеров того, как неустанный труд приводит к специфическому изменению формы руки – это руки великого скрипача Никколо Паганини (1782–1840). Большой палец на его кисти доходил до середины указательного пальца. А теперь сложите ваши пальцы так, словно собираетесь аплодировать, и посмотрите на свой большой палец: он едва достигает указательного. Пальцы Паганини – результат постоянных упражнений, которые у этого гения начались еще в детском возрасте.

Что еще можно рассказать о руке такого же интересного? Очень много, гораздо легче перечислить то, что о руке рассказать нельзя. Руки вошли во многие народные поговорки и крылатые выражения. Мы в сердцах желаем человеку, «нечистому на руку»: «Чтоб у тебя руки отсохли!» когда кля-

немся в чем-либо, то делаем это, «положив руку на сердце» или даже давая «руку на отсечение».

Или очень уж нехорошего человека можем в сердцах назвать двурушником. А известно ли вам что-нибудь о происхождении такого странного слова? Оказывается, слово это пришло в общий лексикон из жаргона нищих. Когда к церкви подъезжал богатый господин, нищие толпой окружали его, моля о милостыне. Не осмелясь грешить перед храмом господним, богач раскошеливался на попрошайек, каждому в руку вкладывая щедрую милостыню. Среди нищих были весьма предприимчивые люди, которые, сделавшись невидимыми в густой толпе собратьев, протягивали за милостыней сразу две руки и получали вдвое больше остальных. Таких «наглецов» честные сотоварищи и окрестили двурушниками. Сегодня первоначальное значение этого слова окончательно забыто равно как и была предана забвению любопытная традиция подношения подарков: когда-то, в незапамятные времена, правила приличия рекомендовали честный подарок давать правой рукой, а вот взятку – левой.

Ничуть не уступает этим занимательным сведениям другой любопытный факт о руках. Рука вошла в область ботаники – науки о растениях. Как так? Дело в том, что ладонь – по-латински «palm», и когда ученые искали название для обширной группы однодольных древесных растений, произрастающих в тропиках, то не нашли ничего лучше, чем назвать эти деревья по наиболее распространенной форме их

листьев – пальмами.

История руки весьма интересна, она началась в дочеловеческое прошлое, и узнать эту историю нам помогли палеонтологи – ученые, которые заняты поиском и изучением ископаемых останков жизни минувших эпох. Выкапывая из земли окаменелости, эти люди спасают от разрушающего действия времени загадки истории жизни. Их знания уже давно помогали геологам искать полезные ископаемые, сейчас помогают экологам изучать историю древнейших катаклизмов и вымирания различных древних сообществ. Воспользуемся их знаниями и мы.

Первые отпечатки рук на нашей планете были обнаружены в слоях почвы возрастом 200 миллионов лет. Людей тогда на земле, насколько известно науке, не существовало. Неужели ученые ошиблись, и история человека началась одновременно с историей динозавров, а не 5 миллионов лет назад, как считалось ранее. Окаменелые кости существ, оставивших загадочные отпечатки, наука никак не могла обнаружить. Выдвигались различные версии, одна фантастичнее другой, например что Землю тогда, в мезозойскую эру, посещали пришельцы – астронавты внеземной цивилизации. И все-таки науке удалось найти останки живых существ, которых к тому времени окрестили хиротериями. Точнее не самих хиротериев, но их ближайших родственников, которые оставляли похожие следы. Однако, пока сами хиротерии не найдены палеонтологами, споры о происхождении отпечат-

ков рук не утихают.

Настоящие руки появились у лемурув, милых древесных зверьков, которых часто путают с обезьянами, хотя на самом деле лемуры не настоящие обезьяны, но полуобезьяны. Уже у лемурув замечена такая странная черта, как разделение рук на главную и второстепенную, причем среди лемурув есть как правши, так и левши. Поразительный феномен доминирования какой-то одной руки у приматов и человека до сих пор не получил удовлетворительного объяснения. Изучались различия в строении мозговых полушарий, проводились сравнительно-анатомические исследования мозга современного человека и его допотопных предков, но пока все попытки выяснить причину разделения людей на праворуких и леворуких, а особенно попытки объяснить существование амбидекстров – людей с одинаково хорошо развитыми правой и левой руками, остаются безрезультатными.

Находки археологов – специалистов по орудиям труда и прочим бытовым предметам древних людей – убеждают, что поначалу человек был левшой и только 5 тысячелетий назад, в бронзовом веке, перешел к праворукости и начал изготавливать орудия, приспособленные к тому, чтобы держать их в правой руке. Ученые связывают этот занимательный факт с эволюцией человеческой памяти. На протяжении почти всей своей истории человечество не знало письменности, и людям приходилось запоминать большое количество информации. Мозг древних предков был до отказа забит различными фак-

тами, знаниями, сведениями и прочей информацией того же рода, подобно современному компьютеру. Активным у пращуров было правое полушарие головного мозга, связанное с памятью. Но именно правое полушарие управляет левой рукой. Когда же человек освоил письменность и стал больше внимания уделять прочим своим способностям, стало доминировать левое полушарие мозга и правая рука сделалась ведущей.

К сожалению, эта, на первый взгляд верная гипотеза не лишена недостатков. Вполне допустимо, что на формирование право– или леворукости влияют и какие-то другие, еще неизвестные науке факторы, ведь левши хоть и составляют 8 % от всего человечества, но все равно продолжают рождаться. Некоторые ученые предполагают влияние на человека механизма запечатлевания, или, выражаясь научным языком, импринтинга. Человек с самого рождения запоминает (запечатлевает) все явления внешнего мира, которые вызывают у него положительные эмоции. Это позволяет ему в дальнейшем обучаться самостоятельно, познавать мир, избегать опасностей, причем нередко запечатленные образы, отпечатки прошлого в памяти, сопровождают человека всю его жизнь, определяя манеру поведения и особенности характера.

Наиболее сильным стимулятором, то есть наиболее сильной положительной эмоцией, способствующей лучшему запечатлеванию, является прием пищи. Во время кормления

новорожденного грудью мать склоняется над ним, и ребенок использует это, запоминая черты лица матери – очень важную информацию, поскольку ребенок должен узнавать свою мать. Потребление пищи – материнского молока – способствует запоминанию.

Похоже, что механизм импринтинга срабатывает во время кормления грудного ребенка и в случае с формированием лево- и праворукости. Дело в том, что кормящая мать прижимает ребенка к себе и тем самым сковывает свободу какой-то одной его руки в зависимости от того, каким боком прижимается к матери младенец. Мозг запоминает, какая рука наиболее активна в момент получения пищи (положительная эмоция) и в дальнейшем развивает именно эту руку. Полагают, что сходный механизм срабатывал задолго до бронзового века, поскольку даже среди неолитических людей, преимущественно левшей, были праворукие.

Поразительно, насколько интересна человеческая рука! Вы только что убедились, как много ученых из самых различных отраслей научного знания посвятили себя изучению секретов рук. Это не праздный интерес, ученые хотят сберечь для вас ценную информацию о ваших замечательных, талантливых, трудолюбивых, но, к сожалению, не всегда оцененных по достоинству руках. Ниже собраны советы и рецепты всех «руковедов», которые позволят вам сохранить здоровье и красоту ваших рук.

Глава II

Ухоженные кисти

Ах, эти руки! Руки с изящными пальчиками, которые так украшают кольца, красивые ногти и нежная белая кожа! Вот ваш идеал, к которому вы так стремитесь.

Однако красота рук и повседневные домашние хлопоты часто кажутся почти несовместимы: «Руки, чтобы быть красивыми, должны быть праздными». Вспомните любимую многими из вас книжку «Унесенные ветром». «Это не руки леди!» – сказал Ретт Батлер, посмотрев на натруженные руки Скарлетт, темные, с обломанными ногтями и еще не зажившим до конца ожогом.

Спрашивается, что же делать нам, современным женщинам, которые стирают, гладят, убирают и готовят! Да к тому же еще и работают! Неужели о красоте рук придется забыть?

Ни в коем случае! Вы наверняка следите за кожей лица и, конечно, каждый день укладываете свои волосы в красивую прическу, которая вам так к лицу. Так что же мешает вам уделить хотя бы немного внимания своим рукам? Со всем немного времени, а результат не только оправдает, но, возможно, и превзойдет все ваши ожидания.

Кроме того, немалое преимущество ухода за руками состоит в том, что за ними можно ухаживать даже тогда, когда

вы спите! Не удивляйтесь: это действительно так. Обо всем этом мы вам расскажем в свое время.

А теперь давайте кратко перечислим те проблемы, которые иногда «подкидывают» вам ваши руки. Это излишняя сухость кожи, морщинки, огрубение кожи и мозоли, отеки и покраснения. А еще могут потеть ладони...

Как бороться с этими косметическими дефектами? Об этом и пойдет речь в данной главе.

Ответьте на такой вопрос: какое средство по уходу за руками вы чаще всего применяете? Можно смело держать пари, что большинство из вас скажет: мыло и воду! Здесь вы правы: руки надо регулярно и тщательно мыть. Всем известное правило «мойте руки перед едой!» надо выполнять неукоснительно, иначе можно «заработать» немало неприятностей, связанных со здоровьем.

Однако не забывайте, что вода и мыло склонны пересушивать кожу. Как правило, мыло содержит много щелочи, которая нарушает кислотно-щелочную защитную пленку кожи. Вследствие этого кожа становится более чувствительной. А если учесть и то, что кожа чутко реагирует на холод, ветер и солнце, то можно с полной уверенностью сказать, что состояние кожи рук ухудшится.

Что нужно сделать в таком случае? Вы совершенно правы: кожу надо смягчать. Достигается это разными способами.

Средства для смягчения пересушенной кожи

Начнем разговор все с того же мытья рук. Пользоваться мылом, бесспорно, надо, ведь оно прекрасно очищает кожу и устраняет бактерии. Но мыло не будет сушить кожу, если в воду для мытья рук вы добавите несколько капель яблочного уксуса.

Прекрасным средством для смягчения рук является огуречный сок. Для смягчения кожи рук вполне достаточно будет протереть ее ломтиком свежего огурца.

Есть и другие средства. Так же, как и огуречным соком, можно воспользоваться соком картофеля или картофельным отваром. Кожа станет намного мягче и нежнее.

Давно зарекомендовавшим себя средством считается творог. Компрессы из творога оказывают благоприятное действие на кожу рук.

Так что, покупая творог, не используйте его полностью для приготовления сырников или ватрушек: оставьте немного и для того, чтобы поухаживать за своими руками.

Для того чтобы ваши руки стали ухоженными, достаточно будет и 300 г творога. Как видите, это не так уж много. На кусок чистого полотна или сложенной в несколько раз марли равномерно нанесите творог и оберните им руки на 20 минут. После этого компресс снимите, а руки ополосните теплой водой или творожной сывороткой, которая и сама по се-

бе благотворно влияет на кожу рук.

С давних пор на Руси в косметических целях применялись лекарственные травы. Так что возьмите на заметку несколько «бабушкиных рецептов».

Возьмите 1 ст. л. сухих цветков ромашки и залейте их стаканом кипятка. Остудите до комнатной температуры.

Полученным настоем заполните посуду и погрузите в нее руки. Ванночка прекрасно смягчит кожу и сделает руки более нежными и мягкими.

Аналогично делаются ванночки из шалфея, мяты, льняного семени.

Но все это, так сказать, народные средства. А если старинным рецептам красоты вы предпочитаете достижения современной косметологии, воспользуйтесь кремами. Эти косметические средства необычайно эффективны, поскольку они содержат в себе жиры, которые предохраняют нежную кожу рук от холода и являются проводниками питательных веществ – витаминов и экстрактов лекарственных трав.

Применяя кремы, специально разработанные для ухода за руками, вы очень скоро добьетесь того, что кожа станет мягкой и гладкой.

Знаете ли вы, что эффективность действия крема можно усилить, если поступить так, как мы вам советуем?

Прежде всего вымойте руки с мылом или отпарьте их в горячей воде. После этого нанесите крем для рук и наденьте варежки или перчатки. Конечно, в последнее время специ-

альные перчатки для таких процедур стали продаваться, но покупать их необязательно: просто возьмите обыкновенные перчатки или варежки из шерстяной или хлопковой пряжи (синтетические для этой цели непригодны).

А теперь ложитесь спать. Действие крема будет продолжаться всю ночь. Этому будет способствовать тепло, которое сохраняется благодаря перчаткам.

Конечно, лучше всего будет использовать специальные кремы для рук, так как они содержат глицерин и спермацет, благотворно влияющие на кожу рук. Вообще, использовать для рук те же кремы, что и для лица, не рекомендуется.

Однако если у вас кончился крем для рук, а в шкафчике для косметики разбросаны почти до конца выжатые тюбики с дневным, ночным, питательным, жирным или витаминным кремами, попробуйте побаловать свои руки тем, что осталось.

Все остатки выдавите в одну баночку и размешайте. Получится новый крем, который вы могли бы назвать «Винегрет» или «С миру по нитке», потому что там будет буквально все!

Нанесите полученный крем толстым слоем на кисти рук, наденьте нитяные перчатки и ложитесь спать. Наутро вы проснетесь и изумитесь, насколько улучшилось состояние кожи ваших рук, и это, конечно, в значительной мере поднимет вам настроение на весь день.

Возможен и другой выход. Сделайте питательный крем для рук сами. Думаете, что это сложно? Как вы не правы!

Надо лишь усвоить основной принцип приготовления крема: основой крема должен быть жир. Это связано с особенностью нашей кожи впитывать некоторые вещества, в том числе и жиры.

Это свойство кожи широко используется в косметологии. Жиры являются превосходным проводником гормонов, витаминов и лекарственных веществ. На этом принципе построено приготовление множества косметических кремов. Попробуйте сделать их сами.

Смешайте понемногу сухих и измельченных листьев подорожника, добавьте высушенных цветков ромашки и календулы. Вам понадобится 1 ст. л. этой смеси. Залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 1 часа. После этого процедите. Добавьте 1 ч. л. меда и 50 г сливочного масла.

Крем превосходно питает и разглаживает кожу рук. Хранить его надо в темном прохладном месте или в холодильнике, иначе он может утратить свои лекарственные свойства.

Еще один рецепт крема. Возьмите 45–50 г глицерина, добавьте 10 капель 2 %-ного раствора салициловой кислоты, 15 капель витамина К и 5 капель 3 %-ного раствора перекиси водорода. Применять и хранить крем нужно так же, как и в предыдущем случае.

В современной косметологии среди средств по уходу за руками одно из главных мест занимают разнообразные ПРИТИРАНИЯ. По своим функциям они напоминают кремы, но однако в основном изготавливаются в домашних условиях и,

кроме того, через некоторое время их нужно смывать.

Предлагаем вам несколько эффективных рецептов, которые сделают кожу ваших рук мягкой и нежной. Все компоненты этих притираний вполне доступны, и хотя бы какое-то одно из этих средств вы без труда изготовите в домашних условиях.

Возьмите 1 ст. л. меда и смешайте его с 1 ст. л. глицерина. После того как вы вымоете руки, на еще влажную кожу нанесите полученную смесь и на некоторое время оставьте на руках. После того как пройдет 15–20 минут, притирание нужно будет смыть теплой водой.

Повторяйте эту процедуру приблизительно 1–2 раза в неделю – и очень скоро вы сможете убедиться в том, что кожа ваших рук стала более эластичной. Заметим, что это притирание успешно борется с морщинками.

Следующий рецепт также очень прост. Смешайте 150 г глицерина с 1 ч. л. нашатырного спирта (будьте осторожны в обращении с ним). Полученную мазь нанесите на предварительно очищенную кожу рук и подержите так некоторое время. Приблизительно через 15 минут смойте мазь. Надеемся, что результат приятно удивит вас.

Очень хорошие притирания получаются в том случае, если за их основу взят яичный желток. Предлагаем вам несколько рецептов.

В растертый яичный желток добавьте немного воды. Полученную смесь нанесите на предварительно очищенную

влажную кожу рук. Подержите 10 минут и смойте теплой водой. Если вы проводите эту процедуру перед сном, нанесите на кожу немного жирного крема для рук. Притирание очень эффективно при борьбе с морщинами.

На основе яичного желтка можно приготовить и другое притирание. Разотрите 1 яичный желток, добавьте 1 ст. л. растительного масла, немного чайного раствора (желательно крепкого) и 1 ч. л. кукурузной муки. Полученную смесь нанесите на очищенную влажную кожу рук и смойте через 15–20 минут.

Прекрасной основой для притираний являются настои и отвары из лекарственных трав. Так, например, вы можете взять 1 ст. л. цветков ромашки и залить их 1 стаканом кипятка. Полученный настой процедите и добавьте 1 ст. л. крахмала. Притирание нанесите на увлажненную кожу рук и оставьте на 25–30 минут. Смойте теплой водой или слабым раствором чая.

Морщины на руках

Кто сказал, что они раньше всего возникают на лице? А руки? Ведь именно на руки чаще всего и приходится вся ваша основная физическая нагрузка.

Бывает так, что женщина тщательно следит за кожей лица, регулярно очищая ее, смазывая кремом и делая маски. Но забывает о руках! А к чему это приводит? Получается

нежелательный результат: лицо, возможно, и поражает молодостью и красотой, но руки выдают тайны истинного возраста женщины. А если в этой ситуации она еще красит ногти ярким лаком и носит кольца, то только приковывает внимание окружающих к «проблемной зоне», и это, согласитесь, неразумно.

В таком случае вам снова поможет любое растительное масло. Применяйте его точно так же, как и обычные косметические средства. Смойте остатки масла теплой водой через 20–30 минут после нанесения на кожу рук.

А если вам удастся достать масло из пророщенных зерен пшеницы, то считайте, что вам сказочно повезло, ведь оно является поистине чудодейственным средством от морщин, так как весьма богато витамином Е и превосходно разглаживает кожу.

Для одной процедуры вам вполне хватит 80 г масла. Подогрейте его на водяной бане и с помощью ватного тампона нанесите на кожу рук. Через 30 минут остатки масла желательно смыть с помощью теплой воды. Обещаем, что от морщин вы избавитесь очень быстро.

Чтобы ускорить оздоровительный процесс, не забывайте пользоваться специальным кремом для рук.

Прекрасными средствами против морщин на кистях рук являются лосьоны. Конечно, в настоящее время ассортимент косметических средств настолько широк, что по уходу за руками вы сможете найти практически любое подходящее для

ваше средство, устраняющее любые косметические проблемы.

Однако не стоит забывать о том, что самые эффективные косметические средства часто можно сделать в домашних условиях.

Предлагаем вам несколько рецептов лосьонов, которые прекрасно справляются с морщинами.

Возьмите 1/2 стакана воды и добавьте в нее 2 ст. л. глицерина, 1 ч. л. меда и 1/4 ч. л. буры.

Ватным тампоном, смоченным в лосьоне, протрите тыльную сторону ладоней. При регулярном применении этой процедуры руки станут необычайно мягкими и нежными.

Не менее эффективен и другой лосьон, который состоит из 1/2 стакана воды, 1/2 ч. л. нашатырного спирта, 50 г водки и 2 ст. л. глицерина. Для приятного запаха можете добавить несколько капель лимонного сока, который благотворно влияет на состояние кожи. Применять лосьон надо точно так же, как и в предыдущем случае. Результат вас приятно удивит.

Можете использовать и другое средство. 1/4 стакана воды нужно смешать с соком, выжатым из половины лимона, и 1/5 стакана глицерина. Лосьон превосходно смягчает и разглаживает кожу рук.

И еще один поистине чудодейственный лосьон. 2 ст. л. лепестков розы или цветков шиповника залейте 1 стаканом кипятка. Через 20 минут настой процедите. В 1/2 стакана настоя добавьте 10 капель нашатырного спирта и 1 ст. л. гли-

цери́на.

Огрубевшая кожа

Этот серьезный недостаток встречается, к сожалению, очень часто. Связано это, прежде всего, с тем, что вы, как истинная хозяйка, трудитесь как на работе, так и дома.

Средство, помогающее избавиться от огрубения кожи рук, как и бывает почти всегда, на первый взгляд вполне заурядно. Но, как не раз совершенно справедливо отмечалось, все гениальное просто. А мы предлагаем вам поистине гениальный рецепт.

Поиск нужного косметического средства увенчается успехом практически безо всякого труда, ведь растительное масло (а именно оно вам нужно) всегда найдется у любой хозяйки. Конечно, на нем можно (и даже нужно!) приготовить аппетитное блюдо, но что вам мешает небольшое количество масла потратить на себя лично в косметических целях?

Слегка подогрейте немного оливкового масла и опустите в него кисти рук. Если масла у вас мало, то можете просто смазать им кожу рук. После этого наденьте перчатки из хлопчатобумажных или шерстяных (но не синтетических!) нитей и... преспокойно ложитесь спать. Целебное растительное масло будет воздействовать на кожу всю ночь, а в результате на следующее утро, сняв перчатки, вы обнаружите, что у вас красивые, ухоженные руки «истинной леди».

Если у вас нет под рукой оливкового масла, используйте любое другое растительное масло. Применяйте его тем же способом, что и оливковое.

Кроме того, вам помогут и ванночки.

Одной из самых эффективных является ванночка из сока квашеной капусты. Это средство тем удобнее, что подавая к столу эту зимнюю заготовку, вы наверняка отжимаете сок, а капусту заправляете растительным маслом. Не пропадать же добру! После ванночки смажьте руки жирным кремом.

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.