



# РУКИ И НОГТИ

мирового стандарта

Да, мужчины обращают внимание на фигуру, волосы и улыбку, но красную жапцуну стнчнает 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.

- ✓ Привести руки в порядок и ухаживать \_\_\_\_\_
- ✓ Гидропелла для рук и ногтей \_\_\_\_\_
- ✓ Маникюр: техника и рекомендации \_\_\_\_\_
- ✓ Парик: выбор \_\_\_\_\_
- ✓ Декоративные ногти \_\_\_\_\_

**Георгий Эйтвин  
Оксана Бриза  
Руки и ногти  
мирового стандарта**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176883](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	7
Часть II	29
Глава 1	29
Кремы для рук	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **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 слоющиеся 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 по-

добрать 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 запечатлелись 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» ногти, 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 маникюренным 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 ду-

ховных 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 пришлось 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 натираия 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 гей-

ши 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 издав-

на 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 господам 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

китайнок. 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 включает в себе тай-



ный 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 допо-

топного 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 ру-

ками.

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 трапецевидные 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 неумной 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 чув-

ством 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 костяшки 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 вожденного 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 огромный 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 ногти 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 Ав-

стралии 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 пискom 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. Ско-

рее 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 незащитная часть тела. Именно им приходится оттирать жирные пятна с плиты, драить полы, копать 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, бархати-

стыми? 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), одеколona (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 преобладает над содержанием мас-

ла, 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.

# 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.