

**Анастасия Витальевна Колпакова, Елена Юрьевна
Храмова
20+. Уход за телом**



«20+. Уход за телом»: Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-49246-6

Аннотация

Когда вам 20 лет, то кажется, что ухаживать за своим телом вовсе не нужно — зачем, если все проблемы с фигурой начинаются гораздо позже. Но косметологи утверждают: от того, как вы заботитесь о себе в этом возрасте, зависит ваше здоровье и красота в будущем. В этой книге вы найдете полезные и эффективные советы по ежедневному уходу за собой, рецепты натуральных масок, кремов, скрабов, пилингов для тела, рук и ног, правила маникюра и педикюра в домашних условиях, безопасного загара, депиляции, рекомендации по здоровому питанию и легкие упражнения для стройной фигуры. Эта книга поможет вам надолго сохранить свою молодость и красоту.

**Анастасия Колпакова, Елена Храмова
20+. Уход за телом**



Введение

В 20 лет вы свежи и прекрасны, ваша кожа упругая и нежная, волосы блестят, в глазах мелькают искорки, нет никаких морщин. Тем не менее и в этом возрасте нужно тщательно ухаживать за собой, ведь красоту надо беречь, и чем раньше вы начнете правильный уход за своим телом, тем больше продлится ваша молодость, тем привлекательнее вы будете в зрелом возрасте.

Несмотря на бурное развитие индустрии красоты и косметической промышленности, многим из нас приходится заботиться о своей внешности в домашних условиях, а чтобы не навредить своей коже, необходимо разобраться во множестве косметических средств по уходу за собой: это и очищающие средства для лица и тела, и средства для интимной гигиены, и увлажняющие и питающие кожу кремы и лосьоны, и наконец декоративная косметика.

По-прежнему актуальны маски из натуральных продуктов. В 20 лет наиболее полезны маски из свежих овощей и фруктов, кисло-молочных продуктов, а также с добавлением настоев лекарственных растений.

Большое значение имеют и ежедневные водные процедуры – душ, ванна, баня; а чтобы они приносили пользу здоровью и были наиболее эффективны, нужно знать некоторые секреты их проведения. Поговорим мы и о народных средствах, делающих прием ванны не только гигиенической, но и лечебно-косметической процедурой.

Отдельный разговор пойдет и об эпиляции. Как грамотно провести ее в домашних условиях, вы решите сами, после того как узнаете обо всех доступных способах. Еще одна важная тема – это загар. О его пользе и вреде, а также о том, как загорать с наименьшим вредом для здоровья, вы ознакомитесь в соответствующем разделе.

Наша внешность напрямую зависит от образа жизни. Физическая нагрузка просто необходима человеку, а утренняя зарядка поможет сохранить гибкость и активность, повысит работоспособность и сохранит фигуру стройной. Регулярные гимнастические упражнения сделают ваши движения более скоординированными и красивыми. При этом здоровый образ жизни неотделим от правильного питания, ведь все, что мы едим, влияет на наш организм – отражается на состоянии кожи, волос, фигуре и в целом на внешнем виде и здоровье.

Сложно представить современную девушку без маникюра или *censored*юра, поэтому данная тема также не останется без внимания.

Время, которое вы потратите на уход за собой сейчас, – это не только возможность лучше выглядеть уже сегодня, но и вклад в красоту зрелой женщины, которой вы станете в будущем.

Глава 1 ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ТЕЛОМ



Личная гигиена



Уход за телом не менее важен, чем уход за лицом. Ухоженное тело выглядит привлекательно и сексуально, а потому важно знать, как позаботиться о себе, чтобы быть уверенной в своей привлекательности. Имеет значение уход за телом и с точки зрения здоровья, ведь он необходим для профилактики различных заболеваний, устранения неприятного запаха, ощущения дискомфорта. Итак, обо всем по порядку.

Интимная гигиена

В первую очередь требуется использовать специальное мыло для интимной гигиены, так как обычное туалетное нарушает кислотно-щелочной баланс среды при попадании в преддверие влагалища. Дело в том, что pH кожи отличается от pH влагалища, поэтому подмывание с гелем для душа или туалетным мылом изменяет кислотно-щелочной баланс среды наружных половых органов и способствует размножению болезнетворных или условно-болезнетворных бактерий, грибков. В результате могут развиваться вагиниты.

Специальные средства интимной гигиены имеют более кислую реакцию, чем средства для тела, а потому хорошо очищают и смягчают кожу промежности, устраняют неприятный запах, оказывают антибактериальное действие. Конечно, они не являются лечебными средствами и при заболеваниях половых органов нужны лекарственные препараты.

Для поддержания чистоты необходимо омывать промежность не менее 2 раз в день. Было бы хорошо делать это после каждого посещения туалета, но на практике это маловероятно. После туалета можно воспользоваться влажными салфетками, пропитанными антибактериальным лосьоном. Удобно пользоваться и ежедневными одноразовыми прокладками, которые хорошо впитывают выделения из половых органов,

мочеиспускательного канала и предохраняют белье от загрязнения. Помните, что при загрязнении на них размножается огромное число болезнетворных бактерий, поэтому их надо менять каждые 4 ч.

С точки зрения гигиены желательно носить нательное белье, изготовленное из натуральных тканей. Оно хорошо впитывает влагу, не препятствует дыханию кожи, комфортно для тела. На нем к тому же размножается меньше бактерий.

Конечно, вкусы у всех разные, возможно, вы предпочитаете шелковое или кружевное белье. Пожалуйста, выбор за вами. Только следите за тем, чтобы ластовица у трусиков была все-таки из хлопковой ткани. Причем учтите, что стринги сдавливают промежность и тем самым приводят к нарушению кровообращения в наружных половых органах. К тому же они врезаются в тело. Все эти факторы повышают риск инфицирования половых органов. Часто именно у любительниц стрингов развиваются цистит, вульвит, вагинит. Поэтому желательно ежедневно носить классические трусики, слипы, а стринги надевать тогда, когда в этом есть необходимость, – под облегающую одежду.

Синтетическое белье часто вызывает раздражение кожи и накапливает статическое электричество, поэтому оно менее комфортно, чем хлопковое.

Теперь поговорим немного о том, как правильно подмываться. Используйте для этого теплую воду. Поливайте ею промежность в направлении спереди назад, т. е. от лобка к анусу. Перед этим вымойте руки с мылом.

В период менструации не рекомендуется принимать ванну и посещать бассейн. Привести тело в порядок можно в эти дни под душем. Не надейтесь, что если вы воспользуетесь гигиеническими тампонами, то будете защищены от проникновения воды внутрь. Во время менструации канал шейки матки расширен и попадание воды в матку очень вероятно, а это уже способно привести к инфицированию. Поэтому не стоит рисковать здоровьем, обойдитесь в течение нескольких дней душем.

После подмывания требуется просушить промежность. Используйте для этого специальное полотенце из мягкой ткани.

Для обмывания не пользуйтесь губками или мочалками, так как они способны повредить нежную кожу и вызвать раздражение, а вот зону бикини мыть сиза-левой мочалкой (из грубых листьев тропического растения) вполне допустимо, главное – не сами наружные половые органы.

Во время подмывания не направляйте струю воды прямо во влагалище, так как она смоет влагалищный секрет, pH среды будет нарушен и в результате появится риск развития кольпита.

В период менструации гигиенические прокладки надо менять по мере необходимости, но не менее 5 раз в день.

Кровь является хорошей питательной средой для разных микроорганизмов, поэтому заботиться о чистоте промежности в эти дни нужно особенно тщательно. Гигиенические тампоны можно держать во влагалище не более 4 ч по тем же причинам. Причем желательно пользоваться ими только при необходимости, отдавая предпочтение прокладкам.

Как выбрать средство для интимной гигиены?

Для начала посмотрите на состав и отдайте предпочтение тем средствам, которые содержат молочную кислоту, масло чайного дерева, декспантенол, экстракты лекарственных растений, например календулы, коры дуба, ромашки. Выбирайте продукцию, которая не включает ароматических добавок и красителей.

Для интимной гигиены выпускают гели и пенки, муссы и кремы, интимное мыло, дезодоранты и влажные салфетки. Рассмотрим каждое из этих средств подробнее:

- гели имеют жидкую консистенцию и слабо пенятся, при этом в них содержится большее количество увлажняющих компонентов, чем в интимном мыле;

- пенки и муссы очень бережно очищают кожу, давая ощущение свежести;
- кремы для интимной гигиены увлажняют и успокаивают кожу промежности, защищая от воды и пересыхания, а потому ими можно пользоваться перед посещением бассейна или купанием в открытом водоеме;
- интимное мыло не содержит красителей, но в нем присутствуют экстракты лекарственных растений, а потому оно нежно очищает кожу и придает ощущение свежести;
- влажные салфетки для интимной гигиены пропитаны лосьоном с молочной кислотой. Они очищают, увлажняют и дезинфицируют кожу промежности;
- интимные дезодоранты маскируют запахи, а используют их после подмывания.

Чистое тело

Для поддержания чистоты тела принимают ванны и души, посещают баню или сауну. И у всех перечисленных процедур есть свои особенности, о которых мы сейчас и поговорим.

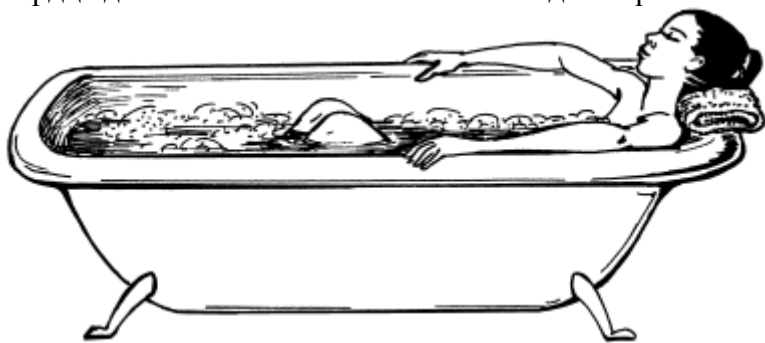
Ванны

С гигиенической целью рекомендуется принимать ванны как минимум 1–2 раза в неделю. Сначала просто полежите немного в воде, чтобы распарилась кожа, а затем потрите тело мочалкой. Не забудьте обработать пемзой локти и подошвенную часть стоп. Потом снова побудьте в воде и потритесь мочалкой или помассируйте тело щеткой. Затем еще раз погрузитесь ненадолго в воду и ополоснитесь.

Теплая или горячая ванна позволяет не только помыться, но и расслабиться, отдохнуть. Теплую ванну с температурой воды 38–39 °С принимают в течение 10–15 мин, а горячую (с температурой воды 40–43 °С) – до 10 мин.

В любом случае ориентируйтесь на самочувствие и при его ухудшении сразу же прекратите процедуру.

Если вы решили принять горячую ванну, погружайтесь в нее постепенно, причем область сердца должна постоянно оставаться над поверхностью воды (рис. 1).

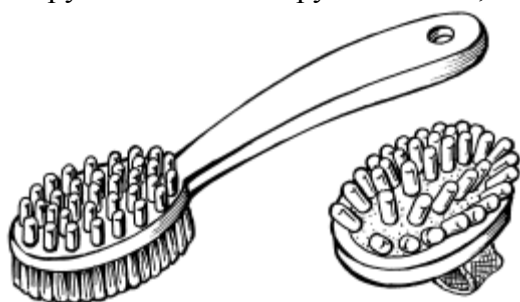


Оптимальной для гигиенической ванны является вода с температурой 37 °С. Для того чтобы немного расслабиться и привести в порядок тело, достаточно 20 мин. Более продолжительные ванны вызывают утомление. При этом, если вы решили полежать в ванне, не нужно изображать бревно; представьте, что вы русалка и, грациозно двигая плавниками и хвостом (руками и ногами), плывете по морскому царству... Это забавно и приятно, а во время движения улучшается кровообращение.

В летнюю жару можно принять тонизирующую ванну с водой температурой 24–29 °С. В прохладной воде не стоит находиться долго, впрочем, этого и не нужно, ведь всего 3–5 мин – и вы уже бодры! Более холодную ванну или продолжительную процедуру допустимо принимать только тем, чей организм натренирован, т. е. закален, а потому такое воздействие для него привычно. Для расслабления и настраивания на сон оптимальной является вода температурой 35 °С.

В завершение водной процедуры сделайте массаж щеткой (рис. 2). Тем самым вы окончательно удалите омертвевшие клетки с поверхности тела и улучшите кровообращение. Сначала массируйте ноги в направлении снизу вверх. Для чего водите щеткой с умеренным

нажимом круговыми движениями по наружной и внутренней поверхностям ног, от стопы к бедру. Затем помассируйте колени, ягодицы.



После чего переходите к плечам и спине. Массаж тела спереди делайте по направлениям снизу вверх до сердца и сверху вниз к сердцу. Затем пройдитесь щеткой по рукам. Массируйте их от запястий к плечевым суставам, при этом кожа должна порозоветь.

Чем же полезна ванна, кроме простого очищения кожи от загрязнений? При погружении в воду у человека разгружается опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, расслабляются мышцы, успокаивается нервная система, улучшается деятельность почек. Тем не менее наибольшее воздействие эта водная процедура оказывает на кожу. Она очищается от грязи, а с помощью мочалки удаляются поверхностные омертвевшие клетки. Теплая или горячая вода вызывает расширение пор кожи и способствует их очищению. Улучшаются кровообращение и обменные процессы.

Массажные щетки из натуральной щетины и с длинными ручками очень удобны. С их помощью можно массировать даже труднодоступные части тела.

Теплая вода способствует проникновению в кожу различных лечебно-косметических веществ, используемых для ванн и гигиены тела. Короткие по продолжительности холодные ванны оказывают выраженный тонизирующий эффект на организм, усиливая обменные процессы.

Косметические средства для ванн

Существует множество средств, которые делают прием ванны еще более приятной и полезной процедурой. Так, пены содержат различные стабилизаторы, экстракты лекарственных растений, фруктов и ягод и ароматические добавки. Они наполняют ванную комнату ароматом и воздействуют на кожу (смягчают, тонизируют).

Соль для ванны ароматизирует и смягчает воду, поэтому добавлять ее особенно полезно, если вода в вашей местности отличается повышенной жесткостью. Смягченная вода меньше высушивает кожу, а соль и аромат расслабляют. Кроме того, соленая вода лучше растворяет жировые загрязнения на коже (пот, кожное сало). Полезна такая ванна и при болях в мышцах и суставах.

Можно приготовить ванну с отваром лекарственных растений. Для чего берут 1 кг измельченного растительного сырья, заливают 3–4 л холодной воды, настаивают 5–10 мин, кипятят 5 мин и настаивают еще 10 мин. После этого отвар необходимо процедить и добавить в ванну.

Есть и более простой способ проведения ванн с лекарственными травами. Растительное сырье складывают в марлевый мешочек и подвешивают его под струю горячей воды. Пока ванна станет наполняться, биологически активные компоненты из растительного сырья постепенно будут поступать в воду. Эффект от такой ванны тоже окажется положительным!

Масло для ванн содержит парафиновое масло с добавлением ароматических масел и красящих веществ. Как правило, оно выпускается в желатиновой упаковке, которая растворяется в воде. Такое масло предназначено в основном для ароматерапии, что тоже полезно, ведь это отличный способ расслабиться или поднять настроение!

Ванна с эфирными маслами не просто превращается из омовения в ароматерапию, таким

образом можно подарить себе чудесный вечер и устроить спа-салон прямо дома! В воду добавляют 7–10 капель эфирного масла, можно предварительно размешать их в небольшом количестве молока. Тогда капельки масла станут более мелкими и при соприкосновении с кожей не вызовут раздражения. Если вы используете не чистые, а разбавленные эфирные масла, допустимо добавлять их сразу в воду.

Ароматическое масло иланг-иланга является отличным афродизиаксом и повышает сексуальное влечение, масло ромашки успокаивает нервную систему и устраняет головную боль, а масло мандарина полезно вдыхать при заболеваниях пищеварительной системы, кроме того, оно освежает и успокаивает. Если вы заболели и у вас заложен нос или появился кашель, то масло эвкалипта будет как нельзя кстати. Перед сном отлично расслабляет и успокаивает ванна с маслом лаванды. Кроме того, оно поможет и при простуде или головной боли. Масло мяты отлично освежает, а розовое масло лучше смягчает кожу и повышает настроение. Масло розмарина тонизирует организм, помогает при кожных заболеваниях и прыщах. В последнем случае незаменимым средством для красоты будет масло чайного дерева.

Добавляя ароматические масла в ванну, вы не только заботитесь о своей коже. Испаряющиеся с поверхности воды ароматы попадают в дыхательные пути, и поэтому с помощью ванны можно не только ухаживать за телом, но и регулировать свое психическое состояние, а также оказывать лечебное и оздоравливающее воздействие на весь организм.

После процедуры полезно побыть 30 мин в расслабленном состоянии, можно полежать или посидеть, наложить на лицо очищающую маску, заняться аутотренингом или побыть в легком трансе... Максимальное расслабление полезно как для лица и тела, так и психики.

Ниже приведем несколько рецептов приготовления ванн, которые помогут вам сохранить здоровье, молодость и красоту.

Ванна Клеопатры

Требуется: 1,5 стакана морской соли, по 0,5 стакана пищевой соды и молока, по 5 капель эфирных масел чайного дерева, грейпфрута и апельсина.

Приготовление: масла добавить в молоко, тщательно перемешать. Соль, соду и молоко с маслами добавить в ванну с теплой водой. Проследить за тем, чтобы все кристаллы соли и соды растворились.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 2 раза в неделю.

Ванна с омолаживающим эффектом

Требуется: 1 стакан сушеных листьев хурмы, 2 стакана воды.

Приготовление: залить листья хурмы кипятком, довести до кипения и настоять 30 мин, затем процедить. Влить настой в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин ежедневно в течение 1 месяца.

Оздоровливающая кожу ванна

Требуется: 5 ст.л. веточек, почек и листьев смородины черной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить водой, кипятить 10 мин, процедить и добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 15–20 мин 1–2 раза в неделю.

Эта ванна полезна при лечении угрей, фурункулов и дерматитов.

Ванна, придающая коже золотистый оттенок

Требуется: по 5 ст.л. листьев череды трехраздельной и крапивы двудомной, 3 ст.л. цветков ромашки аптечной, по 2 ст.л. листьев смородины черной и травы тимьяна ползучего, 1 ст.л. травы душицы обыкновенной, 2 л воды.

Приготовление: растительный сбор залить кипятком, настоять 30 мин, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Малиновая ванна

Требуется: 1 кг ягод малины, 1 л молока.

Приготовление: ягоды размять, добавить в теплую воду, влить молоко.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. После ополоснуться прохладной водой.

Наиболее комфортной является температура в ванной комнате в пределах 22–27 °С. В этом случае части тела, находящиеся над поверхностью воды, не переохлаждаются.

Ванна с виноградными листьями

Требуется: 50 г вымытых листьев винограда.

Приготовление: опустить листья в теплую воду.

Применение. Принимать ванну по 15–20 мин 2 раза в неделю на протяжении 3–5 месяцев.

Такая ванна избавляет от поверхностных расширенных капилляров.

Ванна с бананами

Требуется: 1 кг бананов, 2 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: бананы размять в пюре, добавьте в ванну с теплой водой, влить оливковое масло.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 1 раз в неделю.

После такой ванны кожа становится нежной и шелковистой.

Арбузная ванна

Требуется: 1 стакан арбузного сока, 1 кусок арбуза с коркой.

Приготовление: добавить сырье в теплую воду.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Ванна оказывает дубящее воздействие на кожу и освежает.

Цветочная ванна с овсянкой

Требуется: по 0,5 стакана цветков лаванды и ромашки, лепестков розы, муки из овсянки и сухого молока.

Приготовление: все компоненты смешать, насыпать в тканевый мешочек и прикрепить к крану под струю горячей воды.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Эта ванна очень ароматна и благотворно влияет на кожу.

Ванна с яблочным уксусом

Требуется: 1 стакан яблочного уксуса.

Приготовление: влить уксус в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин в день для улучшения состояния кожи.

Такая ванна успокоит раздраженную и воспаленную кожу.

Ванна с нашатырным спиртом

Требуется: 5–6 капель нашатырного спирта.

Приготовление: добавить спирт в теплую воду.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 1 раз в 2 недели.

Благодаря спирту очищающее действие воды усилится, поры кожи раскроются и отлично прочистятся.

Ванна с молоком

Требуется: 1 стакан сухого молока или 1 л обычного молока.

Приготовление: добавить молоко в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин через день.

Эту ванну принимают при необходимости смягчить огрубевшую кожу, сделать ее мягкой и нежной.

Молочно-медовая ванна

Требуется: 1 кг меда, 0,5 кг сухого молока, по 100 г морской и английской соли, 3 л воды.

Приготовление: соль предварительно растворить в небольшом количестве теплой воды. Сухое молоко залить кипятком, добавить мед и размешать до полного растворения компонентов. Полученные растворы влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

После такой ванны кожа станет гладкой и шелковистой.

Ванна для снижения массы тела

Требуется: 150 г морской соли, 125 г пищевой соды, 2–3 ч.л. лавандового спирта.

Приготовление: все компоненты смешать и добавить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну по 20 мин 2–3 раза в неделю. После ванны полежать некоторое время в постели под теплым одеялом.

Ванна № 1 для сухой кожи

Требуется: по 3 ч.л. мяты перечной и ромашки аптечной, по 2 ч.л. листьев смородины черной и тимьяна ползучего, по 1 ч.л. цветков липы, шишек хмеля и череды трехраздельной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить холодной водой, довести до кипения, настоять 1 ч и процедить. Вылить настой в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Ванна № 2 для сухой кожи

Требуется: по 4 части лепестков жасмина, шиповника, белой лилии, лаванды, 1 л воды.

Приготовление: 1,5 стакана растительной смеси залить кипятком, настаивать 1–2 ч, процедить и влить настой в ванну с водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Кожный покров надо очищать от слоя омертвевших клеток с помощью скрабов и пилингов. Руки и ноги рекомендуется обрабатывать перед маникюром и *censored*юром, а тело – после ванны или душа.

Ванна № 3 для сухой кожи

Требуется: 250 г лепестков розы и 0,5 стакана соды.

Приготовление: добавить ингредиенты в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Такая ванна улучшает состояние кожи и снимает воспаление.

Ванна № 1 для жирной кожи

Требуется: по 1 части цветков ромашки, календулы, розмарина, цедра 1 апельсина или лимона, 1 л воды.

Приготовление: сырье смешать, 1,5 стакана смеси залить кипятком, настоять 2 ч, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Ванна № 2 для жирной кожи

Требуется: по 2 части цветков календулы, трав череды трехраздельной и тимьяна

ползучего, по 1 части листьев подорожника, веточек можжевельника, цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить и влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Это средство помогает избавиться от прыщей.

Травяная ванна

Рецепт 1

Требуется: по 100 г корня лопуха большого, листьев березы и крапивы, трав череды и ромашки аптечной, 5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 0,5 кг травяного сбора и варить в течение 5–7 мин. Затем настоять 30 мин и процедить. Отвар вылить в ванну температурой не выше 37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна способствует укреплению иммунитета.

Рецепт 2

Требуется: по 1 части сухих измельченных листьев облепихи, вишни, березы, рябины, боярышника и груши, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 6 ст.л. смеси трав и варить на слабом огне в течение 10–15 мин. Затем настоять при комнатной температуре 2–3 ч, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 3

Требуется: по 1 части трав горца птичьего, хвоща полевого, ромашки аптечной, пустырника, чабреца и корней пырея, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить 250 г травяного сбора и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну. При желании добавить отвар сенной трухи, как описано в рецепте 5.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 4

Требуется: 3 части травы душицы, по 4 части травы крапивы двудомной, ромашки аптечной и шишек шмеля, по 5 частей трав пустырника и горца птичьего, 250 г сенной трухи, 3,5 л воды.

Приготовление: 2 л воды довести до кипения, добавить 250 г смеси трав, варить на слабом огне в течение 10–15 мин, а затем настоять 1 ч при комнатной температуре. Сенную труху насыпать в марлевый или полотняный мешочек. 2 л воды довести до кипения, опустить в нее мешочек с трухой и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем отвар сенной трухи смешать с настоявшимся отваром травяного сбора и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 5

Требуется: по 100 г сухих измельченных трав багульника болотного и пустырника, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить травяной сбор, накрыть емкость плотной крышкой, укутать теплой тканью и настоять в течение 2 ч. Затем процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Йодно-бромная ванна от усталости

Требуется: 100 г йодида натрия, 250 г бромид калия (продаются в аптеке), 2 кг морской или поваренной соли, 1 л воды.

Приготовление: в ванну температурой 35–36 °С насыпать соль. Йодид натрия и бромид калия растворить в 1 л воды. 100 мл полученного раствора вылить в ванну. Оставшийся раствор можно хранить не более 2 лет и применять по мере необходимости.

Применение. Принимать ванну в течение 10–12 мин. Эта ванна снимает усталость и мышечное напряжение.

Тонизирующая ванна с душицей

Требуется: 500 г сухой измельченной травы душицы, 5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить душицу, настоять в течение 1 ч и процедить. Вылить настой в теплую ванну температурой не выше 37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна укрепляет организм. Также ее рекомендуется принимать при хроническом и остром бронхите.

Ванна с мятой

Требуется: 300–400 г сухих измельченных листьев мяты перечной, 5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 30 мин и процедить. Отвар вылить в ванну температурой не выше 39 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 10–15 мин. Мятная ванна улучшает состояние кожи и снимает нервное напряжение.

Ванна с аиром

Требуется: 250 г измельченных травы и корней аира, 3 л воды.

Приготовление: растительное сырье залить холодной водой и вымачивать 1 ч. Затем поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить в течение 20 мин. Сняв с огня, настоять еще 30 мин, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Чаше косметические и дерматологические проблемы возникают с локтями, верхней частью рук, ягодицами, бедрами и пятками. Поэтому, применяя скрабы и маски, уделяйте этим участкам тела особое внимание.

Ванна с валерианой

Рецепт 1

Требуется: 100 г измельченного корня валерианы, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить валериану, поставить на водяную баню и держать 15 мин. Затем настоять при комнатной температуре в течение 1 ч, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин. Такая ванна успокаивает нервы, снимает стресс.

Рецепт 2

Требуется: 2 флакона настойки валерианы (продается в аптеке), 10 л воды.

Приготовление: добавить настойку валерианы в теплую воду для ванны.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с шалфеем

Требуется: 200 г сухой измельченной травы шалфея, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить шалфей и варить его на слабом огне под закрытой крышкой в течение 5–10 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре,

процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с тимьяном

Требуется: 1 кг травы тимьяна, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить тимьян и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с лавандой

Требуется: 1 кг цветков лаванды, 3 л воды.

Приготовление: лаванду залить холодной водой и настоять в течение 1 ч. Затем варить на слабом огне 5 мин, настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15 мин.

Ванна с полынью и розмарином

Требуется: по 250 г сухих измельченных трав полыни и розмарина, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем настоять 1 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванна с черной смородиной

Требуется: 150 г свежих или 300 г сухих веточек и листьев черной смородины, 3 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на слабом огне в течение 20 мин. Затем настоять 3–4 ч при комнатной температуре, процедить и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Апельсиновая ванна

Требуется: 5–7 ст.л. льняного или оливкового масла, 2 стакана свежесжатого апельсинового сока, цедра 3 апельсинов.

Приготовление: апельсиновую цедру натереть на мелкой терке или измельчить в кофемолке. К цедре добавить апельсиновый сок и масла и тщательно все перемешать. Влить смесь в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин.

Кефирная ванна с эфирным маслом

Требуется: 1 стакан кефира, 5–6 капель эфирного масла сандала, бергамота, розмарина, сосны, мандарина, апельсина, лимона, грейпфрута, сосны или можжевельника.

Приготовление: непрерывно помешивая, по каплям добавить в кефир эфирное масло. Получившуюся смесь вылить в ванну температурой 35–37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Ванная с фруктовым пюре для похудения

Требуется: по 5 ст.л. пищевой соды и любого фруктового пюре.

Приготовление: добавить соду и пюре в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин ежедневно на протяжении 1 недели. Затем сделать 2-недельный перерыв и повторить курс.

Хвойно-фруктовая ванна

Требуется: 3 ст.л. свежей хвои, 1 стакан воды, 0,5 л молока, 1 л яблочного или апельсинового сока.

Приготовление: воду вскипятить, заварить хвоей и настаивать 1 сутки. Затем смешать настой хвои с молоком и соком и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин 1 раз в неделю. Хвоя разглаживает кожу, делает эластичной, а фруктовый сок увлажняет и очищает ее.

Овсяная ванна

Требуется: 1 кг овсяной соломы или овса, 10 л воды.

Приготовление: солому залить водой и кипятить в течение 30 мин, процедить. Затем добавить отвар в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Овсяная ванна обладает укрепляющим эффектом.

Ванна со льняным маслом

Требуется: 2 ст.л. льняного масла.

Приготовление: добавить льняное масло в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Эта ванна придает коже мягкость и упругость.

Ванны с ароматическими маслами не рекомендуется принимать при повышенном кровяном давлении, заболеваниях сердца, а также после хирургических операций любого уровня сложности.

Ванна с эфирным маслом

Требуется: 2–3 капли эфирных масел лаванды, розмарина или чабреца.

Приготовление: добавить эфирное масло в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Медово-молочная ванна для сухой кожи

Требуется: 3 ст.л. меда, 3 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения. Мед растопить на водяной бане и смешать с молоком. Добавить медово-молочный состав в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Молочно-медовая ванна с маслом

Требуется: 2 ст.л. любого растительного масла, 5–7 ст.л. меда, 1 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения. Мед растопить на водяной бане. Смешать мед с молоком и добавить растительное масло. Получившийся состав влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна придает коже мягкость, нежность и бархатистость.

Травяная ванна с сенной трухой

Требуется: по 1 части цветков ромашки аптечной, трав горца птичьего, хвоща полевого, тимьяна и корневищ валерианы, 150 г сенной трухи, 2 л воды.

Приготовление: взять 150 г травяной смеси и смешать с сенной трухой. Воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 2 ч, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Эта ванна оказывает тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм.

Хвойная ванна

Рецепт 1

Требуется: 1 стакан хвои, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить хвоей и настоять под крышкой или в термосе в течение 2 ч. Затем процедить и влить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 2

Требуется: 2 стакана хвои, 1 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, всыпать в нее хвою и варить в течение 30 мин на слабом огне. Затем настоять в течение 1 ч, процедить и влить в ванну температурой около 38 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 7–10 мин.

Хвойные ванны снимают усталость и нервное напряжение, укрепляют иммунитет.

Сосновая ванна

Требуется: 0,5–1 кг сосновых веточек, хвои и шишек, 1–2 л воды.

Приготовление: хвою нарезать ножницами или острым ножом, сосновые веточки разломать, шишки измельчить ножом или разбить молотком. Воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 30 мин. Затем остудить отвар до комнатной температуры и вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Эта ванна укрепляет сосуды и благотворно влияет на состояние кожи.

Ванна с кукурузным крахмалом

Требуется: 1 ст.л. хвойного экстракта, 2,5 стакана кукурузного крахмала.

Приготовление: растворить ингредиенты в ванне с теплой водой.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. После ванны втереть в еще влажную кожу питательный крем или косметическое молочко. Эта ванна хорошо смягчает кожу.

Яичная ванна с желатином

Требуется: 1 ч.л. желатина, 0,5 стакана любого шампуня, 1 куриное яйцо.

Приготовление: яйцо взбить в пену, смешать с шампунем и желатином, а затем подставить смесь под струю воды, чтобы образовалась обильная густая пена.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Эта ванна снимает усталость и делает кожу гладкой и бархатистой.

Березовая ванна

Требуется: 100 г молодых березовых листьев, 1 л воды.

Приготовление: березовые листья вымыть проточной холодной водой и насыпать в эмалированную емкость. Воду вскипятить, заварить березовые листья и настоять 20–30 мин под крышкой.

Применение. Принимать ванну в течение 12–15 мин. Такая ванна осветляет и тонизирует кожу.

Ванна с мумие

Требуется: 5 г мумие, 0,5 л кипяченой воды.

Приготовление: мумие растворить в воде. Приготовить ванну температурой 30 °С и вылить в нее 250 мл раствора (1 стакан). Принять эту ванну на ночь и оставить до утра. Утром вылить в нее оставшийся раствор мумие, добавить горячей воды и снова принять ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–30 мин на ночь и утром. Процедуры проводить через день в течение 20 дней, затем сделать 10-дневный перерыв и повторить

курс.

<

> Увлажнить кожу и увеличить ее упругость поможет смесь минеральной воды с небольшим количеством молока. Таким лосьоном можно регулярно протирать ягодичцы, бедра и ноги.

Травяная ванна для жирной угреватой кожи

Требуется: по 5 ст.л. хвои и молодых побегов можжевельника, 7 ст.л. измельченной травы зверобоя, по 10 ст.л. травы душицы и липового цвета, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 1–2 ч, процедить и влить в ванну температурой 35–37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 5–10 мин.

Общеукрепляющая травяная ванна

Рецепт 1

Требуется: 2 ст.л. грыжника гладкого, по 4 ст.л. листьев березы, трав чабреца, донника лекарственного, травы и цветков ромашки аптечной, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 1–2 ч, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Рецепт 2

Требуется: по 2 ст.л. почек и листьев березы, травы крапивы двудомной, трав лапчатки прямостоячей, череды, пупавки красильной, корней и листьев лопуха большого, листьев и цветков одуванчика, листьев скумпии, 2 л воды.

Приготовление: взять 250–300 г смеси перечисленных трав, залить кипятком, настоять 1–2 ч, процедить и добавить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин.

Бананово-молочная ванна

Требуется: 0,5 стакана меда, 1 л молока, 2 куриных яйца, 1 банан.

Приготовление: банан очистить, нарезать маленькими кусочками, смешать с медом и растереть в пюре. Яйца взбить в пену, добавить молоко и бананово-медовое пюре. Смесь тщательно взбить миксером или вручную. Получившийся состав вылить в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна увлажняет кожу.

Цитрусово-молочная ванна

Требуется: 1 л молока, по 1 лимону и апельсину.

Приготовление: из фруктов выжать сок, а цедру натереть на мелкой терке. Смешать сок с цедрой, добавить молоко и вылить состав в теплую ванну.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Цитрусово-молочная ванна освежает, тонизирует кожу и снимает усталость.

Женьшеневая ванна

Требуется: 3 ст.л. меда, 3 пакетика женьшеневого чая.

Приготовление: в теплой ванне растворить мед и опустить в воду пакетики с чаем.

Применение. Принимать ванну в течение 5–8 мин. Женьшень разглаживает кожу, делает ее нежной и бархатистой, а мед смягчает тело и способствует выведению шлаков.

Оздоровительная ванна при простуде

Требуется: 2,5 ст.л. настойки эхинацеи (продается в аптеке), 0,5 л воды, 1,5 штуки корней имбиря, 1 апельсин; для чая: 1 ч.л. черного чая, 0,5 ст.л. настойки эхинацеи. 1–2 ч.л. меда, 1

кусочек корня имбиря, 1 стакан воды.

Приготовление: эхинацею растворить в воде и вылить в ванну температурой 39–40 °С. Имбирь измельчить, апельсин нарезать дольками и тоже добавить в воду. Для приготовления чая: в стакан положить черный чай, мед, имбирь и вылить эхинацею. Воду вскипятить и заварить получившуюся смесь. Настоять 3–5 мин и при необходимости процедить.

Применение. Принимать ванну в течение 5–8 мин и одновременно пить чай. После ванны желательно лечь под одеяло.

Цитрусовая ванна для очищения организма

Требуется: 1 грейпфрут, 2 лимона.

Приготовление: фрукты нарезать дольками и положить в ванну температурой 37–38 °С.

Применение. Принимать ванну не более 20 мин. Эта ванна способствует очищению сосудов, выведению токсинов. Особенно полезно принимать ее наутро после праздника.

Ванна с отрубями для пористой и склонной к аллергии коже

Требуется: 1,2 кг отрубей.

Приготовление: отруби насыпать в марлевый мешочек. Ванну наполнить водой температурой 30–32 °С. Опустить в ванну мешочек с отрубями и размачивать их 30–40 мин.

Применение. Принимать ванну в течение 5–15 мин. Затем дать телу просохнуть естественным путем, не вытирая его. Рекомендуемый курс лечения – 15–20 процедур.

Ванна с отрубями для чувствительной кожи

Требуется: 1,2 кг отрубей, 2 л воды.

Приготовление: отруби насыпать в марлевый мешочек, залить холодной водой и варить в течение 12–15 мин. Отвар вылить в ванну температурой 37 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 20 мин. Затем ополоснуться под теплым душем, промокнуть тело полотенцем и полежать, расслабившись, 30–40 мин.

Ванна с березовыми почками

Требуется: 200–250 г березовых почек, 1 л воды, по желанию – 1 ч. л. глицерина или 1 ст.л. хвойного экстракта.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье и настаивать в течение 1 суток. Настой процедить и вылить в ванну температурой 35–37 °С. По желанию добавить глицерин или хвойных экстракт.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна тонизирует, разглаживает и увлажняет кожу. Она также полезна при нейродерматите, экземе, псориазе.

В ванну желательно добавлять не более 5 капель эфирного масла или их смеси. Кроме того, масло необходимо предварительно смешать с базовым средством: гелем для душа, молоком, красным вином, растительным маслом.

Молочно-ромашковая успокаивающая ванна

Требуется: 3 ст.л. цветков ромашки аптечной, 0,5 стакана пищевой соды, 1,5 стакана морской соли, 1,5 л молока.

Приготовление: молоко вскипятить, заварить ромашку и настоять 15–20 мин. Настой процедить и растворить в нем соду и соль. Влить получившуюся смесь в ванну температурой 37–40 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 5–10 мин. Такая ванна помогает при стрессе.

Медовая ванна

Требуется: 1 ст.л. меда.

Приготовление: растворить мед в теплой ванне.

Применение. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Такая ванна делает кожу гладкой, бархатистой, а также помогает при бессоннице.

Витаминная ванна

Требуется: 100 г корня лопуха большого, 150 г листьев и цветков коровяка, 200 г листьев ромашки аптечной, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 15 мин. Затем процедить и вылить отвар в ванну температурой 34–35 °С.

Применение. Принимать ванну в течение 10–15 мин, а затем отдыхать 20–30 мин. Эта ванна насыщает кожу питательными веществами. Кроме того, она помогает при кожном зуде, вызванном весенним и зимним авитаминозами. При лечении зуда такую ванну рекомендуется принимать по 2 раза в день до прекращения зуда.

Душ

В утренние часы лучше принимать прохладный или контрастный душ. Они хорошо тонизируют, помогают проснуться и включиться в активную деятельность. Кроме того, вода разной температуры вызывает изменение тонуса кровеносных сосудов, тренируя таким образом сердечно-сосудистую систему, повышая тонус кожи и ускоряя обменные процессы в ней.

Сначала на 1–2 мин встаньте под горячую воду, затем на 2–3 мин откройте холодную. Повторите еще 2–3 раза, соблюдая последовательность: начинать контрастный душ нужно всегда с горячей воды.

Вечером, когда важно расслабиться после напряженного дня и подготовиться ко сну, принимайте теплый и горячий душ. В конце, правда, все равно желательно ополоснуться более прохладной водой. При этом поток прохладной воды направляют сначала на ноги, затем постепенно продвигают по телу вверх до талии. Затем ополаскивают прохладной водой руки, плечи, спину. Минуты будет достаточно для того, чтобы поры кожи немного закрылись, а взбодриться за это время вы не успеете.

Струйки воды из душевой лейки прекрасно массируют тело. Направляйте их снизу вверх. Умеренный напор воды расслабляет организм, а очень сильный, наоборот, стимулирует. Поэтому регулируйте напор воды в зависимости от желаемого эффекта. В завершение процедуры нанесите на кожу питательные средства.

Баня

Баня поможет снять усталость, сбросить лишние килограммы, глубоко очистить кожу. Посещать ее рекомендуется не менее 1 раза в месяц, а желательно – 1 раз в неделю. Для многих баня является неким ритуалом, который вызывает хорошее настроение и объединяет, если вы посещаете ее с подругами.

Причем баня оказывает интенсивное воздействие на наш организм, и не все способны его выдержать – некоторым людям тяжело переносить пребывание в горячем влажном помещении. Однако если вы здоровы, обязательно посещайте баню и парную.

Чтобы от банных процедур была польза, необходимо соблюдать некоторые правила. Во-первых, посещать парную нужно до мытья, но после теплого душа (2–3 мин), при этом не стоит мочить голову. Во-вторых, отправляясь в парную, наденьте на голову войлочную шляпу или повяжите полотенце. При этом шляпу можно смачивать холодной водой. В-третьих, возьмите с собой веник, а лучше 2. Чтобы не натереть им ладони, понадобятся перчатки. Другие банные аксессуары наверняка найдутся на месте (рис. 3).



Заходя в парную 1-й раз, просто немного погрейтесь (5–7 мин), потом можете пойти выпить горячего чая. Прогревание изнутри в данном случае необходимо. При втором заходе в парную плесните на печку воды. Делайте это осторожно, чтобы не обжечься! Вода должна попасть на самое горячее место. Тогда поднимется легкий пар.

Между заходами в парную можно посидеть в более прохладном помещении, но избегайте сквозняков. Сколько раз и как часто заходить в парную – дело вкуса, но в общей сложности не стоит проводить в парной более 30 мин. После парной охладитесь в прохладном помещении или примите прохладный душ, окунитесь в бассейн.

После того как ваш организм охладится, можно взяться за мочалку, благодаря которой кожа очистится не только от загрязнений, но и от отмерших клеток. Одновременно вы сделаете себе массаж. Именно поэтому баня – это самая полезная для тела водная процедура.

Для посещения бани вам понадобятся сланцы, халат и веник. Сейчас продаются веники в упаковке, сохраняющей аромат и целостность листьев. В зависимости от вкуса можно выбрать березовый, дубовый, хвойный веник или др.

Свежий банный веник допустимо сразу же использовать по назначению. Если его залить горячей водой, он раскиснет, станет тяжелым и очень горячим. Сухой веник предварительно опускают на 15–20 мин в холодную, а потом на 2–3 мин – в горячую воду. Можно за 10–15 ч до похода в баню намочить веник холодной водой и завернуть в тряпку или оставить в ведре с холодной водой (рис. 4).



Подготовленный таким образом веник способен выдержать 2–3 посещения бани. Воду, в которой вы его замачивали, используйте для создания пара – плесните на печку или раскаленные камни. Воздух при этом становится ароматным.

Горячий воздух бани хорошо расслабляет и прогревает мышцы, улучшает кровообращение, а стегание веником – это отличный массаж для тела. После бани и душа косметические маски, обертывания и натирания действуют еще более эффективно.

Для натирания в парной используют мед, кофе, поваренную соль, лечебную глину. Их применяют в виде скрабов, нанося на тело при 2-м заходе в парную. Не натирают этими средствами только подмышечные впадины, промежность и паховую область.

Мед оказывает потогонное действие, особенно при смешивании с солью, в результате чего происходит глубокое очищение кожи, так как на ее поверхности образуется специфическая среда, вытягивающая содержимое протоков сальных и потовых желез. Крупинцы соли обеспечивают и отшелушивающий эффект. При этом тело нужно хорошо помассировать, а

после процедуры в течение 30 мин ничего не пить. Такое очищение сделает кожу бархатистой и гладкой. Кстати, в мед можно добавить и эфирные масла. В условиях бани особенно хороши масла эвкалипта, можжевельника, пихты, шалфея, апельсина и танджерина.

Рекомендуем приобрести для бани песочные часы. Они позволят контролировать время пребывания в парной и нанесения косметических средств на кожу.

Кофе не менее хороший натуральный скраб, который при этом является и антицеллюлитным средством – способствует расщеплению подкожно-жировых отложений. Для приготовления скраба нужно грубо помолоть кофе и смешать его со сметаной. Этой смесью натритесь в парной и расслабьтесь, через некоторое время смойте скраб.

Наибольшей популярностью среди косметических глин пользуется голубая. Она оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное и очищающее воздействия на кожу. Зеленая глина хорошо вбирает в себя содержимое пор, а желтая способствует выведению токсинов из организма и обогащению кожи кислородом. Серая глина отлично увлажняет и тонизирует, а потому наиболее подходит для сухой кожи.

В бане можно пользоваться и настоями лекарственных трав. Для чего за 10 мин до посещения парной 2–3 ч.л. растительного сырья заливают стаканом кипятка и немного настаивают. Зайдя в парную, смачивают этим настоем тело.

Баннйй массаж

Для проведения массажа можно воспользоваться не только баннйй веннкком, но сделать свой из веток черной смородины. Возьмите 10–12 прутиков длиной до 40 см, свяжите их веревкой и высушите. Похлестывание таким веннкком очень приятно.

Массировать тело можно и баннйй варевкой, особенно хорошо растирать ею стопы и спину (рис. 5).



Конечно, надо приобрести специальные массажные щетки и различные массажеры в аптеках или специализированных магазинах (рис. 6).

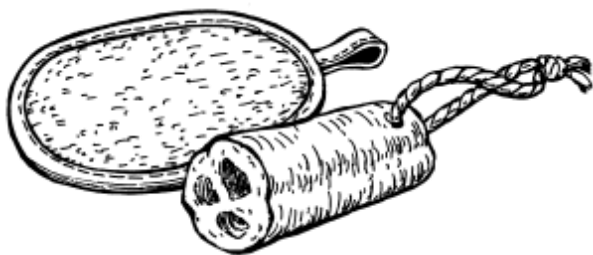


После бани обязательно нужно уделить время уходу за кожей. Кремы и маски чистая распаренная кожа впитывает отлично, а усиленное кровообращение этому способствует. Сделайте маски для лица из огурца или киви, кисло-молочных продуктов. Воспользуйтесь и кремом для тела.

Выбор мочалок

Ежедневно пользоваться лучше синтетическими мочалками и поролоновыми или морскими губками, которые имеют пористую структуру и способствуют пенообразованию. Раз в неделю полезно потереть кожу жесткой или массажной мочалкой (варежкой, мочалкой из сизаля). Учтите, что частое пользование такой мочалкой способно травмировать кожу.

После применения мочалки и губки нужно вымыть горячей водой и просушить. Особенно важно это для мочалок из натуральных материалов (рис. 7), так как в противном случае на них быстро разовьются болезнетворные микроорганизмы. Вряд ли надо напоминать, что мочалка – это предмет индивидуального пользования и раз в 6 месяцев ее необходимо заменять.



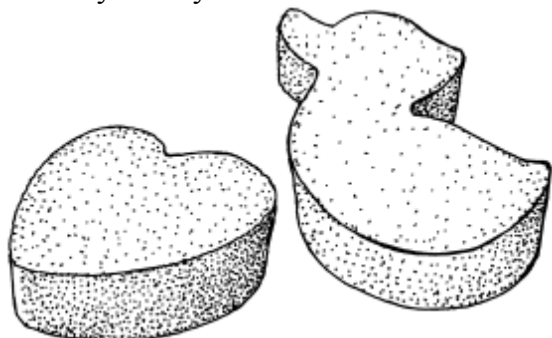
Для бани или горячей ванны больше подойдет вязаная мочалка, которая хорошо растирает тело, тщательно удаляя отмершие клетки. Мочалки из нейлоновой ткани отличаются прочностью, но вода быстро с них стекает, поэтому мыться ими не очень удобно. Мочалки из вискозных волокон хорошо поглощают воду, приятны при контакте с телом, но быстро выходят из строя. Для борьбы с целлюлитом подходят резиновые мочалки с ручкой.

Наиболее предпочтительны мочалки из натуральных материалов, например люфы. Мягкие небольшие мочалки из нее очень бережно воздействуют на кожу. Мочалки из толстой люфы моют более интенсивно и эффективно отшелушивают кожу. Сизалевые жестче, чем из люфы, поэтому их используют для банного массажа.

Наиболее традиционный материал для изготовления мочалок – лыко – внутренний слой коры липы. После распаривания такая мочалка становится очень мягкой и хорошо очищает кожу, а во время мытья выделяет фитонциды, которые обеззараживают воздух. Правда, у этого материала есть и недостаток – он сильно крошится.

Хороши для тела льняные мочалки. Они отлично массируют тело, отшелушивают кожу, удерживают влагу, способствуют пенообразованию. Кроме того, их легко мыть, они быстро высыхают, прочны и не вызывают аллергических реакций.

Если вы решили быстро ополоснуться под душем, то вам подойдет поролоновая губка (рис. 8), которая хорошо намыливается небольшим количеством моющего средства и дает обильную пену.



Губки в виде розочек изготавливают из трубчато-сетчатого материала, который сворачивают определенным образом (рис. 9). При намыливании они также неплохо пенятся.



В бане можно плескать на камни и печку настои лекарственных растений. Воздух при этом становится лечебным и насыщается ароматами трав!

Наилучшим качеством отличаются морские губки, которые добывают в Карибском и Средиземном морях. Внешне они похожи на пористый кремний, но в воде набухают, делаются мягкими, способствуют пенообразованию и обеспечивают легкое трение. Однако, к сожалению, морские губки очень дорого стоят. При правильном хранении они не издают неприятного запаха, если же он появился, то срочно замените их.

Дезодоранты

Одной из функций нашей кожи является потоотделение. За счет чего обеспечивается процесс терморегуляции в организме, выводятся разные шлаки. За сутки с поверхности тела каждого человека испаряется почти 1 л влаги. Свежевыделенный пот практически не имеет запаха, но, взаимодействуя с бактериями, обитающими на коже, через некоторое время он приобретает резкий запах.

Для уменьшения потоотделения используют дезодоранты и тальк, которые наносят на подмышечную область тела. Дезодорант-спрей тормозит размножение бактерий, вызывающих неприятный запах, освежает, слегка охлаждает и увлажняет кожу, одновременно придавая телу стойкий приятный аромат. Подходят эти средства при умеренной потливости. Дезодоранты-спреи наносят на чистую кожу, причем их можно использовать и в качестве ароматизаторов, т. е. вместо туалетной воды. В связи с тем что в их состав входит спирт, не обрабатывайте ими раздраженную или только подвергшуюся эпиляции кожу.

Дезодоранты-антиперспиранты значительно снижают потливость (на 30–50 %) и защищают от появления неприятного запаха. Они содержат вяжущие и антибактериальные вещества и подходят для кожи с повышенной чувствительностью.

Тальк относится к дополнительным средствам ухода, он придает телу аромат, делает кожу гладкой и матовой. Наносят его перед сном или на открытые участки тела днем. Летом тальк более необходим, так как впитывает влагу и дает ощущение свежести.

Средства по уходу за телом

Гигиенические процедуры невозможны без средств по уходу за телом. Разнообразные маски, скрабы, кремы, лосьоны можно приобрести в косметическом магазине или приготовить самостоятельно. Предлагаем вам ряд простых рецептов средств по уходу за телом.

Масляный гель для душа

Требуется: 0,5 стакана оливкового масла, по 10 капель можжевельного и кипарисового ароматических масел, по 20 капель масел апельсина и грейпфрута.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Принять душ, затем втереть смесь масел и снова ополоснуться под горячим

душем.

Крем-мыло для тела

Требуется: по 1–2 ст.л. любого увлажняющего крема, геля для душа и крема-пены для ванны.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Использовать в качестве мыла для мытья тела. Это средство бережно очищает кожу и предотвращает ее сухость.

Зимой кожа часто выглядит бледной и вялой. Улучшить ее цвет и стимулировать межклеточные обменные процессы поможет гераниевое масло. Однако не забывайте, что перед применением эфирное масло надо смешивать с любым растительным (3–5 капель на 1 ст.л.).

Сливочный увлажняющий крем

Требуется: 1 ст.л. жирных сливок, 3 ст.л. любого крема или молочка для тела.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Втирать крем в тело после ванны или душа.

Лавандовый крем от растяжек при беременности

Требуется: по 1 ст.л. сухих цветков лаванды и одуванчика, 100 мл масла зародышей пшеницы.

Приготовление: растительное сырье залить маслом и в течение 2–3 недель настаивать в теплом помещении или на солнце. Затем отфильтровать, перелить в темную бутылку и хранить в темном месте.

Применение. Втирать в проблемные участки тела на протяжении всей беременности.

Мазь от сосудистых звездочек

Требуется: 9 ст.л. миндального масла и 3 ст.л. масла ростков пшеницы.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Перед сном втирать смесь масел в проблемные участки тела.

Пихтовый крем для сухой кожи

Требуется: 1 ст.л. пихтового масла, по 18 ст.л. любого детского крема и свиного или гусиного несоленого нутряного жира.

Приготовление: соединить все ингредиенты, подогреть на водяной бане и перемешать до получения однородной массы. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для тела.

Крем с маслом какао

Требуется: по 1 ст.л. пчелиного воска, рисового, миндального масел и масла какао, 2 ст.л. оливкового масла холодного отжима.

Приготовление: соединить воск и масла и, помешивая, растопить их на водяной бане. Снять состав с огня и перемешивать до получения однородной сметано-образной массы. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для тела.

Крем с розовым маслом

Требуется: 3 ч.л. розовой воды, 1 ст.л. камфарного спирта, 2 ст.л. вазелина, по 4 ст.л. любого растительного масла и ланолина, 3 капли розового эфирного масла.

Приготовление: смешать растительное масло с ланолином и медленно влить в смесь

подогретую розовую воду. Добавить камфарный спирт, вазелин и розовое масло и тщательно все перемешать. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для тела.

Сосновый крем

Требуется: 3 ст.л. миндального или оливкового масла, 3 капли эфирного масла сосны.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для тела.

Крем с эфирным маслом для чувствительной кожи

Требуется: 3 ст.л. миндального масла, 12 капель эфирного масла герани, можжевельника или шалфея.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для тела.

Массажный крем для жирной кожи

Требуется: 3 ст.л. масла пророщенной пшеницы, 12 капель эфирного масла лаванды или можжевельника.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты. Крем переложить в плотно закрывающуюся баночку и хранить в холодильнике.

Применение. Наносить на кожу в качестве массажного крема для тела.

Скраб с морской солью и глиной

Требуется: по 2 ст.л. порошкового цельного молока и голубой глины, по 0,3 стакана меда и масла жожоба, 1 стакан морской соли или соли Мертвого моря.

Приготовление: соль измельчить до порошкообразного состояния и смешать с другими ингредиентами.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Клубничный скраб

Требуется: 1 ст.л. меда, 2 ст.л. миндального масла, 3 ст.л. размятой в пюре клубники.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Клюквенный скраб

Требуется: 1 ст.л. отрубей, 0,5 стакана свежего абрикосового сока, 1 стакан свежей или мороженой клюквы, 8 фиников.

Приготовление: ингредиенты соединить, положить в миксер или блендер и смешать до получения однородной массы.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Апельсиново-имбирный скраб

Требуется: 2 ст.л. сухой измельченной апельсиновой цедры, 2 стакана морской соли, 2 капли кедрового масла, 3 капли имбирного масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение

1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Розовая вода – замечательное косметическое средство. Однако готовить ее надо только из экологически чистых роз. Никогда не применяйте для приготовления розовой воды цветы, купленные в магазине.

Сахарный пилинг

Требуется: 3 ч.л. кокосового, оливкового, миндального масла или масла авокадо, 4 ч.л. молока или сливок, 1 стакан коричневого или белого сахара, 1 капля розового эфирного масла, 3 капли ванильного эфирного масла, 10 капель лимонного сока или эфирного масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массажными движениями втирать пилинг во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить его на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Сахарно-ванильный скраб

Требуется: 0,25 ч.л. ванильного экстракта, 0,5 стакана коричневого сахара, 1 стакан оливкового масла.

Приготовление: сахар размять черенком ложки, добавить оливковое масло и перемешать до образования однородной массы. Затем добавить ванильный экстракт и еще раз все перемешать.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить его на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Малиновый скраб

Требуется: 2 ст.л. свежей или мороженой малины, 3 ст.л. сметаны, 4 ст.л. мелкого сахара.

Приготовление: малину размять в пюре и тщательно перемешать со сметаной и сахаром.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 5–10 мин, а затем смыть теплой водой.

Рисово-апельсиновый скраб

Требуется: по 1 ч.л. молока и рисовой муки, 2 ч.л. мелкой соли, 1 ст.л. свежавыжатого апельсинового сока.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Скраб с кукурузной мукой

Требуется: 5 ст.л. кукурузной муки.

Приготовление: не требуется.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить его на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Медовый скраб с корицей

Требуется: 4 ст.л. меда, 2 ст.л. корицы.

Приготовление: растереть мед с корицей до образования однородной массы.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Огуречный скраб

Требуется: 1 ст.л. толокна или геркулесовой каши, 1 свежий огурец.

Приготовление: огурец натереть на крупной терке, смешать с толокном или кашей и настоять 20 мин.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 5–7 мин. Оставить его на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Кокосовый пилинг для груди

Требуется: 1 ч.л. морской соли, по 1 ст.л. кокосовой стружки, натурального йогурта и овсяных хлопьев.

Приготовление: тщательно смешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массирующими движениями нанести пилинг на распаренную кожу груди, оставить на 3–5 мин и смыть теплой проточной водой. Для достижения оптимального эффекта средство следует использовать 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

Скраб с апельсиновой цедрой

Требуется: цедра 1 апельсина.

Приготовление: апельсиновую цедру высушить и измельчить в кофемолке. Непосредственно перед применением получившийся порошок увлажнить небольшим количеством воды.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить его на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Кофейный скраб

Требуется: по 2 ст.л. натурального молотого кофе и геля для душа, меда или сливок.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Легкими массажными движениями втирать скраб во влажную кожу в течение 1–2 мин. Оставить скраб на 3–5 мин, а затем смыть теплой водой.

Растительное масло – популярный ингредиент многих народных косметических средств по уходу за собой. Помните, что при этом оно должно быть только нерафинированным, 1-го (холодного) отжима.

Кофейная маска-скраб с геркулесом

Требуется: по 1 части кофейной гущи и овсяных хлопьев.

Приготовление: овсяные хлопья распарить в небольшом количестве горячей воды и смешать с кофейной гущей.

Применение. Круговыми движениями втирать маску во влажное тело в течение 1–2 мин, затем оставить на 15–20 мин и смыть теплой водой.

Лосьон с яблочным уксусом для груди

Требуется: по 2 ст.л. яблочного уксуса и воды.

Приготовление: развести уксус водой.

Применение. С помощью ватного тампона протирать кожу груди, избегая области сосков. Через 20 мин ополоснуться теплой водой. Этот лосьон подходит для ухода за жирной кожей.

Розовая вода

Требуется: лепестки 4 роз, 2 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить разрозненные лепестки роз и настоять в течение 10 мин. Затем процедить и перелить в бутылку.

Применение. Протирать или сбрызгивать розовой водой кожу после душа или ванны. Розовая вода подходит для всех типов кожи. Кроме того, этот настой часто является ингредиентом различных косметических средств домашнего приготовления.

Розовый лосьон с содой для жирной и проблемной кожи

Требуется: 1 ч.л. пищевой соды, 50 г лепестков роз, 2 стакана воды.

Приготовление: воду довести до кипения, залить ею лепестки роз, снова поставить на огонь и варить в течение 5 мин. Затем остудить, процедить, добавить соду и перемешать.

Применение. После душа и ванны втирать лосьон в тело ватным тампоном или распылять при помощи пульверизатора.

Розовый лосьон с лаймом

Требуется: 2 ст.л. глицерина, 3 ст.л. свежего сока лайма, 5 ст.л. настоя розовых лепестков или розовой воды.

Приготовление: розовый настой смешать с глицерином, добавить сок лайма и еще раз перемешать. Лосьон следует хранить в холодильнике.

Применение. После душа или ванны протирать кожу ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне.

Лимонно-медовый лосьон для сухой кожи

Требуется: 3–4 ст.л. меда, по 0,5 стакана лимонного сока и оливкового масла.

Приготовление: лимонный сок поставить на водяную баню, затем, помешивая, добавить масло и мед. Держать состав на водяной бане в течение 5 мин, непрерывно помешивая, а затем остудить.

Применение. Нанести лосьон на чистое тело с помощью ватного тампона.

Лосьон с белой лилией

Требуется: по 150 г лепестков и листьев белой лилии, 2 стакана оливкового масла.

Приготовление: масло поставить на водяную баню, довести до кипения и остудить. Растительное сырье сложить в банку и залить маслом. Настаивать в течение 1 месяца, периодически встряхивая.

Применение. Втирать лосьон в тело после душа или ванны.

На стенках и дне ванны скапливается множество бактерий. Периодически обрабатывайте их смесью стирального порошка и хлорамина или хлорной извести, взятых в равных частях. Смывать смесь можно через 30 мин.

Молочно-минеральный лосьон для тела

Требуется: 0,5 стакана молока, 1 стакан минеральной воды без газа.

Приготовление: влить молоко в минеральную воду и тщательно перемешать.

Применение. С помощью ватного тампона втереть смесь в кожу, уделяя особое внимание ногам, бедрам и ягодицам. Этот лосьон стимулирует выработку коллагена и делает кожу более упругой.

Медовый лосьон после эпиляции

Требуется: 1 ч.л. меда, 2,5 ст.л. воды.

Приготовление: мед растворить в воде.

Применение. С помощью ватного тампона втереть медовую воду в кожу через 15 мин после эпиляции. Через 5–10 мин смыть теплой водой. Этот лосьон успокаивает кожу после эпиляции и предотвращает раздражение.

Лосьон с маслом вербены для жирной кожи

Требуется: 200 мл минеральной воды без газа, 3 капли эфирного масла вербены.

Приготовление: в пластиковую бутылку с минеральной водой добавить эфирное масло вербены и энергично взболтать.

Применение. Круговыми массажными движениями втереть лосьон в тело. Лосьон необходимо взбалтывать перед каждым употреблением.

Лосьон против растяжек

Требуется: по 0,5 стакана свежего сока алоэ и оливкового масла, по 10 капель витаминов А и Е.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты. Хранить лосьон в холодильнике.

Применение. Ежедневно утром и вечером втирать лосьон в проблемные участки тела.

Кофейная маска

Требуется: 1 ч.л. оливкового масла, 1 ст.л. молотого кофе, 2 ст.л. сливок, сметаны или натурального йогурта.

Приготовление: смешать все ингредиенты и подогреть их на водяной бане.

Применение. Нанести маску на влажную кожу, уделяя особое внимание ягодицам и бедрам. Через 10 мин ополоснуться теплой водой.

Кофейная маска с корицей для тела

Требуется: по 0,5 ч.л. поваренной соли и сахара, 0,25 ч.л. молотой корицы, по 2 ст.л. кофейной гущи и оливкового масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Круговыми движениями втереть маску во влажную кожу. Через 20 мин ополоснуться под теплым душем.

Кофейная маска с голубой глиной

Требуется: 2 ч.л. голубой глины, 2 ст.л. кофейной гущи, 2,5 ст.л. минеральной воды.

Приготовление: смешать глину с кофейной гущей и развести минеральной водой до сметанообразной консистенции.

Применение. Нанести маску на влажную кожу. Через 15 мин смыть теплой водой.

Медовая маска

Требуется: 200 г жидкого меда.

Приготовление: мед подогреть на водяной бане, не доводя до кипения.

Применение. Нанести медовую маску на чистую кожу и вбить легкими похлопывающими движениями. Через 10 мин смыть маску теплой водой.

Виноградная увлажняющая маска

Требуется: 1 ч.л. жидкого меда, 2 ч.л. любого дневного крема, 5 ст.л. свежего виноградного сока.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на тело и через 15 мин смыть теплой водой.

Тонизирующая смесь с красным перцем

Требуется: 5 ст.л. меда, по 1 ст.л. молотых мускатного ореха и красного жгучего перца.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. 1 раз в неделю использовать смесь в качестве мыла, избегая попадания на интимные места. Смесь с красным перцем стимулирует кровообращение и является профилактическим средством против целлюлита.

Смягчающая желтковая маска

Требуется: 2 ст.л. меда, 2 яичных желтка.

Приготовление: желтки растереть с медом до образования однородной массы.

Применение. Круговыми движениями втереть смесь в тело. Через 15 мин смыть теплой водой.

Фруктовая маска

Требуется: по 100 г сливок и сливочного масла, 1 банан, 1 авокадо, 1 капля эфирного масла розы.

Приготовление: соединить все ингредиенты, взбить их в миксере. Если смесь получится слишком густой, разбавить ее сливками до сметанообразной консистенции.

Применение. Приняв теплую ванну, втереть маску в распаренную кожу и завернуться в полотенце. Через 15 мин при помощи мягкой мочалки смыть маску теплой водой.

Дынно-яблочная маска для ослабленной кожи

Требуется: 1 небольшой кусок дыни, 1 яблоко средних размеров.

Приготовление: дыню очистить от кожуры, из яблока удалить семечки, нарезать фрукты небольшими кусочками и взбить в миксере либо натереть на мелкой терке и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести смесь на чистую кожу. Через 20 мин ополоснуться сначала теплой, а затем прохладной водой.

Дрожжевая маска

Требуется: по 4 ч.л. сливок и жидкого меда, 15 г сухих дрожжей.

Приготовление: дрожжи развести сливками. После появления признаков брожения добавить мед, тщательно перемешать и настоять 20 мин.

Применение. Круговыми движениями втереть маску в тело. Через 15 мин смыть теплой водой.

Витамин А выравнивает кожу и делает ее шелковистой, витамин Е улучшает кровообращение и способствует быстрому заживлению ран, витамин С повышает сопротивляемость кожи к губительным воздействиям внешней среды.

Сметанная маска для торса

Требуется: 3 ст.л. сметаны, 2 капли розового масла.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Втереть маску в чистую кожу плеч и верхней части спины и груди. Через 15 мин смыть теплой водой.

Масляно-яичная смесь для пористой кожи

Требуется: 8 ч.л. оливкового масла, 4 куриных яйца.

Приготовление: яйца взбить в пену, добавить масло и перемешать.

Применение. Втереть смесь в пористые проблемные участки кожи. Через 15–20 мин смыть теплой водой.

Молочно-яичная смесь для жирной кожи

Требуется: 2,25 стакана молока, 1 куриное яйцо.

Приготовление: яйцо взбить в пену, добавить в молоко и еще раз тщательно взбить.

Применение. Ватным тампоном, смоченным в смеси, тщательно протереть чистую кожу. Через 20 мин ополоснуться теплой водой.

Кокосовая маска

Требуется: по 3 ст.л. меда и нежирного натурального йогурта, 200 г кокосовой стружки.

Приготовление: мед растереть с йогуртом, добавить кокосовую стружку и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на влажную кожу. Через 15 мин смыть теплой водой.

Миндально-овсяная маска

Требуется: по 1 ст.л. меда и миндаля, 4 ст.л. натурального йогурта, 0,5 стакана овсяных хлопьев.

Приготовление: миндаль и овсяные хлопья измельчить в кофемолке, добавить мед и йогурт и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую сухую кожу тела. Через 15 мин смыть теплой водой. Эта маска увлажняет и смягчает кожу.

Масляная смесь для сухой и нормальной кожи

Требуется: по 1 ст.л. миндального и оливкового масел, 3 ст.л. кунжутного масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Втереть масляную смесь в чистую кожу. Через 15 мин смыть теплой водой.

Творожная маска для области декольте

Требуется: по 1 ст.л. творога и любого питательного крема.

Приготовление: тщательно растереть творог с кремом до образования однородной массы.

Применение. Круговыми движениями втереть маску в кожу области декольте. Через 15 мин смыть ее сначала теплой, затем прохладной водой.

Крапивные примочки для похудения

Требуется: 2 ст.л. сухой измельченной травы крапивы, 1 стакан воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить крапиву и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем немного остудить.

Применение. Сложенную в несколько слоев марлю смочить в горячем настое крапивы, слегка отжать и наложить на живот. Сверху укрыть пленкой и повязать платком или теплой тканью. Через 30 мин примочку снять.

Маска для упругости живота

Требуется: 4 ч.л. сливок средней жирности, 2 ст.л. меда, 20 г сухих дрожжей, 3–4 капли эфирного масла герани.

Приготовление: сливки слегка подогреть и развести ими дрожжи, затем добавить мед, перемешать и настоять 20 мин. Потом добавить эфирное масло герани и снова перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу живота. Через 15–20 мин смыть теплой водой.

Овсяная маска для тела

Требуется: 6 ст.л. овсяных хлопьев, 2 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить овсяные хлопья и настоять до разбухания.

Применение. Нанести разбухшую кашу из овсяных хлопьев на распаренную кожу тела. Через 15 мин ополоснуться прохладной водой.

Секреты эпиляции

Человечество не стоит на месте, но способа избавления раз и навсегда от волос на теле так и не было придумано, поэтому поговорим о том, как делать эпиляцию. Итак, рассмотрим различные методы борьбы с волосами на теле, которые можно использовать в косметическом салоне и домашних условиях. Помните, что для этой процедуры есть и противопоказания. Не стоит заниматься эпиляцией при острых инфекционных и кожных заболеваниях, раздраженной коже. Избегайте воздействия средств эпиляции на участки тела с родинками, бородавками, варикозно расширенными венами и капиллярами. Не подвергайте эпиляции и травмированную кожу.

Бритье

Это наиболее распространенный и доступный способ удаления волос с тела. Для бритья выпускают различные бритвенные приборы – станки, которые снабжены удобными ручками, плавно смещаемыми лезвиями и применимы для бритья различных частей тела.

На рабочую поверхность бритвенных станков наклеивают гелевые полоски с экстрактами лекарственных растений (ромашки, алоэ) и растительными маслами, которые в процессе бритья увлажняют кожу, препятствуя ее сухости и раздражению, а заодно и облегчая скольжение лезвий.

Существуют также бритвенные станки с батарейками. В процессе бритья головка такого станка вибрирует, что предотвращает в дальнейшем появление вросших волос. Минусом этого метода является кратковременность эффекта. Через 2 дня появляется щетина – волосы начинают отрастать. Кроме того, бритье способно вызвать раздражение кожи и травмировать ее.

Масло какао смягчает и увлажняет кожу, а также является естественным антиоксидантом. Кроме того, это вещество обладает удивительным свойством усиливать действие других ингредиентов средства, в которое входит само.

Чтобы избежать врастания волос в кожу, необходимо брить их против роста, в случае же появления вросших волосков их освобождают с помощью скраба, после чего протирают кожу антисептическим раствором, выдергивают освобожденный волос пинцетом и повторно обрабатывают травмированное место.

Выщипывание

Удаление волос пинцетом или специальными щипчиками – процедура непростая. Кроме того, она длительна и болезненна. Чаще ее используют для удаления единичных волосков (при коррекции бровей, на подбородке, над верхней губой, вокруг сосков на груди, на белой линии живота и др.).

Волос при этом удаляется вместе с корнем, поэтому эффект более длительный по сравнению с бритьем – до 5–7 дней. Тем не менее постоянное выдергивание волос раздражает кожу, усиливает рост волос и приводит к появлению более заметных (толстых и темных) волосков.

Виброэпиляция

Виброэпиляцию проводят с помощью электрических ручных приборов. Волосы при этом удаляют вместе с корнями, благодаря чему эффект держится 1–2 недели. Стоит заметить, что это очень болезненная процедура.

Виброэпиляторы последнего поколения оказывают на кожу охлаждающее воздействие, а вибрация способствует расслаблению кожи, но тем не менее ощущения от такой эпиляции по-прежнему остаются очень неприятными. Правда, со временем боль значительно уменьшается.

Этот способ эпиляции требует от женщин мужества. Поэтому для удаления волос на наиболее чувствительных участках тела (подмышечная и паховая области, промежность) виброэпиляторы не используют.

Этот способ эпиляции также может привести к появлению вросших волосков. Устранение этой проблемы возможно уже описанным способом с помощью скраба. Только делайте это не сразу после эпиляции, а подождите, пока кожа успокоится.

Удалять волосы следует на предварительно вымытой и продезинфицированной коже. Лучше сначала принять ванну – распаренная кожа легче переносит эту процедуру. После эпиляции нанесите на тело крем или лосьон с увлажняющим и успокаивающим кожу, а также с замедляющим дальнейший рост волос эффектами. В составе таких средств обычно

содержатся экстракты ромашки, клевера, алоэ, витамин Е и ланолин.

Виброэпиляторы имеют несколько режимов работы, благодаря чему можно удалять и короткие тонкие, и более жесткие и длинные волоски.

Биоэпиляция

Это способ удаления волос с помощью воска, а выбирают его при значительном отрастании волос – до 5–6 мм. Эффект от биоэпиляции сохраняется до 3 недель, после чего появляются волоски, которые малозаметны еще в течение 1–2 недель. Постепенно волосяные луковицы истощаются и волоски растут все медленнее и более тонкие. В результате биоэпиляцию делают раз в 4–6 недель.

Процедуру проводят холодным, теплым и горячим воском. Последние 2 способа применяют в косметических салонах, так как для них требуется определенная подготовка. Дома можно удалить волосы с помощью холодного воска, нанесенного на бумажные полоски, которые разогревают в руках, наклеивают на покрытые волосками участки тела по направлению роста волос, прижимают и затем резко отрывают от поверхности тела в обратном направлении. При этом волоски выдергиваются с корнями.

Эта процедура достаточно болезненна, поэтому делать ее лучше в середине менструального цикла в первой половине дня, когда болевая чувствительность снижается. Кроме того, перед биоэпиляцией советуют принимать обезболивающие препараты, например ибупрофен.

В косметическом салоне провести эпиляцию могут твердым и мягким воском. Твердый воск изготавливают из нефтепродуктов или сосновой смолы с добавлением растительных масел. Мягкий воск состоит из сосновой смолы и пчелиного воска.

Перед процедурой воск нагревают до 38–43 °С. Кожу предварительно подвергают пилингу, благодаря чему волоски приподнимаются над поверхностью тела, что облегчает их удаление. Затем с помощью шпателя воск распределяют на определенном участке тела по направлению роста волос, а потом резко отрывают застывшую массу с кожи в обратном направлении.

В состав воска для эпиляции входят также вещества, питающие и увлажняющие кожу. Сразу после эпиляции на кожу наносят охлаждающий гель, который помогает устранить болевые ощущения.

Эпиляция кремом

Действие кремов-эпиляторов основано на растворении волоса в месте перехода стержня в корень. После нанесения на кожу этого средства на 4–15 мин можно легко снять волосяной покров шпателем. Кожа становится гладкой, а эффект сохраняется до 5–7 дней.

После применения крема-депилятора в течение 12 ч не рекомендуется наносить на ту же часть тела дезодоранты, духи, лосьоны и др.

Выбрав этот способ, обязательно сделайте предварительно тест на наличие аллергической реакции на крем. Для чего нанесите его в небольшом количестве на небольшой участок тела и проверьте реакцию организма.

Этим методом нельзя удалить жесткие и толстые волосы, но в остальных случаях он очень удобный, а к тому же безболезненный.

Не стоит наносить крем-эпилятор на поврежденную кожу или брови.

Сахарная эпиляция

Этот способ удаления волос с тела известен с давних пор, а сейчас его используют в косметических салонах. Многие женщины предпочитают именно сахарную эпиляцию, так

как она имеет множество преимуществ. Дело в том, что смесь для удаления волос нагревают не так сильно, как горячий воск, а при правильном подходе можно удалить даже мельчайшие волоски длиной 1–2 мм, чего невозможно добиться другими способами.

Масса, которую накладывают на кожу, полностью экологична, но самое главное то, что этим способом можно воспользоваться и в домашних условиях. Для приготовления депилирующей массы возьмите 10 ст.л. сахара, добавьте 4–5 ст.л. лимонного сока и 1 ст.л. воды. Варите эту смесь на слабом огне до загустения. Затем немного охладите – масса должна по консистенции напоминать мягкую карамель.

Пока сахарная масса остывает, подготовьте кожу: вымойте определенную часть тела с мылом, просушите ее полотенцем и припудрите тальком. Далее можно сделать эпиляцию волос несколькими способами.

1. Нанести теплую сахарную массу на подготовленный участок тела, сверху прижать ее полоской ткани, а затем резко дернуть за ткань в противоположном росту волос направлении. После процедуры кожу следует обмыть чистой водой.

2. Скатать из сахарной массы шарик или жгут и перекачивать их по коже. Волоски будут прилипать и вырываться. После процедуры кожу следует обмыть чистой водой.

Если до этого вы удаляли волосы с помощью бритвы, то короткие толстые волоски вряд ли поддадутся. Но постепенно волосы станут отрастать все более тонкими, а потому эпиляция сахарной массой будет полной.

Этот способ подходит для удаления волос с ног, зоны бикини и подмышечной части тела, причем врастание волос отмечается значительно реже, чем при других способах эпиляции.

Электроэпиляция

Электроэпиляцию проводят с помощью тонкой иглы, которую вводят в устья волосяных фолликулов и пропускают через нее электрический импульс. Таким способом разрушают волосяную луковицу, благодаря чему волосы больше не растут. После этой процедуры на коже образуется рана, которая с образованием корочки заживает в течение 1–3 недель. Поэтому, если вы планируете поездку на море или посещение бассейна, имейте в виду, что электроэпиляцию придется отложить.

Процедура очень болезненна, и даже обезболивание не устраняет полностью неприятных ощущений. Кроме того, она требует много времени и может привести к образованию рубцов, пигментных пятен, небольших ожогов, что тоже следует учесть, прежде чем решиться удалить волосы таким способом.

Фотоэпиляция

Удаление волос с помощью теплового и светового воздействий на кожу сопровождается прижиганием мелких сосудов кожи и обесцвечиванием волос. В результате волосяная луковица лишается питания и разрушается.

Полное удаление волос в зоне бикини таким способом осуществляется не менее чем за 10 сеансов, при этом между сеансами необходим интервал в 2–3 месяца, поэтому перед пляжным сезоном с помощью фотоэпиляции удалить все нежелательные волосы не удастся. Однако постепенно можно навсегда избавиться от них.

Фотоэпиляцию проводят с обезболиванием, а кожа после процедуры остается покрасневшей еще в течение нескольких дней. Кроме того, все это время запрещается пребывать на солнце. За 5–6 дней до фотоэпиляции также не стоит загорать и длительно находиться под прямыми солнечными лучами.

Лазерная эпиляция

Волосяные фолликулы разрушают лазерным излучением, причем удаляют только

видимые волосы, а те, что еще не показались на поверхности кожи, отрастают в течение 1,5–2 недель и постепенно выпадают. Таким образом, всего 3–4 такие процедуры – и рост волос приостанавливается. Повторный курс лазерной эпиляции через 2–3 месяца даст стойкий результат – на данном участке тела волосы больше не появятся. Процедура не очень болезненна, но проводят ее с обезболиванием.

Этот способ удаления волос подходит в том числе и для зоны бикини. При этом стоит заметить, что лазерное воздействие неэффективно при светлых и рыжих волосах, а к тому же очень дорого и имеет множество противопоказаний.

Энзимная эпиляция

Этот метод удаления волос основан на применении ферментных препаратов – энзимов. К ним относятся трипсин, хемотрипсин, папаин. Эти вещества разрушают волосные фолликулы, но медленно, поэтому для достижения результата необходим курс процедур.

Для повышения реактивности ферментов кожу, на которую их нанесли, подвергают тепловому воздействию или надевают на клиент термобандаж. По завершении энзимной эпиляции дополнительно проводят биоэпиляцию. Воздействие энзимов на кожу безболезненно.

Как устранить раздражение кожи после эпиляции

После удаления волос обработайте кожу антисептиком (спиртовым раствором борной кислоты, 70 %-ным этиловым спиртом, 3 %-ным раствором перекиси водорода). Следите, чтобы раствор не попал на наружные половые органы и слизистые оболочки. Можно использовать и антисептики, в состав которых не входит спирт (хлоргексидина биглюконат, раствор фурацилина, мирамистин), так как они не вызывают неприятных ощущений при попадании на травмированную кожу и слизистые. Затем нанесите на участки, подвергшиеся эпиляции, увлажняющий крем.

Можно воспользоваться мазью с декспантенолом, которая прекрасно снимает раздражение и способствует заживлению кожи. Еще 1 доступное средство – масло чайного дерева, только не используйте его в чистом виде. Смешайте 1 ст.л. растительного масла и 2–3 капли масла чайного дерева и нанесите на раздраженную после эпиляции кожу. Единственный недостаток этого средства заключается в том, что оно долго впитывается, потому учитывайте это сразу.

Можно подлечить кожу с раздражением и листьями алоэ. Для чего вымойте лист этого растения, разрежьте на 2 части и срежьте острые края. Затем приложите к коже мякотью. Подойдут для устранения раздражения кожи и примочки из настоев ромашки, чистотела, календулы или череды. Смочите ватный диск любым средством и приложите к нужной части тела. Не менее эффективны любые кремы с экстрактами ромашки или алоэ.

Имейте в виду, что раздражение после биоэпиляции может оказаться аллергией. Если оно упорно возникает каждый раз, стоит отказаться от этого метода удаления волос и сходить к врачу. Возможно, вам не стоит контактировать и с продуктами пчеловодства.

Красивый загар без вреда для здоровья

До начала XX в. солнечные ванны люди принимали только по рекомендациям врача. В моде были бледные аристократичные лица, и дамы носили широкополые шляпы для защиты от солнца.

Коко Шанель ввела в моду не только маленькие черные платья и приталенные жакеты, но и загорелые лица.

Солнечный загар делает молодое лицо более привлекательным, но при этом важно знать, как использовать солнце без вреда для здоровья, ведь уже давно известно, что ультрафиолетовые лучи небезопасны. Загар образуется в результате выработки кожей меланина – темного пигмента, который покрывает ядро клеток кожи, таким образом защищая его от вредных ультрафиолетовых лучей. Тем не менее данную защиту нельзя назвать полной. У людей со светлыми и рыжими волосами этого пигмента вообще образуется значительно меньше, поэтому они мало поддаются загару и быстро обгорают.

Научными исследованиями установлено, что озоновый слой в атмосфере, защищающий нас от интенсивного ультрафиолетового излучения, за последнее десятилетие значительно истончился. Поэтому мнение врачей относительно загара однозначно – он вреден. Любители загорать и жители жарких стран более всего подвержены раку кожи и обострению различных хронических заболеваний.

Причем совсем отказаться от воздействия солнечных лучей на организм тоже нельзя. Их недостаток вызывает гиповитаминоз D. Кроме того, немного позагорать полезно при угревой сыпи и псориазе. Однако есть и множество противопоказаний.

Как же правильно загорать? Чтобы использовать солнечный свет для красоты и здоровья, не нужно часами пребывать на солнцепеке. Загорать можно в кружевной тени деревьев, ведь ультрафиолетовые лучи проникают и сквозь листву, но воздействуют на кожу в данном случае более мягко. К тому же меньше риска перегреться и получить солнечный удар.

Наилучшее время для загара – 9–11 часов утра и 16–18 часов дня. Учтите, что спина и живот более чувствительны к солнечным лучам, чем руки и ноги.

Многие думают, что негативное воздействие солнца снижается при облачной погоде, а потому пребывают на открытом пространстве длительное время. Однако это мнение ошибочно: облака задерживают только 50 % ультрафиолетовых лучей, поэтому обгореть в пасмурный день можно так же, как и в ясную погоду.

Во время купания обгореть еще проще, так как вода пропускает ультрафиолетовые лучи на глубину 1 м и при этом еще отражает их, т. е. вы получаете еще и дополнительное воздействие, поэтому важно знать некоторые правила.

1. Во время пребывания на пляже периодически надавливайте пальцем на открытую часть тела. Если после этого на коже остается белый след, то загорать больше не стоит, а нужно срочно укрываться в тени.

2. Средства, защищающие от ультрафиолетовых лучей, наносите на кожу до начала приема солнечных ванн, а затем повторно через каждые 2 ч и еще после купания.

3. Накануне похода на пляж проведите тест на чувствительность к солнцезащитному средству. Для чего нанесите небольшое его количество на локтевой сгиб, а поверх наложите сухой компресс и оставьте на ночь. Утром проверьте реакцию кожи.

4. Перед загаром не стоит пользоваться мылом, лосьонами, духами и т. д. Эти средства разрушают естественную защиту кожи, так как обезжиривают ее и делают более чувствительной к солнечным лучам.

5. Не забудьте на пляже нанести на губы гигиеническую помаду. Желательно, чтобы она также была солнцезащитной.

6. Не используйте для защиты кожи от солнца минеральные жиры и масла (вазелин, глицерин и др.). Дело в том, что на коже они образуют капельки, которые способны усилить воздействие ультрафиолетовых лучей, как линзы.

7. После возвращения с пляжа обязательно примите душ и нанесите на кожу увлажняющие, успокаивающие, смягчающие крем или лосьон для тела.

8. На солнце обязательно носите головной убор и солнцезащитные очки.

9. Не стоит отправляться на пляж сразу после еды или натошак.

10. В процессе загорания крайне не рекомендуется употреблять холодные напитки и алкоголь.

11. На пляже полезно походить босиком по песку, камушкам, траве. Естественное

раздражение стоп при этом является аналогом рефлекторного массажа.

12. Загорание лучше сочетать с движением. Можно поплавать, поиграть в подвижные пляжные игры, заняться физическими упражнениями. Это активизирует кровообращение и улучшает обмен веществ, а кожа загорает со всех сторон равномерно.

13. Если вы все-таки решили позагорать лежа, то голова должна быть выше уровня груди, а также почаще переворачивайтесь.

14. Помните, что сильный загар старит кожу и подчеркивает морщинки.

15. Под жарким солнцем рекомендуется носить светлые натуральные ткани (лен, сатин и др.), которые защищают от перегрева и позволяют коже дышать.

Загар в солярии

Загар в солярии обеспечивается с помощью тех же ультрафиолетовых лучей, аналогичных солнечным. Разница только в том, что действуют они дозированно, при этом вредный эффект от них ничуть не меньше.

Во многих странах подросткам до 18 лет не разрешается пользоваться услугами соляриев, и это неспроста. В последнее время реклама загорелых лиц и тел привела к тому, что среди болезней-зависимостей появился новый диагноз «танорексия» – психическая зависимость людей (чаще девушек и молодых женщин) от загара.

Первый солярий появился в 1975 г. в Австрии и представлял собой обычную скамью, над которой были подвешены лампы с ультрафиолетовым свечением.

Люди забывают о том, что статистика неумолима. Активное загорание на протяжении 10 лет повышает риск развития рака кожи на 20 %. Секреты притяжения загара и развития танорексии связаны не только с тем, что загар украшает (и это не всегда так), но и с тем, что под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме вырабатываются естественные опиаты (эндорфины) – гормоны радости.

Не стоит длительно и постоянно посещать солярии еще и потому, что после от этого будет трудно отказаться еще по 1 причине. Кожа без привычного загара выглядит измученной, тусклой, темной, пигментные пятна и морщинки становятся на ней более заметными.

Посещать солярии рекомендуется курсами, но не более 2 раз в год. Все-таки это менее вредно, чем загорание под солнцем, ведь дозу облучения рассчитывают специалисты, а оборудование постоянно совершенствуется.

Посещение солярия предполагает соблюдение определенных правил. Во-первых, не следует перед процедурой мыться с моющими средствами, так как это обезжирит кожу и сделает ее очень уязвимой. Во-вторых, обязательно надо удалить макияж, снять с себя все украшения, раздеться, надеть солнцезащитные очки, шапочку и пластиковые конусы на соски. Не планируйте на этот день косметических процедур, иначе ваша кожа не сможет перенести без вреда такую нагрузку.

Масло и лосьон для загара защищают кожу от высыхания и способствуют образованию пигмента за более короткое время. Причем данные средства не содержат солнцезащитных фильтров, а потому для загорания под солнцем непригодны.

В-третьих, защитные средства для кожи необходимы и в солярии, при этом они подразделяются на те, что используют до загара и после него. Они защищают кожу от негативного воздействия ультрафиолетовых лучей и делают загар более стойким. Не забудьте нанести на губы гигиеническую помаду или бальзам.

После солярия можно принять душ, но избегайте скрабов и мыла – они способны травмировать и иссушить кожу. После загара можно сделать увлажняющие или питательные маски для лица и тела или воспользоваться кремом с таким же эффектом.

Ультрафиолетовое облучение усиливает обмен веществ, поэтому после солярия нужно немного отдохнуть.

Имейте в виду, что загар в солярии может быть неравномерным, так как внутренние поверхности рук и ног менее доступны ультрафиолетовым лучам. Однако естественный загар имеет те же недостатки.

Не стоит в день посещения солярия загорать еще и под солнцем, а по мнению медиков, лучше вообще отказаться от загорания, ведь есть много других способов подчеркнуть свою красоту.

Тем не менее, если вы все-таки не хотите отказываться от загара и планируете посещать солярий, то вам наверняка интересно, как определить качество работы солярия и сделать вывод о дальнейшем пользовании его услугами?

Итак, солярии последних моделей имеют лампы с низким давлением и туннелевидную форму. Они подходят для обладательниц любого типа кожи, так как ожог в таком случае маловероятен.

После каждого клиента лежаки должны подвергаться дезинфекции, обратите на это внимание.

Лампы в солярии нужно периодически менять. Если этого не делать, загар будет очень слабым даже через 2–3 сеанса.

Для лица используют специальные лампы. Если их нет и лицо подвергается воздействию той же лампы, что и тело, то красный нос вам будет обеспечен, поэтому обязательно уточните и этот момент.

Солярий должен иметь хорошую вентиляцию и автоматический режим работы. Причем в штате сотрудников обязательно должен быть специалист, имеющий медицинское образование.

Солнцезащитные средства

Существует множество солнцезащитных средств, которые помогают коже вырабатывать защитные вещества против β -лучей, а для защиты от α -лучей пока ничего не придумано. Эффективность солнцезащитных средств связана с содержанием в них фильтров – солнцезащитных факторов (LF, SPF, SP). Именно от них зависит, как долго можно пребывать под солнцем без вреда для здоровья.

Советуем приобрести сразу 2 средства с SPF-20 и SPF-8. Сначала загорайте с максимальной защитой, затем по мере адаптации к солнечным лучам используйте средство с меньшей защитой.

Людам со светлой кожей, длительно подвергающимся интенсивному солнечному облучению, например, при походе в горы, рекомендуются солнцезащитные средства с SPF не менее 10. При аллергических реакциях на косметические продукты с солнцезащитными факторами можно использовать средства с двуокисью титана или окисью цинка. Эти мелкодисперсные вещества отражают солнечные лучи и таким образом уменьшают их негативное воздействие.

Водостойкие солнцезащитные средства необходимы для купания или в сильную жару, когда обильно выделяется пот. При этом учтите, что после 20 мин пребывания в воде защита снижается на 50 %, поэтому необходимо повторное нанесение средства после того, как вы вытрете тело полотенцем.

При покупке солнцезащитной продукции американского производства учитывайте, что указанный на них SPF-15 соответствует SPF 10 европейских солнцезащитных средств. Не используйте свои прошлогодние приобретения, даже если срок годности, указанный на них, это позволяет. Высока вероятность того, что вскрытые флаконы не сохранят своих свойств.

Соблюдайте дозировки. На 1 см² поверхности тела наносят 2 мг средства, т. е. на все тело нужно наносить около 4 ст.л. солнцезащитного средства, при этом нельзя экономить, ведь в данном случае вы рискуете своим здоровьем!

Если все предосторожности не помогли и вы все-таки получили солнечный ожог, можно помочь себе и своей коже с помощью народных средств.

Картофельное средство № 1

Требуется: 2–3 клубня картофеля.

Приготовление: картофель очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок.

Применение. Соком смочить салфетку и протереть ею лицо, намочить ее еще раз и приложить к обгоревшему месту.

Примечание. Можно добавить к картофельному соку пшеничную муку или овсяную крупу и наложить на лицо в виде маски.

Картофельное средство № 2

Требуется: 1 клубень сырого картофеля.

Приготовление: картофель почистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Применение. Наложить на обожженные участки слой кашицы из натертого картофеля. Через 20–30 мин убрать компресс.

Картофельное средство № 3

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 ст.л. сметаны или сливок.

Приготовление: отварить картофель в мундире, приготовить из него пюре, добавить к нему сметану или сливки.

Применение. Теплую массу нанести на лицо или другой участок тела на 10–15 мин. Смыть теплой водой.

Чайный компресс

Требуется: 1 ч.л. черного чая, 0,25 стакана воды.

Приготовление: заварить чай кипятком и настаивать 30–40 мин.

Применение. Смочить в чае салфетку и приложить ее на 20–30 мин к обгоревшему месту.

Отвар кипрея

Требуется: 10 г листьев кипрея узколистного, 1 стакан воды.

Приготовление: залить листья кипятком, варить 15 мин, остудить и процедить.

Применение. Накладывать на обожженную поверхность примочки с отваром.

Настой ромашки

Требуется: 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление: цветки ромашки залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Накладывать на обожженную поверхность примочки с настоем.

Арбузно-огуречное средство

Требуется: по 1 части арбузного и огуречного соков.

Приготовление: соки смешать.

Применение. Накладывать на обожженную поверхность примочки с этим средством.

Масло зверобойное

Требуется: 3 ст.л. травы или цветков зверобоя продырявленного, 200 мл растительного масла.

Приготовление: растительное сырье залить маслом и настаивать в герметичной посуде 2–3 недели, периодически встряхивая. Затем процедить.

Применение. Смазывать кожу при ожогах, ранениях.

Из-за солнечных ожогов часто возникают жар и боль. Чтобы уменьшить их, можно принять

обезболивающую или жаропонижающую таблетку, например анальгин или аспирин.

Отвар коры дуба

Требуется: 20–40 г коры дуба обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление: кору дуба залить водой и варить на слабом огне 20 мин, процедить.

Применение. Накладывать на обожженную поверхность примочки с отваром на 1 ч.

Примочка с мятой

Требуется: 1 ст.л. измельченной травы мяты, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить мяту, настоять 30 мин и процедить.

Применение. Смочить в настое мяты чистую салфетку или ткань, отжать и приложить к обожженному участку кожи. Такие примочки рекомендуется делать 1–2 раза в день, меняя салфетку каждые 5–10 мин в течение 1 ч.

Примочка с календулой

Требуется: 2 ст.л. цветков календулы, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить календулу, настоять 2 ч и процедить.

Применение. Смочить в настое календулы чистую салфетку или ткань, отжать и приложить к обожженному участку кожи. Такие примочки рекомендуется делать 4–5 раз в день по 15–20 мин.

Примочка с настоем бузины черной

Требуется: 1 ст.л. цветков бузины черной, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, настоять 1–2 ч и процедить.

Применение. Смочить в настое бузины чистую салфетку или ткань, отжать и наложить на обожженные места. Повторять процедуру в течение 1 ч, меняя салфетки через каждые 5–10 мин. С уменьшением красноты и болевых ощущений примочки нужно прекратить.

Примочка с соком алоэ

Требуется: по 1 части свежего сока алоэ и кипяченой воды.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Смочить в растворе сока алоэ чистую салфетку или ткань, отжать и приложить к обожженному участку кожи. Такие примочки рекомендуется делать 1–2 раза в день, меняя салфетку каждые 5–10 мин в течение 1 ч.

Примочка с подорожником

Требуется: 1–2 ст.л. сухих измельченных листьев подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить подорожник, настоять 30 мин и процедить.

Применение. Смочить в настое подорожника чистую салфетку или ткань, отжать и приложить к обожженному участку кожи. Такие примочки рекомендуется делать 4–5 раз в день по 15–20 мин.

Овсяной компресс от ожогов

Требуется: 1 ст.л. овсяной муки, 1 стакан холодной кипяченой воды.

Приготовление: растворить муку в воде и охладить.

Применение. Смочить в мучном растворе чистую салфетку или ткань, отжать и приложить к обожженному участку кожи. Такие примочки рекомендуется делать 1–2 раза в день по 5–10 мин.

Мазь из куриного яйца от ожогов

Требуется: 1 куриное яйцо.

Приготовление: яйцо взбить в пену.

Применение. Смазать взбитым яйцом обожженные участки. Через 30–40 мин остатки мази удалить ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

Яично-лимонная смесь от солнечных ожогов

Требуется: 2 ст.л. сахара, по 3 ст.л. меда, 3 %-ной перекиси водорода и воды, 1 яичный белок, сок 1 лимона.

Приготовление: белок взбить в пену и смешать с лимонным соком. Мед растопить на водяной бане, добавить сахар, воду и перекись водорода и перемешать. Добавить получившийся состав к белку с лимонным соком и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь ровным слоем на обожженные участки кожи. Через 15–20 мин смыть теплой водой. Это средство помогает при легких солнечных ожогах.

Смесь с борной кислотой

Требуется: по 1 ч.л. сливок и порошка борной кислоты, 1 яичный белок.

Приготовление: белок взбить в пену, добавить сливки и борную кислоту и тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь ровным слоем на обожженные участки кожи. Через 20–30 мин остатки средства удалить ватным тампоном, смоченным в теплой воде, а затем протереть обработанные участки тампоном, смоченным прохладной водой.

Лимонно-огуречная смесь

Требуется: 0,5 ч.л. муки, 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. огуречного сока.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Нанести смесь ровным слоем на обожженные участки кожи. Через 5–10 мин смыть прохладной водой.

Лимонные дольки от солнечных ожогов

Требуется: 1 лимон.

Приготовление: лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Применение. Наложить лимонные кружочки на обожженные участки кожи. Через 3–5 мин снять лимон и ополоснуть кожу прохладной водой. Содержащийся в лимонном соке витамин С способствует быстрому заживлению солнечных ожогов, однако во время процедуры, как правило, возникают достаточно сильные болевые ощущения.

Примечание: после процедуры строго не рекомендуется выходить на солнце, так как на коже могут появиться пигментные пятна.

Аромамасла розмарина, тимьяна и шалфея нельзя применять при повышенном кровяном давлении; масла камфары, мяты и эвкалипта не сочетаются с гомеопатическими препаратами. При беременности дозу аромамасел нужно уменьшать в 2 раза.

Морковно-белковая смесь от ожогов

Требуется: 1 ст.л. натертой на мелкой терке свежей моркови, 1 яичный белок.

Приготовление: смешать белок с натертой морковью до образования однородной массы.

Применение. Наложить морковно-белковую смесь на обожженный участок на 20 мин. Повторять процедуру 1–2 раза в день до уменьшения красноты и болевых ощущений.

Морковная маска от ожогов

Требуется: 1 свежая морковь.

Приготовление: морковь вымыть, почистить и натереть на мелкой терке.

Применение. Нанести морковную кашицу на обожженную кожу. Через 15–20 мин удалить

остатки маски ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

Капустные листья против солнечных ожогов

Требуется: 1–2 листа свежей белокочанной капусты.

Приготовление: капустные листья обдать кипятком.

Применение. Обожженные участки тела вымыть теплой водой, подождать, пока кожа высохнет естественным путем, и наложить на обожженные места капустные листья. Через 15–20 мин снять их и промокнуть кожу сухим полотенцем. Повторять процедуру ежедневно, пока ожоги не пройдут.

Подорожник и простокваша от солнечных ожогов

Требуется: 5 ст.л. простокваши, 5 свежих листьев подорожника.

Приготовление: листья подорожника пропустить через мясорубку или мелко нарезать ножом.

Применение. Смазать обожженные участки простоквашей, а сверху наложить кашицу из подорожника. Через 15–20 мин удалить остатки средства ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Капустно-белковая смесь от ожогов

Требуется: 1–2 свежих листа белокочанной капусты, 1 яичный белок.

Приготовление: капустные листья измельчить в мясорубке и смешать их с яичным белком.

Применение. Прикладывать к обожженным участкам тела в виде компрессов.

Каланхоэ от солнечных ожогов

Требуется: 1–2 свежих листа каланхоэ. Приготовление: листья каланхоэ вымыть и размять в кашицу.

Применение. Нанести кашицу на обожженный участок кожи и держать 10–20 мин. Каланхоэ быстро снимает боль и способствует скорейшему заживлению ожогов.

Настой крапивы от тяжелых солнечных ожогов

Требуется: 1 стакан измельченной свежей травы крапивы жгучей, 0,5 л водки.

Приготовление: крапиву залить водкой и настаивать в течение 2 месяцев.

Применение. Смочить в настойке чистый бинт или марлю и приложить к обожженным участкам кожи.

Легкая разминка

Утренняя зарядка – это комплекс физических упражнений, которые выполняют сразу после пробуждения. Они помогают организму проснуться, так как в процессе их выполнения усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. В результате ускоряется кровообращение, учащается дыхание, активизируется обмен веществ, приходит в тонус и нервная система – повышаются настроение и работоспособность.

В периоды менструаций не стоит совсем отказываться от утренней зарядки. Нужно только облегчить привычный комплекс упражнений, т. е. исключить бег и прыжки, силовые упражнения, приседания. Небольшая же физическая нагрузка будет полезной.

Постоянное выполнение утренней зарядки оказывает укрепляющий и оздоровительный эффекты на организм, стабилизирует нервную систему, улучшает самоорганизацию, а главное для женщины любого возраста – поддерживает фигуру в хорошем состоянии и позволяет при необходимости ее корректировать.

Утренняя гимнастика в сочетании с рациональным питанием и правильным уходом за телом и лицом являются хранителями молодости, красоты и здоровья.

При составлении комплекса утренней зарядки необходимо подбирать упражнения таким образом, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно. Поэтому сначала выполняют дыхательные упражнения, затем упражнения для крупных и средних мышц, потом – для мелких мышц.

На выраженность физической нагрузки оказывают влияние сложность упражнений, их число, количество повторов, темп выполнения. Изменяя эти параметры, можно усложнять или облегчать готовые комплексы упражнений для утренней зарядки. Женщинам полезны упражнения на гибкость, укрепление мышц живота и тазовой части тела.

Утренняя зарядка бывает 2 видов. Первый – это упражнения в постели. Их выполняют сразу после пробуждения, не вставая с кровати. В завершение такой зарядки можно сделать несколько упражнений в положении сидя или стоя. Второй вид утренней зарядки выполняют после подъема. Желательно открыть форточку или окно и наполнить комнату свежим воздухом. Зарядку делают до завтрака, а после нее хорошо бы принять душ.

При выполнении утренней зарядки следите за своим состоянием. Нагрузка должна быть умеренной и вызывать удовольствие, а не усталость. Частота пульса и уровень артериального давления при правильном подборе нагрузки восстанавливаются через 5 мин, а одышка и слабость указывают на чрезмерную нагрузку.

Каждые 2 недели комплекс физических упражнений нужно обновлять, увеличивая число повторов или вводя новые упражнения. Впрочем, можно полностью обновлять комплексы упражнений.

В процессе выполнения физических упражнений следите за дыханием – оно должно быть ритмичным и глубоким. Правильно подбирайте одежду для занятий спортом. Она обязана быть удобной, не стеснять движений и соответствовать температурному режиму в помещении.

При составлении комплекса утренней гимнастики придерживайтесь следующих рекомендаций:

- отводите на бег в медленном темпе или ходьбу 2–3 мин;
- включите дыхательное упражнение с потягиванием;
- упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижность суставов, выполняйте в течение 3–4 мин;
- включите несколько силовых упражнений. При этом их можно выполнять как с отягощением, так и без него. Например, гантели весом 1,5–2 кг временно можно заменить пластиковыми пол-литровыми бутылками с водой. На эти упражнения отведите также 3–5 мин;
- обязательно выполняйте наклоны и разгибания в различных положениях (стоя, сидя, лежа), а также приседания;
- по возможности добавьте прыжки или упражнения со скакалкой. На них достаточно отвести 30 с;
- в завершение комплекса вернитесь к бегу в медленном темпе или ходьбе в течение 2–3 мин;
- сделайте упражнение на восстановление дыхания и расслабление.

Утренняя зарядка в кровати

1. Откройте глаза и вспомните что-нибудь приятное. Вытяните руки вверх и потянитесь.

2. Исходное положение лежа на спине, кисти рук за головой. Поднимите согнутые в коленях ноги и изобразите езду на велосипеде. Выполняйте упражнение 1 мин.

3. Исходное положение сидя на кровати по-турецки. Положите левую руку на голову и попытайтесь наклонить ее в левую сторону. Примите исходное положение. Повторите другой рукой. Выполните по 5 раз в каждую сторону.

4. Исходное положение лежа на боку. Выполните махи ногой вперед-назад, затем

перевернитесь на другой бок и повторите упражнение другой ногой. Сделайте по 10–15 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение лежа на боку. Отведите сначала 1 ногу вверх, затем перевернитесь на другой бок и повторите упражнение другой ногой. Выполните по 10–15 раз каждой ногой.

6. Исходное положение лежа на спине. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх. Поверните корпус влево на выдохе, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 5 раз в каждую сторону.

7. Исходное положение лежа на спине. Поднимите руки и ноги вверх. Обхватите руками ноги и раскачайтесь, как лодка на волнах.

8. Исходное положение сидя по-турецки, руки на коленях. Поднимите руки до уровня плеч и потянитесь вперед, наклонитесь как можно ниже. Почувствуйте растяжение спины и позвоночника, задержитесь в этой позе на несколько секунд. Примите исходное положение. Выполните упражнение 5 раз.

Комплекс гимнастических упражнений № 1

1. Исходное положение стоя. Походите по комнате или на месте, одновременно размахивая руками взад-вперед и сжимая-разжимая пальцы рук. Выполняйте 2–3 мин.

2. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимите левую руку через сторону вверх и потяните в правую сторону над головой, одновременно прогибая спину, а правую руку направляя за спиной в левую сторону и сопровождая все это вдохом. Затем на выдохе вернитесь в исходное положение. При следующем выполнении поменяйте руки. Повторите упражнение 20 раз.

3. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приподнимитесь на носочки и поднимите руки вверх через стороны, прогните спину и сделайте вдох. Затем вернитесь в исходное положение и сделайте выдох. Повторите 10–12 раз.

4. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимите левую руку вверх и рывками наклоняйтесь вправо, с каждым разом потягиваясь все дальше. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Сделайте по 10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение стоя, руки на поясе. Сделайте мах левой ногой назад и одновременно поднимите руки вперед и вверх, сопровождая действие вдохом. Кисти рук при этом должны быть расслаблены. Затем вернитесь в исходное положение, одновременно делая выдох. Выполните упражнение с другой ноги. Повторите по 10 раз.

6. Исходное положение стоя, руки на поясе. Поднимитесь на носочки и разведите руки в стороны, делая вдох. Затем сделайте выпад левой ногой в сторону и наклонитесь вперед, при этом руками коснитесь пола. Вернитесь в исходное положение одновременно с выдохом. Выполните упражнение с правой ноги. Повторите 10 раз.

7. Исходное положение сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, кисти рук приведены к плечам. Потянитесь руками вперед и сделайте 3 наклона на выдохе, обхватив руками голени. Затем вернитесь в исходное положение, расправьте плечи и одновременно сделайте вдох. С каждым разом наклоняйтесь вперед все больше, колени не сгибайте. Повторите упражнение 10–12 раз.

8. Исходное положение сидя на полу с вытянутыми вперед ногами и упором на руки сзади. Согните руки в локтях и откиньтесь назад, одновременно согнув левую ногу в колене. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой. Выполните 10–15 раз.

Утреннюю гимнастику можно делать под умеренно быструю музыку, которая способствует более ритмичному и активному выполнению упражнений.

9. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Вытяните руки вперед и сплетите

пальцы в замок. Поверните корпус влево, одновременно вдыхая, и вернитесь в исходное положение на выдохе. Заведите сцепленные руки за голову и прогнитесь назад на вдохе, вернитесь в исходное положение на выдохе. Повторите упражнение в другую сторону. Выполните 10 раз.

10. Исходное положение стоя, ноги вместе, руки на поясе. Попрыгайте поочередно то на одной, то на другой ноге.

Комплекс гимнастических упражнений № 2

1. Походите на носках в течение 40–50 с, одновременно выполняя попеременные рывки руками вверх-вниз.

2. Походите на носках, вращая согнутые в локтях и приведенные кистями к плечам руки сначала 4 раза вперед, затем 4 раза назад. Выполняйте в течение 40–50 с.

3. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполните в медленном темпе вращение тазом 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую. Дыхание при этом должно быть спокойным. Повторите упражнение 5–7 раз.

4. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Сделайте 3 пружинящих полуприседания с одновременным вытягиванием рук вперед на выдохе. Затем вернитесь в исходное положение и вдохните. Повторите упражнение 10–20 раз. В завершение потрясите сначала одной, а потом другой ногой для расслабления мышц.

5. Исходное положение стоя, руки согнуты в локтях и приведены кистями к плечам. Ходьба с полуприседанием. На шаг левой ногой вытяните вперед правую руку и немного поверните корпус влево. На шаг правой ногой выполните то же самое левой рукой. Затем верните руки в исходное положение. Выполните не менее 12 раз.

6. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Сделайте на выдохе по 3 наклона к левой ноге, затем перед собой, потом к правой ноге. Вернитесь в исходное положение и немного прогнитесь назад одновременно с выдохом. Выполните 10–15 раз.

7. Исходное положение сидя на коленях на полу, наклонившись вперед и вытянув перед собой руки. Сделайте упор на руки и переместите туловище вперед, т. е. примите положение «стоя на четвереньках». Прогните спину и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6–9 раз.

8. Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Сделайте поочередно махи ногами вперед и в сторону. Повторите упражнение 5–6 раз.

9. Исходное положение лежа на спине, ноги вытянуты вместе, руки вдоль туловища. Поднимите ноги под прямым углом вверх и опустите, сядьте и наклонитесь с вытянутыми вперед руками, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10–15 раз.

10. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Максимально прогнитесь назад и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

11. Выполните прыжки на месте на 2 ногах одновременно, на 1 ноге – поочередно. Можно при этом делать махи руками в стороны и вниз или вперед и вниз. Отведите на это упражнение 0,5–1 мин.

12. Походите в медленном темпе для восстановления дыхания.

13. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Выполните повороты головы влево и вправо, одновременно перенося центр тяжести с 1 ноги на другую, в течение 20–25 с.

Здоровое питание

Для того чтобы иметь красивую и стройную фигуру, не обязательно изнурять свой организм диетами, достаточно просто придерживаться основных правил здорового питания.

1. Старайтесь есть в одно и то же время.

Для нормального пищеварения важен кислотно-щелочной баланс. Щелочи в нашем организме образуется меньше, чем кислоты, поэтому наш рацион должен на 60–80 % состоять из щелочеобразующих продуктов: овощей, фруктов, орехов, молока.

2. Ешьте чаще (5–6 раз в день), но меньшими порциями. Не морите себя голодом, но и не переедайте. Из-за стола нужно вставать с легким чувством голода, как будто вы можете съесть еще 1 кусочек, но предпочитаете от него отказаться.

3. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2–3 ч до сна. Широко распространено мнение, будто нельзя есть после 18.00. Иногда крайний срок смещают на 19.00 или 20.00. На самом деле положение стрелок на часах не имеет никакого значения. Важно, чтобы пища успела перевариться до того, как вы ляжете спать, а на этот процесс уходят как раз 2–3 ч. Поэтому, если вы ложитесь спать в полночь, ужинать вам необходимо в интервале от 21 до 22 ч.

4. Здоровое питание подразумевает не только то, что мы едим, но и то, как мы это делаем. Не заглатывайте пищу на ходу и не ешьте всухомятку. Еда – это наслаждение. Поглощая пищу, мы восполняем свои жизненные силы, возмещаем энергию, растрченную за несколько часов бодрствования. Цветы не способны жить без воды и солнца, человек не может жить без пищи. Вспоминайте об этом всякий раз, когда садитесь за стол. Не читайте во время еды и воздержитесь от неприятных разговоров и тревожных мыслей. Не спешите, тщательно пережевывайте пищу. Желудку легче переварить хорошо измельченную еду, чем крупные куски.

Полезная пища

Употребляйте только свежие продукты, причем учитывайте, что даже правильное хранение не способно надолго остановить естественные процессы брожения и гниения, которые протекают в пище.

Таким образом, не стоит готовить еду на неделю вперед. Лучше съедать пищу свежей сразу после приготовления.

Никогда не употребляйте подпорченные продукты. Очень часто мы не брезгуем съесть подгнившее яблоко, предварительно вырезав испорченную часть мякоти. Причем мы не учитываем, что из очага гниения по всему плоду распространяются токсины; просто, чтобы их присутствие стало очевидным, требуется время. Эти токсины мы и съедаем с якобы неиспорченной частью плода.

Разумеется, ни в коем случае нельзя есть продукты с истекшим сроком годности, даже если нет видимых признаков того, что они испорчены. Многие негативные химические процессы просто невозможно увидеть невооруженным глазом. Однако это не значит, что данных процессов нет.

Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Во многих статьях, посвященных здоровому питанию, продукты любят разделять на полезные и вредные. Это не совсем корректно и часто вводит неискушенных читателей в заблуждение, заставляя их впадать в крайности. Например, известен лозунг: «Соль – белая смерть». Конечно, избыточное потребление соли наносит ущерб организму, но не меньший вред приносит и полный отказ от нее.

Вспомним химию. С научной точки зрения соль – это хлорид натрия (NaCl), а 2 эти элемента нужны для нормального функционирования организма. Дневная норма натрия для человека – около 2,3 мкг, дневная норма хлора – около 3 мкг. Такое количество этих элементов содержится в 1 ч. л. поваренной соли. Полностью исключая из своего рациона соль, вы лишаете свой организм жизненно необходимых ему хлора и натрия.

Отношение к соли – далеко не единственный пример диетического максимализма. Корректней делить пищу не на вредную и полезную, а на более и менее здоровую. Кроме того, важен и способ приготовления. Например, кусок тушеного мяса полезен и даже

необходим нашему организму, а тот же самый кусок мяса в гамбургере принесет больше вреда, чем пользы.

В целом же включайте в свой рацион как можно больше разнообразных продуктов, отдавая предпочтение более здоровой пище, а менее здоровую употребляя в строго допустимом количестве.

Рацион здорового человека обязательно должен включать 15–20 % белков, 30 % жиров и 55 % углеводов. При некоторых заболеваниях врач-диетолог может вносить коррективы в это соотношение.

Фрукты и овощи должны составлять не менее 40 % вашего рациона, являясь незаменимым источником витаминов, микроэлементов и клетчатки. Кроме того, эти продукты легче перевариваются и усваиваются нашим организмом. Обязательно включайте в рацион и сырые овощи и фрукты. Любая тепловая обработка уничтожает значительную часть витаминов и питательных веществ, которые содержатся в овощах и фруктах. Сырые же плоды не только богаты полезными элементами, но и ускоряют обмен веществ, препятствуя появлению лишних килограммов.

Еще одна необходимая составляющая здорового питания – изделия из круп и злаков. В частности, нешлифованный бурый рис служит чем-то вроде пилинга для нашего кишечника. Проходя по пищеварительному тракту, он собирает со стенок шлаки, осадки и прочие отходы, которые затем выводятся из организма естественным путем.

Ешьте сырые несоленые орехи, а также бобовые и семечковые. Орехи богаты ненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами и калием, необходимыми для нормального функционирования нашего организма, а бобовые и семечковые снабжают нас ценными питательными веществами.

Восстановить микрофлору кишечника и улучшить пищеварение помогают молочные и кисло-молочные продукты. Очень полезен, например, натуральный йогурт. По возможности пейте не коровье молоко, а козье или овечье, так как они легче усваиваются и не вызывают аллергической реакции.

По сей день не утихают споры между вегетарианцами и невегетарианцами. Одни ставят мясо вне закона, другие утверждают, что без мясной пищи невозможно здоровое питание. Определить победителя в этом противостоянии не удалось до сих пор. Однако факт остается фактом: в качестве основного «строительного материала» нашему организму необходимы белки животного происхождения. Причем белок трудно переваривается, а чрезмерное употребление белковой пищи вредно для здоровья.

Суточная норма белка составляет от 30 до 60 г в зависимости от веса, возраста, роста, физической активности и состояния здоровья конкретного человека. Наиболее безопасный и здоровый источник белка – рыба, которая содержит также протеины и рыбий жир. На втором месте стоит куриное мясо, затем говядина и наконец свинина. Важен и способ приготовления. Жареное мясо более вредное, чем тушеное, вареное, приготовленное на пару или гриле.

Вносите в свой рацион изменения в зависимости от времени года. Весной и летом ешьте больше растительной пищи, а осенью и зимой отдавайте предпочтение продуктам, богатым жирами и белками.

Вода – важнейший элемент здорового рациона. Некоторые девушки ограничивают потребление воды, так как боятся появления отеков. Еще один интересный миф утверждает, будто вода «надувает» желудок, делая живот более выпуклым. На самом деле, отказываясь от воды, вы наносите своему организму непоправимый вред.

Жидкость необходима для нормальной работы клеток и обмена веществ, кроме того, она растворяет и выводит токсины и мочевую кислоту. Без воды все эти ядовитые вещества оседают в нашем организме, что конечно же совсем не приносит ему пользы.

В различных источниках называют разную суточную норму воды: от 1,5 до 3,5 л. Это усредненные цифры. На самом же деле количество необходимой вашему организму жидкости зависит от вашего веса. Человеку с весом в 60 кг требуются 3,5 л жидкости в

сутки.

Исходя из этого соотношения вы можете высчитать собственную норму потребления. Разумеется, невозможно выпить всю суточную норму за 1 присест. Приемы жидкости нужно распределять равномерно в течение дня.

Самое главное – не пить воду во время еды или сразу после нее. Жидкость разбавляет желудочный сок, замедляя тем самым процесс пищеварения и усвоения питательных элементов.

Старайтесь заменять высококалорийные продукты низкокалорийными. Чтобы сохранить здоровье, женщина должна потреблять не более 1700–2000 ккал в сутки.

Предлагаем вам следующий режим потребления жидкости. Естественно, вы можете варьировать его по своему усмотрению, соблюдая однако приведенное ранее правило.

- 1-й прием – натошак, сразу после пробуждения;
- 2-й прием жидкости – за 30 мин до завтрака;
- 3-й прием – за 1 ч до 2-го завтрака (около полудня);
- 4-й прием – не ранее чем через 2–2,5 ч после 2-го завтрака;
- 5-й прием – за 1 ч до обеда. Между 4-м и 5-м приемами воду можно пить по необходимости;
- 6-й прием – не ранее чем через 2–2,5 ч после обеда;
- 7-й прием – перед отходом ко сну.

За один прием выпивайте не более 1–1,5 стакана воды (около 300–450 мл).

Никогда не пейте через силу, просто потому что в вашем графике питания значится: «прием жидкости».

Лучше восполните норму позже, когда действительно почувствуете жажду.

Желательно вместо обычной пить минеральную воду без газа.

Прекрасная альтернатива воде – зеленый чай. Он не только насыщает организм жидкостью, но и является сильным антиоксидантом. Кроме того, зеленый чай регулирует давление.

Кипяченая же вода, несмотря на широко распространенное мнение, не слишком полезна.

Как вы помните, тепловая обработка уничтожает полезные вещества, и это касается не только овощей и фруктов, но и воды.

При кипячении исчезают и микробы, и микроэлементы. Конечно, навредить кипяченая вода не способна, но и пользы она не приносит.

Вредная пища

В категорию нездоровой пищи попадает в первую очередь фастфуд, который по сути представляет собой «смертельный» высококалорийный «коктейль» из тяжелой мучной и очень жирной пищи.

В переводе с английского фастфуд буквально означает «быстрая еда». Съедается такая пища тоже в спешке, а 1 из правил здорового питания гласит, что есть надо с удовольствием, в спокойной обстановке, тщательно пережевывая пищу.

За фастфудом в рейтинге нездоровых продуктов следуют консервы, полуфабрикаты, чипсы, орешки и другая «еда в пакетиках». Все они содержат красители, ароматизаторы и консерванты, которые отравляют наш организм и ведут к ожирению.

Не менее вредны газированные напитки и сок в тетрапакетах. В их состав также входят красители, ароматизаторы и консерванты, а газированная вода, пусть даже и минеральная, заполняет наш желудок углекислотой. Именно углекислый газ, а не обычная вода, «надувает» его, делая похожим на воздушный шарик, и ухудшает пищеварение.

Откажитесь от алкоголя и сократите потребление кофеина. Сведите к минимуму употребление майонеза, кетчупа и острых приправ, а также старайтесь не превышать суточную норму потребления сахара и соли.

Ешьте как можно меньше макаронных и хлебобулочных изделий, причем выбирайте продукты, изготовленные из муки грубого помола.

Совместимость продуктов

Для правильного питания немаловажна сочетаемость продуктов. Конечно, рацион обязан быть разнообразным, но во время 1 приема пищи в вашем меню не должны сталкиваться несовместимые продукты.

1. Ни в коем случае нельзя одновременно есть крахмалистую и кислую пищу. Хлеб, картофель, бобы, горох, финики, бананы и другие углеводные продукты не сочетаются с кислыми овощами и фруктами (цитрусовыми, ананасом, помидорами).

2. Концентрированные белки не сочетаются с углеводами, поэтому за 1 прием пищи нельзя есть орехи, яйца, мясо, сыр с хлебом, картофелем, злаками, сладкими фруктами, пирожными.

3. Для переваривания белков требуется очень много желудочного сока разной концентрации, поэтому не ешьте 2 концентрированных белковых продукта за 1 прием пищи. На вашем столе не должны одновременно присутствовать орехи, мясо, яйца, сыр. Для того чтобы восполнить запасы белка, выберите какой-либо 1 из этих продуктов.

4. Белки несовместимы с жирами, поэтому нельзя есть сливочное или растительное масло и сливки с мясом, сыром, яйцами, орехами.

5. Белки не сочетаются с кислыми продуктами. Это значит, что вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами нежелательно употреблять кислые фрукты и овощи: цитрусовые, ананасы, помидоры.

6. Сочетание сахара и крахмала вызывает в желудке процессы брожения. Например, пирожки с вареньем – классический пример блюда с абсолютно неприемлемым сочетанием ингредиентов. Не ешьте сахар, мед, патоку, варенье, желе, джем вместе с хлебом, картофелем, злаковыми.

7. Крахмал несовместим с крахмалом, поэтому нельзя есть макароны или картошку с хлебом.

8. Молоко не сочетается с белками, крахмалами и зелеными овощами. Оно замедляет пищеварение, поэтому желательно употреблять его отдельно от остальной пищи.

9. Совершенно особую категорию продуктов составляют дыня и арбуз. Эти гигантские ягоды сочетаются только с полуспелыми, сладкими и сухими фруктами. Любые другие комбинации, в том числе с кислыми фруктами, крайне вредны для здоровья.

Чтобы вам легче было разработать свой рацион питания, перечислим наилучшие сочетания основных групп продуктов:

- полукислые и некислые фрукты полезно употреблять с кисло-молочными продуктами;
- кислые фрукты идеально сочетаются с орехами, молоком, а также другими кислыми фруктами;
- зеленые овощи полезно есть вместе с белками и крахмалами;
- крахмалы сочетаются с зелеными овощами, животными и растительными жирами;
- все виды мяса прекрасно усваиваются нашей пищеварительной системой в комбинации с зелеными овощами;
- большинство видов орехов наилучшим образом сочетается с зелеными овощами и кислыми фруктами;
- яйца и сыр полезно есть вместе с зелеными овощами;
- животные и растительные жиры хорошо усваиваются в сочетании с зелеными овощами и злаковыми;
- зерновые, горох, бобовые (кроме зеленых) и салаты сочетаются с зелеными овощами.

Ежедневное питание: примерный план

На основе правил сочетания продуктов вы можете без труда разработать ежедневный

рацион питания исходя из собственных вкусовых предпочтений. Мы предлагаем примерный план такого рациона.

Арахис, бобы, горох, жирное мясо, кислые яблоки, мед, сиропы, пирожки, хлеб с джемом очень медленно перевариваются и трудно усваиваются. Очень часто такая «тяжелая» пища вызывает проблемы с пищеварением и даже гнилостные отравления.

Завтрак: любые фрукты, но не более 3 видов за 1 прием. Например, хорошо сочетаются виноград, яблоки и бананы. Полезно сначала завтракать кислыми фруктами, а на следующий день съесть на завтрак сладкие фрукты. Летом можно устраивать дынные завтраки. Зимой свежие фрукты допустимо заменять сухофруктами: изюмом, курагой, инжиром, черносливом, финиками. Наилучший зимний завтрак состоит из винограда (изюма), инжира и груши.

Обед: салат с любыми овощами, кроме помидоров, 1 вареный зеленый овощ и 1 крахмальный продукт.

Ужин: большая порция салата из сырых овощей, можно с орехами или сыром, 2 вареных некрахмалистых овоща и 1 белковый продукт.

Рецепты для здоровья

Салат красоты, 1-й вариант

Требуется: 1 ст.л. меда, по 2 ст.л. геркулеса и измельченных орехов, 4 ст.л. холодной кипяченой воды, 200 г свежих ягод.

Приготовление: геркулес залить холодной кипяченой водой. Через 5–10 мин, когда хлопья разбухнут, добавить мед и орехи. Ягоды растереть в пюре и добавить в кашу.

Салат красоты, 2-й вариант

Требуется: по 1 ст.л. меда и сливок, по 2 ст.л. геркулеса и натертых на терке свежих яблок, 4 ст.л. холодной кипяченой воды.

Приготовление: геркулес залить холодной кипяченой водой. Через 5–10 мин добавить мед, сливки и яблоки.

Салат с манкой

Требуется: по 2 ст.л. манной крупы, свежавыжатого фруктового или ягодного сока, толченых орехов и сгущенного молока, 4 ст.л. холодной кипяченой воды, 2 свежих яблока.

Приготовление: яблоки очистить от кожуры и семечек и натереть на мелкой или крупной терке. Манку залить холодной кипяченой водой. Через 5–10 мин добавить в разбухшую крупу натертые яблоки, сок, орехи и сгущенное молоко.

Американский салат

Требуется: 1–2 ст.л. меда, 2 ст.л. молока или сливок, по 5 ст.л. овсяных хлопьев и холодной кипяченой воды, 4–5 ядрышек лесного ореха.

Приготовление: хлопья залить водой и размачивать всю ночь. Утром добавить мед, молоко и орехи.

Применение. Этот салат нужно есть ежедневно в течение 1 месяца на завтрак или ужин.

Салат с томатами и болгарским перцем

Требуется: 3 томата, 5 болгарских перцев, 5–7 оливок, 1 зубчик чеснока, 1–2 веточки свежей зелени, 1–2 ст.л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, пряные травы.

Приготовление: томаты, перец, оливки и зелень нарезать и смешать, заправить салат оливковым маслом. Вместо соли добавить лимонный сок и пряные травы.

Украинский салат

Требуется: 1–2 ст.л. нежирной сметаны или йогурта, 0,5 печеной или сырой свеклы, 5–7 ягод чернослива, 1–2 ядрышка грецкого ореха.

Приготовление: свеклу натереть на крупной терке. Чернослив распарить и мелко нарезать. Орехи измельчить. Смешать все ингредиенты и добавить сметану или йогурт.

Мюсли

Требуется: 0,5 ч. л. цветочной пыльцы, 1 ч. л. семян подсолнечника, по 1 ст.л. изюма и пшеничных отрубей, 2 ст.л. овсяных отрубей, 0,5 стакана молока.

Приготовление: овсяные хлопья обжарить до хрустящей корочки, добавить пшеничные отруби, семена подсолнечника, пыльцу, изюм и залить молоком по вкусу. Настоять 30 мин.

Салат с капустой и крапивой

Требуется: 100 г квашеной или свежей капусты, 70 г свежей крапивы, 1 яйцо, 1–2 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: свежую капусту нашинковать. Крапиву обдать кипятком, мелко нарезать и смешать с капустой. Яйцо сварить вкрутую и нарезать или натереть на крупной терке и добавить к капусте с крапивой. Салат заправить оливковым маслом и перемешать.

Диетический салат с брокколи

Требуется: 400 г брокколи, 1 красный болгарский перец, 3 небольших моркови, перец и соль по вкусу.

Приготовление: овощи вымыть, нарезать и поставить на водяную баню. Примерно через 10–15 мин, когда овощи размягчатся, снять их с огня, выложить на блюдо, добавить соль и перец по вкусу.

Витаминная смесь для укрепления иммунитета

Требуется: 1 лимон, по 0,5 стакана грецких орехов и меда, по 1 стакану изюма и кураги.

Приготовление: лимон ошпарить, добавить курагу, изюм, орехи и пропустить через мясорубку. Получившуюся массу заправить медом и перемешать.

Применение. Съедать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды.

Черная смородина в сахарной пудре

Требуется: 2 стакана черной смородины, 2 яичных белка, 6 ст.л. сахарной пудры.

Приготовление: белки взбить в пену, смочить в них смородину и обваливать ее в сахарной пудре. Получившиеся «конфетки» высыпать на противень, покрытый бумагой для выпечки, и подсушить 5–7 мин в духовке при самой низкой температуре.

Луковый напиток для поддержания иммунитета

Требуется: 2 ст.л. меда, 250 г репчатого лука, 1 стакан сахара, 0,5 л воды.

Приготовление: лук очистить от шелухи, мелко нарезать и добавить сахар. Полученную смесь залить водой и варить на слабом огне не менее 1,5 ч. Затем охладить, добавить мед, процедить и перелить в стеклянную емкость.

Применение. Пить ежедневно по 1 ст.л. 3–5 раз в день.

Хвойный напиток для поддержания иммунитета

Требуется: 1 ст.л. меда, 2 ст.л. хвои, 1 стакан воды.

Приготовление: хвою вымыть в холодной воде. Воду довести до кипения, добавить вымытую хвою и варить на слабом огне в течение 20 мин. Затем настоять 30 мин и процедить. Перед употреблением добавлять мед или сахар по вкусу.

Применение. Пить по 1 стакану в день в 2–3 приема.

Напиток с грецким орехом для поддержания иммунитета

Требуется: 2 ст.л. листьев грецкого ореха, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить и залить ею листья грецкого ореха. Настоять в течение ночи в термосе или плотно закрытом сосуде, укутанном тканью.

Применение. Пить по 0,25 стакана ежедневно.

Ягодно-ореховое варенье для поддержания иммунитета

Требуется: по 0,5 кг размятой клюквы и сахара, 0,5 стакана воды, 1 стакан ядер грецкого ореха, 2–3 зеленых яблока.

Приготовление: яблоки с кожурой нарезать кубиками, смешать с грецкими орехами и размятой клюквой. Смесь засыпать сахаром, залить водой и довести до кипения на слабом огне, периодически помешивая. Варенье остудить и разложить по стеклянным банкам.

Применение. Принимать по 1 ст.л. ежедневно утром и вечером, запивая чаем.

Травяной сбор для иммунитета

Требуется: по 1 ч. л. трав сушеницы топяной, мелиссы, душицы, пустырника, корней валерианы, шишек хмеля, липового цвета и семян кориандра, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить и заварить ею 1 ст.л. травяного сбора. Настаивать в термосе или посуде, укутанной тканью, в течение ночи.

Применение. Ежедневно выпивать по 0,5 л настоя в 2–3 приема.

Этот травяной сбор не только укрепляет иммунитет, но и способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы. Если вы страдаете какими-либо сердечными заболеваниями, перед приемом этого напитка проконсультируйтесь у вашего лечащего врача.

Каждое утро натощак выпивайте 1 стакан свежего морковного сока. Он укрепляет иммунитет, улучшает цвет лица, благоприятно влияет на зрение и обеспечивает организм каротином.

Смесь соков для поддержания иммунитета

Требуется: по 0,5 стакана соков моркови и редьки, по 1 ст.л. меда и лимонного или клюквенного сока.

Приготовление: смешать сок редьки и моркови, добавить мед и лимонный или клюквенный сок.

Применение. Принимать по 1 ст.л. утром и вечером.

Бальзам с соком алоэ

Требуется: 100 г сока алоэ, 300 г меда, 500 г толченых грецких орехов, сок 4 лимонов, 1 стакан водки.

Приготовление: все ингредиенты смешать и настоять в течение 1 суток в темном месте.

Применение. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Витаминный напиток с шиповником

Требуется: 2 ст.л. сахара, 4 ст.л. плодов шиповника, 4 стакана воды, сок 0,5 лимона.

Приготовление: шиповник вымыть, измельчить в кофемолке или в ступке. Воду довести до кипения, добавить шиповник и варить под крышкой в течение 10 мин. Затем настоять 5–6 ч, процедить и добавить лимонный сок и сахар.

Применение. Ежедневно пить по 1 стакану утром и вечером.

Глава 2

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РУКАМИ



Раньше воспитанный мужчина при встрече с дамой целовал ей руку. В наше время, ознаменованное активной борьбой женщин за равноправие, эта традиция почти изжила себя. Сегодня мужчина и женщина при встрече чаще обмениваются рукопожатиями, хотя в некоторых странах, например в Польше, традиция целовать дамам руку сохранилась до сих пор, и полячки не видят в такой форме приветствия ничего унижительного.

Впрочем, наша книга посвящена не традициям и нормам этикета, а уходу за собой, поэтому давайте подумаем, что общего между этими 2 видами приветствия. Общность в том, что в обоих случаях женщина демонстрирует свои руки. Сухие, шершавые или потные ладони, покрытые трещинками и ранками, увенчанные обломанными ногтями в обрамлении колючих заусенцев производят отнюдь не самое благоприятное впечатление на вашего визави, и сама форма приветствия в этом случае сразу отойдет на 3-й план.

К сожалению, многие девушки допускают такую ошибку. Уделяя много внимания макияжу и уходу за лицом, они почти не заботятся о состоянии своих рук. Подобные пробелы «всплывают» в самый неподходящий момент и приводят к весьма печальным последствиям. О забытом маникюре и шершавой коже на ладонях вспоминаешь, лишь когда долгожданное знакомство уже состоялось и собеседник протянул тебе руку для приветствия. Остается либо сбежать, либо со стыдом протянуть свою неухоженную ладошку.

Чтобы не допустить подобных конфузов, не забывайте ежедневно ухаживать за своими руками.

Воздействие ультрафиолета и курение приводят к неровной пигментации и истончению кожи рук. Осветлить пигментные пятна и сделать кожу плотнее помогут солнцезащитные средства и кремы с нуклеиновыми кислотами.

Наши руки постоянно взаимодействуют с внешней средой. Во-первых, они подвергаются влиянию природных факторов: ветра, снега, дождя, жары, мороза, повышенной влажности или сухости, пыли и т. д. Во-вторых, они страдают от контактов с бытовой химией. Стиральный порошок, чистящие и моющие средства содержат химикаты, которые буквально выкачивают из кожи рук влагу и питательные вещества. В-третьих, каждую секунду мы прикасаемся руками к различным предметам, будь то чашка, клавиатура компьютера, поручень в автобусе, стол и даже наше собственное лицо.

На кожу рук в буквальном смысле воздействует весь мир! Между тем она очень нежная и защищена гораздо хуже, чем лицо или тело. Дело в том, что в коже ладоней много потовых

желез, но почти нет сальных, а значит, руки лишены защитного слоя кожного сала.

В основе ухода за руками лежит главное правило: пользоваться кремом для рук не реже 2 раз в день, утром и вечером. Однако правильнее наносить его каждый раз после соприкосновения с водой. Крем для рук позволяет искусственно создать на руках защитный жировой слой и предотвратить сухость кожи.

Защитить кожу от холодного ветра и морозов помогут вязанные перчатки или варежки, а барьером между ней и едкими компонентами бытовой химии станут резиновые перчатки. Кроме того, раз в неделю руки необходимо очищать скрабом для лица, а 2–3 раза в неделю делать маски и ванночки.

Сезонный уход за руками



Обязательно соблюдайте основные принципы ухода за ногтями и кожей рук, но при этом помните, что в зависимости от времени года в программе ежедневного ухода за руками на 1-й план должны выходить разные задачи.

Летом коже рук требуются особенно интенсивное увлажнение и защита от ультрафиолетовых лучей. Кроме того, летом мы проводим очень много времени на пляже и на даче, а значит, руки и ногти намного чаще контактируют с землей и песком. Частишки грязи закупоривают поры, застревают под ногтями, иссушают кожу и ногтевые пластины.

Чтобы как следует очистить руки после работы в огороде или отдыха на пляже, нужно приложить немало усилий. Конечно же без помощи горячей воды, мыла и мочалки здесь не обойтись. Однако горячая вода и мыло, даже самое мягкое, все равно нарушают кислотно-щелочной баланс кожи, снижают ее защиту и вытягивают из нее влагу. Поэтому, избавляясь от одной проблемы, мы зарабатываем целый ряд новых неприятностей.

Чтобы защитить ваши руки, работая в саду или занимаясь домашним хозяйством, обязательно надевайте перчатки. Проявив изобретательность, вы сможете ухаживать за своими руками даже во время работы. Нанесите на руки крем, наденьте хлопчатобумажные или увлажняющие перчатки, а поверх них – уже резиновые.

Чтобы грязь не забивалась под ногти, перед работой можно поскрести ими влажный кусочек туалетного мыла. Мыльная стружка станет своеобразным защитным «панцирем» и воспрепятствует загрязнению ногтей. После работы достаточно будет тщательно вымыть руки, чтобы очистить кожу от кусочков мыла под ногтями.

Для того чтобы оградить кожу рук от губительного воздействия ультрафиолетовых лучей, за 20 мин до выхода на улицу наносите солнцезащитное средство. Это могут быть лосьон, крем, средство на масляной основе, гель, вы вправе выбрать наиболее удобный для вас вариант. Однако обратите внимание, что пользоваться ими нужно уже с весны, так как солнечная активность наступает еще в марте.

Солнцезащитные средства отличаются друг от друга не только по текстуре, но и по составу, причем желательно, чтобы их компоненты были натуральными. По международным стандартам на этикетке ингредиенты перечисляют по мере убывания их массовой доли в продукте. Таким образом, если, например, в названии указано, что данное средство изготовлено на основе экстракта подорожника, а в составе на обороте упаковки этот

ингредиент написан одним из последних, значит, производитель явно лукавит и подорожника в этом продукте очень и очень мало. Разумеется, речь идет о качественных косметических средствах, ведь производители подделок не считаются ни с какими правилами.

Воздействию внешних факторов подвергается не только кожа рук, но и ногти. В первую очередь это касается окрашенных ногтей. Ультрафиолетовое излучение способно испортить самый изысканный маникюр. Лак, особенно свежий, мгновенно выцветает под солнечными лучами. Солнце вредно и для наращенных ногтей, поэтому для них существуют специальные покрытия со стабилизаторами цвета и поглотителями ультрафиолета.

Впрочем, не все природные факторы вредят рукам. Например, соленая морская вода очень полезна для ногтей, поэтому одно из популярных и проверенных народных средств для укрепления ногтевой пластины – это ванночки с морской солью. Однако оздоровительный эффект возможен только тогда, когда ногти не скрыты слоем лака. Поэтому перед поездкой на море рекомендуется отказаться от наращивания ногтей, окрашивания их лаком и других операций по «декорированию» ногтевой пластины. Ногти желательно коротко постричь, и тогда к концу отдыха вы заметите, что они отрасли быстрее обычного, а ногтевая пластина стала ровной, блестящей и здоровой.

Тем не менее злоупотреблять «морскими ванночками» не следует. Постоянные и длительные контакты с морской водой приводят к вымыванию кальция из ногтевой пластины, поэтому после каждого похода на пляж руки нужно тщательно вымыть пресной водой, чтобы удалить излишек соли. Необходимо также пользоваться солнцезащитными средствами и увлажняющими маслами для ногтей.

Осенью с наступлением холодов рукам требуется защита от низких температур и ветра. В это время года, когда столбик термометра опускается до + 2 °С и ниже, необходимо обязательно надевать перчатки. Особенно важно соблюдать это правило курящим девушкам. Пока вы не избавились от этой вредной привычки, постарайтесь хотя бы немного уменьшить вред, который наносите коже рук. Дело в том, что из-за никотина пальцы, в которых вы обычно держите сигарету, желтеют, в кисти резко сужаются сосуды, а значит, к клеткам кожи затрудняется поступление кислорода и питательных веществ. В результате заметно ухудшается общее состояние ногтевых пластин и кожи рук.

Регулярно пользуйтесь кремом для рук, делайте маски и ванночки, 1 раз в неделю очищайте кожу рук с помощью скраба.

Для защиты рук от холодов можно сделать так называемые «биоперчатки». Для чего смешайте по 2 г желатина и борной кислоты, 15 г крахмала, 20 г талька и 0,25 стакана воды, нанесите смесь на руки и дайте ей высохнуть.

Не выходите на улицу с влажными руками. Обязательно смазывайте их кремом, причем делать это нужно заранее, за 10–15 мин до выхода из дома, чтобы он успел впитаться. Исключение составляет только так называемый колдкрем, который согласно инструкции следует наносить непосредственно перед выходом на улицу.

Зима – период сурового испытания для всего нашего организма, в том числе и для кожи рук. Мороз, холодный ветер, резкие перепады температур при выходе из теплого помещения на улицу, духота из-за работы системы центрального отопления – все это ухудшает состояние кожи рук и ослабляет ногти.

Зимой не рекомендуется принимать слишком горячие души или ванну. Водные процедуры не должны длиться более 15 мин, а руки нужно мыть водой комнатной температуры. Желательно пользоваться крем-мылом или гелем для душа, а сразу после ванны или душа смазывать руки увлажняющим средством: кремом, лосьоном или смесью масел. Например, можно нанести на руки смесь масла из пророщенных зерен пшеницы с несколькими каплями любого эфирного масла. Регулярно делайте маски для рук и 1 раз в неделю очищайте кожу скрабом. На улице обязательно надо надевать теплые перчатки или варежки.

Не забывайте ухаживать и за ногтями. Зимой ногтевые пластины становятся более хрупкими, ломкими и тонкими. Улучшить их состояние помогают специальные ванночки и кремы. Особенно полезны в зимний период средства с эфирными маслами.

Зима – самое подходящее время для парафинотерапии и пластикового обертывания. Парафинотерапия входит в перечень услуг большинства косметических салонов, а пластиковое обертывание несложно сделать самостоятельно. Для чего требуется вымыть и тщательно вытереть руки, нанести на кожу толстый слой крема для рук, надеть полиэтиленовые перчатки или пакеты, а сверху обернуть кисти теплым махровым полотенцем. Через 10–15 мин компресс нужно снять, а излишек крема стереть мягкой салфеткой.

Для поддержания иммунитета зимой рекомендуется принимать комплексы витаминов и микроэлементов.

Весной усугубляются все зимние проблемы с ногтями. Истощенная ногтевая пластина слоится, ломается и очень медленно растет, поэтому в весенний период необходимо все усилия бросить на обеспечение рук и ногтей питательными веществами. Регулярно пользуйтесь питательным кремом для рук, а в ногти втирайте маникюрное масло и специальные средства для укрепления ногтей, которые можно купить в аптеке.

Как и зимой, примите курс витаминов и микроэлементов.

Весной на руках нередко появляются трещинки, а кожа на кистях пересыхает больше обычного. Это результат «коллективной работы» авитаминоза и природных факторов – ветра, холода, температурных перепадов. Вернуть коже здоровый вид помогут увлажняющие лосьоны и густые смягчающие кремы. Благоприятно влияют на нее и средства с экстрактом алоэ.

Чтобы ускорить восстановление кожи, пользуйтесь скрабом 2 раза в неделю, ведь очищенная пилингами или скрабами кожа лучше усваивает питательные вещества, содержащиеся в кремах и лосьонах.

Народные средства ухода за руками

Сегодня в аптеках и косметических магазинах представлен огромный ассортимент различных средств по уходу за руками. Тем не менее гораздо приятнее приготовить такие средства самостоятельно из продуктов, которые найдутся в любом доме.

«Народная косметология» разработала простые и эффективные рецепты масок, ванночек и даже кремов для рук.

Нашатырная ванночка для снижения потливости

Требуется: 1 ч.л. нашатырного спирта, 1 л воды.

Приготовление: смешать нашатырный спирт с теплой водой.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой и смазать питательным кремом.

Ванночка с дубовой корой и зверобоем от потливости

Требуется: по 2 ст.л. столового уксуса, коры дуба черешчатого и травы зверобоя, 2 стакана воды.

Приготовление: залить водой растительное сырье, довести до кипения и варить 10 мин. Затем немного остудить и добавить уксус.

Применение. Погрузить в горячую ванночку кисти рук и держать до полного остывания воды. Затем ополоснуть руки, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с подорожником для смягчения рук

Требуется: 1 ст.л. измельченных листьев подорожника, 1 л воды.

Приготовление: листья подорожника заварить кипятком, настоять 2–3 ч и процедить.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть руки и смазать жирным кремом.

Травяная ванночка для смягчения рук

Требуется: по 1 ч.л. цветков ромашки аптечной, липового цвета, трав мяты, шалфея и укропа, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить 2 ст.л. смеси трав, настоять в течение 15–20 мин и процедить.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Смягчающая ванночка с отрубями

Требуется: 0,5 стакана отрубей, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, залить отруби и остудить до комнатной температуры.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук на 4–5 мин. Затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Увлажняющая молочная ванночка

Требуется: 0,5 л молока.

Приготовление: молоко подогреть, не доводя до кипения.

Применение. В горячее молоко погрузить кисти рук. Через 5 мин насухо вытереть их и смазать увлажняющим кремом.

Смягчающая ванночка с чистотелом

Требуется: по 1 ст.л. сухих трав шалфея и чистотела, 2 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье и настоять 10–15 мин.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку. Через 15–20 мин насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Смягчающая нашатырно-глицериновая ванночка

Требуется: 1 ч.л. нашатырного спирта, 1 ст.л. глицерина, 2 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, добавить нашатырный спирт и глицерин и перемешать.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку. Через 10–15 мин ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ромашковая ванночка

Требуется: 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление: ромашку залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 5 мин, а затем остудить до температуры 40–42 °С.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 15–20 мин. Затем насухо вытереть их и смазать жирным кремом.

Тонизирующая крапивная ванночка

Требуется: 1 ст.л. сухих измельченных листьев крапивы, 1 л воды.

Приготовление: крапиву залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 5 мин, а затем остудить до комнатной температуры.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Контрастные ванночки для улучшения кровообращения

Требуется: по 1 л горячей и холодной воды.

Приготовление: разлить горячую и холодную воду по 2 разным емкостям.

Применение. На 30 с погрузить кисти рук в горячую воду, а затем сразу же еще на 30 с – в холодную. Повторить 10–20 раз. Либо держать руки 1 мин в горячей и 1 мин в холодной воде и повторить процедуру 2–3 раза. В обоих случаях заканчивать контрастные ванночки следует холодной водой.

Сельдерейная ванночка

Требуется: 1 средний корень сельдерея, 1 л воды.

Приготовление: корень сельдерея нарезать мелкими кусочками, залить водой, довести до кипения и варить 30 мин, а затем охладить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Шалфейная ванночка

Требуется: 2 ст.л. измельченной травы шалфея, 2 стакана воды.

Приготовление: воду довести до кипения, залить ею шалфей, охладить и процедить.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Крахмально-кефирная ванночка

Требуется: по 1 ст.л. крахмала и кефира, 0,5 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, залить ею крахмал, добавить кефир и тщательно перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук. Через 15–20 мин, не ополаскивая, вытереть их мягкой салфеткой и смазать питательным кремом.

Ванночка со зверобоем

Требуется: по 1 ст.л. цветков ромашки аптечной и травы зверобоя, 2 ст.л. липового цвета, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, залить ею растительное сырье, настоять в течение 20 мин и процедить. Перед применением подогреть.

Применение. В горячий отвар погрузить кисти рук. Через 15–20 мин, не ополаскивая, промокнуть их мягкой салфеткой.



Льняная ванночка от трещин на руках

Требуется: 2 ст.л. льняного семени, 2 стакана воды.

Приготовление: залить семена льна водой и варить на слабом огне, пока смесь не достигнет консистенции жидкой кашицы.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук на 5–10 мин. Затем, не ополаскивая, промокнуть их бумажной салфеткой и смазать жирным питательным кремом.

Крахмальная ванночка от трещин и мозолей

Требуется: 1 ст.л. крахмала, 1 л воды.

Приготовление: растворить крахмал в теплой воде.

Применение. Погрузить кисти в ванночку на 15 мин. Затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать кремом для рук с витамином А. Повторять процедуры через 1 день. Полный курс – 15–20 процедур.

Ванночка с барвинком от трещин на руках

Требуется: 1 ст.л. измельченной сухой травы барвинка малого, 1 стакан воды.

Приготовление: залить растительное сырье, довести до кипения и варить в течение 5–7 мин. Затем остудить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить кисти рук в теплый отвар барвинка и держать в течение 15 мин. Затем вытереть их и смазать питательным или ранозаживляющим кремом.

Очищающая ванночка с жидким мылом

Требуется: 0,5 ч.л. нашатырного спирта, по 1 ст.л. глицерина и жидкого мыла, 1 ч.л. пищевой соды, 1 л воды.<

> Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

Применение. Погрузить кисти рук в ванночку на 10–15 мин. Затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с оливковым маслом

Требуется: 0,5 л оливкового масла холодного отжима.

Приготовление: разогреть масло на водяной бане, не доводя до кипения.

Применение. Погрузить кисти рук в теплое масло. Через 15 мин ополоснуть их теплой водой и промокнуть бумажным полотенцем.

Содовая ванночка с йодом

Требуется: 1 ч.л. пищевой соды, 1 стакан воды, 5–7 капель йода.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, добавить соду и йод, все тщательно перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук на 15–20 мин. Затем промокнуть их мягкой салфеткой и смазать жирным кремом для рук.

Ванночка с яблочным соком

Требуется: по 1 стакану воды и свежего яблочного сока.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук на 15 мин, затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с листьями смородины и малины

Требуется: 1 ч.л. меда, 1 стакан воды, по 10–15 свежих листьев смородины и малины.

Приготовление: растительное сырье залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Отвар процедить, добавить мед и перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук на 15 мин, затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Свекольная ванночка

Требуется: 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 л воды, 1 свекла средних размеров с ботвой.

Приготовление: свеклу вымыть и отварить вместе с ботвой. Отвар слить для ванночки. Подсолнечное масло прокалить на сковороде.

Применение. Погрузить кисти рук в горячий отвар свеклы и парить в течение 10–15 мин.

Затем смазать их подсолнечным маслом, промокнуть мягкой салфеткой и не мочить в течение 1 ч.

Ванночка с шалфеем и маслом

Требуется: 2 ст.л. измельченной травы шалфея, 3 ст.л. меда, 0,5 стакана воды, 1 стакан оливкового масла.

Приготовление: воду вскипятить, заварить шалфеем, настоять 1–1,5 ч и процедить. На водяной бане растопить мед. Помешивая, влить оливковое масло. Снять с огня, добавить настой шалфея и тщательно перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук. Через 20 мин ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Чтобы защитить кожу рук от обветривания, ежедневно смазывайте ее увлажняющими кремами с задерживающими влагу компонентами, например силиконом или минеральными маслами.

Цветочная ванночка с пивом для рук

Требуется: 1 ст.л. цветков календулы или ромашки аптечной, 1 стакан пива.

Приготовление: пиво подогреть на водяной бане, добавить растительное сырье и держать на бане еще 30 мин. Отвар остудить и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук. Через 20 мин ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Крахмальное мыло

Требуется: по 1 части кукурузной муки, сухого молока и пищевой соды.

Приготовление: смешать все ингредиенты. Хранить в пластмассовой баночке.

Применение. Смочить руки водой и посыпать небольшим количеством смеси, после чего втереть ее в руки и смыть водой.

Цветочный лосьон от воспалений

Требуется: по 1 ст.л. глицерина и смеси цветков календулы и ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, залить ею растительное сырье, настоять в течение 2 ч и процедить. Добавить глицерин и перемешать.

Применение. 2–3 раза в день протирать лосьоном руки.

Уксусный ополаскиватель для рук

Требуется: 1 ч.л. столового уксуса, 1 л воды.

Приготовление: в теплую воду добавить уксус.

Применение. Ежедневно перед сном ополаскивать руки уксусной водой для поддержания кислой среды.

Отбеливающий лосьон из петрушки

Требуется: 1 ст.л. измельченных корней и листьев петрушки, 1,5 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, добавить петрушку и варить 20–30 мин на слабом огне, а затем охладить и процедить.

Применение. Ежедневно утром и вечером протирать руки отваром петрушки.

Скраб для рук

Требуется: по 1 ст.л. соли мелкого помола и любого растительного масла.

Приготовление: добавить соль в масло и тщательно перемешать.

Применение. С помощью ватного тампона нанести скраб на чистую кожу рук и

помассировать ее в течение 2–3 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Сахарный пилинг

Требуется: 1 ч.л. сахарного песка, 2 ч.л. любого растительного масла.

Приготовление: тщательно перемешать сахар с маслом.

Применение. В течение 1–2 мин втирать пилинг в очищенную кожу рук, затем вымыть их теплой водой с мягким мылом и смазать питательным кремом.

Маска-скраб с кукурузной мукой

Требуется: 2 ст.л. любого растительного масла, 0,25 стакана кукурузной муки, 5–7 капель витамина Е в масле.

Приготовление: влить масло в кукурузную муку, тщательно перемешать, добавить витамин Е и снова перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук, особое внимание уделяя участкам с пигментными пятнами. Мягкими круговыми движениями втирать смесь в кожу в течение 3–5 мин, затем вымыть руки теплой водой с жидким мылом, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Эту маску делают 1 раз в месяц.

Малиново-ромашковый компресс против шелушения

Требуется: 0,5 стакана сухих цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды, 200 г ягод малины.

Приготовление: воду вскипятить, 1 стаканом кипятка заварить ромашку, накрыть крышкой, укутать плотной тканью и настоять в теплом месте в течение 30 мин. Оставшимся стаканом кипятка отдельно заварить малину, укутать и также настоять в теплом месте в течение 30 мин. Полученные настои процедить и смешать.

Применение. Сложенную в несколько слоев марлю смочить в смеси настоев, слегка отжать и положить на руки. Компресс нужно менять 3–4 раза, смачивая в настое марлю каждые 7–10 мин.

Малиновый компресс с лопухом против шелушения

Требуется: 0,5 стакана ягод малины, 2 стакана воды, 1 лист лопуха.

Приготовление: лист лопуха мелко нарезать. Воду вскипятить, 1 стаканом кипятка заварить измельченный лопух и настоять в течение 30 мин. Оставшимся стаканом кипятка заварить малину и настоять 20 мин. Оба настоя процедить и смешать.

Применение. Сложенную в несколько слоев марлю смочить в смеси настоев, слегка отжать и положить на руки на 15–20 мин.

Малиновый компресс с петрушкой против шелушения

Требуется: 0,5 стакана воды, 200 г ягод малины, 1 пучок свежей зелени петрушки.

Приготовление: воду вскипятить, заварить петрушку, настоять 20–25 мин и процедить. Малину выложить в эмалированную посуду и размять деревянной ложкой. Смешать малиновое пюре с настоем петрушки до образования однородной массы.

Применение. Сложенную в несколько слоев марлю смочить в получившемся составе и положить на руки. Через 15 мин ополоснуть их теплой водой, промокнуть полотенцем и смазать питательным кремом.

Причиной появления на руках трещин может стать не только обветривание. Очень часто это симптом экземы, псориаза, аллергии и некоторых других кожных заболеваний. При появлении трещин обязательно обратитесь к дерматологу!

Рябиновая маска с ланолином

Требуется: 1 ч.л. меда, по 1 ст.л. ланолина и рисовой муки, 2 ст.л. свежих ягод рябины.

Приготовление: рябину пропустить через мясорубку или размять ложкой в пюре и смешать с медом. Ланолин растопить на водяной бане и, непрерывно помешивая, добавить рисовую муку. Перемешивать состав до получения однородной консистенции без комочков, а затем добавить рябиновое пюре с медом и взбить массу миксером на максимальной скорости.

Применение. Нанести толстым слоем маску на чистую кожу рук. Через 1 ч удалить остатки маски мягкой салфеткой. Для достижения максимального эффекта такую маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. Маска с рябиной смягчает огрубевшую кожу и снимает покраснение.

Грейпфрутовая маска с камфарным спиртом

Требуется: 1 ст.л. касторового масла, по 2 ст.л. камфарного спирта и овсяной муки, 0,5 грейпфрута.

Приготовление: грейпфрут вымыть и пропустить через мясорубку вместе с кожурой. Добавить камфарный спирт, муку и масло и взбить смесь миксером.

Применение. Легкими массирующими движениями втереть смесь в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1–2 ч вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такая маска делает кожу рук мягкой, нежной и бархатистой.

Отбеливающая маска с сельдереем и петрушкой

Требуется: 1 ч.л. меда, по 1 ст.л. цветков ромашки аптечной и любого жирного крема, 1 стакан воды, 1 свежий корень сельдерея, 3 свежих корня петрушки.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ромашку, настоять 20–30 мин и процедить. Смешать крем и мед с 1 ст.л. настоя ромашки. Корни сельдерея и петрушки вымыть, подсушить и натереть на мелкой терке. Добавить к натертым корням смесь крема, меда и ромашкового настоя и тщательно все перемешать до образования однородной консистенции. Непосредственно перед применением слегка подогреть маску на водяной бане.

Применение. Теплую маску наложить на чистую кожу рук. Через 30–40 мин вымыть их теплой водой, насухо вытереть и смазать увлажняющим кремом.

Отбеливающая маска с винным уксусом

Требуется: по 1 ст.л. глицерина и водки, 2 ст.л. рисовой муки, 3 ст.л. 3 %-ной перекиси водорода, 0,25 стакана винного уксуса, сок 2 лимонов.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Втирать маску в чистую кожу рук 2 раза в день на 20–30 мин, а затем смывать теплой водой. Такая маска не только отбеливает, но и смягчает кожу рук.

Отбеливающая маска с картофелем и ланолином

Требуется: 1 ч.л. касторового масла, 2 ч.л. лимонного сока, по 2 ст.л. ланолинового крема и сухих сливок, 1 средний клубень картофеля.

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить от кожуры и размять в пюре. Добавить сливки, ланолиновый крем, лимонный сок и касторовое масло и взбить миксером.

Применение. Наложить толстый слой маски на чистую кожу рук. Втирать смесь не надо. Через 1 ч снять подсохшую маску, вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такая маска отбеливает кожу и борется с пигментными пятнами.

Отбеливающая маска с детским мылом

Требуется: 0,5 стакана воды, 0,5 куса детского мыла, 2 таблетки гидроперита.

Приготовление: детское мыло натереть на крупной терке, залить горячей водой, взбить до образования пены, добавить таблетки гидроперита и тщательно перемешать.

Применение. С помощью ватного тампона втереть маску в чистую кожу рук. Через 20 мин

ополоснуть их теплой водой и смазать питательным кремом.

Маска с маслами какао и персика

Требуется: 1 ч.л. персикового масла, 2 ч.л. масла какао, 1 ст.л. пчелиного воска, 2 ст.л. ланолина.

Приготовление: соединить воск, ланолин и масло какао и, непрерывно помешивая, растопить их на водяной бане. Добавить персиковое масло и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Массирующими движениями втереть толстый слой маски в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 30–40 мин остатки маски удалить мягкой салфеткой. Такая маска помогает при обветривании, способствует быстрому заживлению ранок и мелких трещинок, смягчает и отбеливает кожу рук.

Покраснения на руках могут появляться из-за нарушения кровообращения. Кроме того, это симптом заболеваний внутренних органов. Для уменьшения красноты делайте контрастные ванночки, а для устранения ее причины обратитесь к врачу.

Крем-маска с подорожником и свиным салом

Требуется: 1 ст.л. меда, по 2 ст.л. свежего свиного сала и свежих измельченных листьев подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить подорожник, настоять 40 мин в закрытой посуде и слить воду. Свиное сало растопить на водяной бане, помешивая, добавить мед. Сняв с огня, добавить кашицу из распаренных листьев подорожника и все тщательно перемешать.

Применение. Легкими массирующими движениями втереть теплую маску в чистую кожу рук, надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить на 8–10 ч. Затем ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать на ночь.

Луковая маска от бородавок

Требуется: 0,5 стакана столового уксуса, 1 крупная головка лука.

Приготовление: лук очистить от шелухи и измельчить. Затем залить уксусом, настоять 4 ч и слегка отжать.

Применение. Наложить луково-уксусную кашицу на бородавку, прикрыть компрессной бумагой и туго перебинтовать. Через 40–60 мин снять компресс.

Маска с квашеной капустой и мать-и-мачехой

Требуется: 1 ч.л. пихтового масла, 0,5 стакана квашеной капусты, 5–6 свежих листьев мать-и-мачехи.

Приготовление: листья мать-и-мачехи вымыть, мелко нарезать и тщательно перемешать с квашеной капустой и пихтовым маслом.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 1 ч вымыть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такая маска отбеливает и увлажняет руки, а также способствует заживлению ранок и мелких трещин.

Лимонно-глицериновая маска с розовой водой

Требуется: по 1 ст.л. розовой воды, лимонного сока и глицерина, 2 ст.л. кукурузной муки.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 30–40 мин вымыть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Травяная крем-маска с миндальным маслом

Требуется: по 1 ч.л. свежих листьев смородины, рябины, крапивы, хмеля, петрушки,

лепестков розы и жасмина, 1 ст.л. миндального масла, 3 ст.л. пчелиного воска.

Приготовление: травяную смесь пропустить через мясорубку. Пчелиный воск растопить на водяной бане, добавить миндальное масло и 2 ст.л. травяной кашицы. Все тщательно перемешать.

Применение. Распарить руки и нанести на них маску. Через 30–40 мин удалить остаток смеси мягкой салфеткой, вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Яблочно-земляничная маска

Требуется: 1 ч.л. касторового масла, 1 ст.л. рисовой муки, по 2 ст.л. земляники и ланолина, 1 яблоко.

Приготовление: землянику размять в пюре. Яблоко очистить от семечек и натереть на мелкой терке. Ланолин растопить на водяной бане, снять с огня и постепенно, непрерывно помешивая, добавить рисовую муку, касторовое масло, натертое яблоко и клубничное пюре. Все тщательно перемешать до образования однородной консистенции. Эту смесь можно хранить в холодильнике 3–5 суток.

Применение. Массирующими движениями втереть маску в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1–1,5 ч удалить остатки маски ватным тампоном. Руки вымыть теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Эту маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю, чтобы вылечить обветренную потрескавшуюся кожу рук. Особенно полезно делать эту маску в период зимних холодов.

Маска с незрелой калиной

Требуется: 0,5 ч.л. поваренной соли, по 1 ч.л. лимонного сока и касторового масла, 1 ст.л. глицерина, 2 ст.л. незрелых ягод калины, 2–3 листа кочанного салата.

Приготовление: калину и листья салата пропустить через мясорубку. Добавить глицерин, соль, касторовое масло и лимонный сок, перемешать и взбить миксером.

Применение. Нанести маску толстым слоем на чистую кожу рук. Через 1 ч удалить подсохшую маску.

Руки вымыть теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Эту маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю для ухода за грубой потрескавшейся кожей рук.

Абрикосово-ананасовая маска

Требуется: по 1 ч.л. глицерина и меда, 1 ст.л. ланолина, 1 абрикос, 1 небольшой кусочек ананаса.

Приготовление: ананас очистить от кожуры, из персика удалить косточку и пропустить фрукты через мясорубку. Ланолин растопить на водяной бане и, непрерывно помешивая, постепенно добавить фруктовое пюре, глицерин и мед. Снять смесь с огня, немного остудить и взбить миксером.

Применение. Нанести толстым слоем теплую маску на чистую кожу рук. Через 1 ч удалить остаток маски мягкой салфеткой. Такую маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю при загрубевшей или покрасневшей коже рук.

Творожно-ананасовая маска

Требуется: 1 ч.л. касторового масла, 2 ст.л. жирного творога, 1 небольшой кусочек ананаса, 10 капель рыбьего жира.

Приготовление: ананас очистить от кожуры и натереть на мелкой терке, добавить творог, касторовое масло и рыбий жир и тщательно все перемешать до образования однородной консистенции.

Применение. Нанести толстым слоем маску на чистую кожу рук, обернуть компрессной бумагой и надеть хлопчатобумажные рукавицы. Через 1 ч снять компресс, вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такую маску рекомендуется

делать 2–3 раза в неделю для ухода за сухой потрескавшейся кожей.

Дрожжевая маска для рук и ногтей

Требуется: 2 ч. л. свежих дрожжей, 0,25 стакана молока.

Приготовление: перемешать дрожжи с молоком до образования однородной консистенции.

Применение. Нанести тонким слоем маску на чистую кожу рук и ногти. Через 10 мин вымыть руки теплой водой и смазать питательным кремом.

Желтково-глицериновая маска для рук и ногтей

Требуется: 1 ст.л. глицерина, 0,25 стакана любого растительного масла, 2 желтка.

Приготовление: в растительное масло влить по каплям глицерин, а затем, не переставая помешивать, добавить желтки. Перемешать до получения однородной консистенции.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук и ногти, наложить смоченную в теплой воде марлю и надеть на руки полиэтиленовые пакеты. Через 20 мин удалить остаток маски ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Водочно-медовая маска для рук и ногтей

Требуется: по 1 ч.л. меда, воды и водки.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования однородной консистенции.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук и ногти. Через 15 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Посинение рук – признак обморожения. Кроме того, у молодых девушек такой симптом указывает на гормональное расстройство. Не занимайтесь самолечением: установить точную причину «синюшности» рук поможет врач.

Капустно-морковная маска для рук и ногтей

Требуется: 1 ст.л. меда, 2 листа белокочанной капусты, 2 средних моркови.

Приготовление: морковь и капусту вымыть, натереть на мелкой терке, добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук и ногти. Через 10–15 мин очистить руки от остатков маски легкими массирующими движениями. Затем ополоснуть руки прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Медово-овсяная маска

Требуется: 1 ч.л. меда, 1 ст.л. оливкового масла, 3 ст.л. овсяной муки.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной консистенции.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 40–60 мин смыть маску теплой водой и смазать руки питательным кремом.

Овсяная маска с алоэ

Требуется: 1 ст.л. свежего сока алоэ, 0,25 стакана овсяной муки или измельченных овсяных хлопьев.

Приготовление: влить сок алоэ в овсяную муку и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук, особое внимание уделяя запястьям, суставам пальцев и кутикулам. Мягкими круговыми движениями втирать смесь в кожу в течение 3–5 мин, затем вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Маска с персиком и йогуртом

Требуется: 1 ст.л. натурального йогурта, по 2 ст.л. сливок и пудры из сухих цветков бархатцев, 1 свежий персик.

Приготовление: персик очистить от кожицы, удалить косточку, а мякоть растереть в пюре. Сливки подогреть, не доводя до кипения. Смешать йогурт, персиковое пюре и пудру из бархатцев, залить горячими сливками и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 20–25 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Маска с зародышами пшеницы

Требуется: по 1 ст.л. меда и измельченных листьев манжетки, 3 ст.л. хлопьев зародышей пшеницы, 2–3 капли эфирного масла чайного дерева, 0,5 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею листья манжетки, охладить и процедить. Смешать 2 ст.л. настоя манжетки с медом и хлопьями зародышей пшеницы, добавить эфирное масло и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 20–25 мин вымыть их сначала теплой, затем прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Маска с петрушкой и творогом

Требуется: 0,5 ч.л. рыбьего жира, 1 ч.л. свежего сока петрушки, 3 ч.л. обезжиренного творога.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 15–20 мин смыть прохладной водой, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом.

Маска с зеленым чаем и творогом

Требуется: по 1 ч.л. оливкового масла, измельченной цедры лимона и крепко заваренного зеленого чая, 2 ст.л. обезжиренного творога.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы. Смесь поставить в холодильник на 30 мин.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 15–20 мин смыть прохладной водой, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом.

Клубничная маска

Требуется: 0,5 ч.л. оливкового масла, 1 ст.л. сметаны, 3–5 свежих ягод клубники.

Приготовление: клубнику размять в пюре, добавить сметану и оливковое масло и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 20–25 мин смыть прохладной водой, насухо вытереть руки и смазать питательным кремом.

Кабачковая маска

Требуется: по 2 ч.л. сметаны и измельченных овсяных хлопьев, 1 небольшой молодой кабачок.

Приготовление: кабачок очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. К получившейся кашице добавить сметану и овсяные хлопья и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенную кожу рук. Через 15–20 мин смыть прохладной водой, насухо вытереть руки и смазать питательным кремом.

Жирные кремы усиливают потливость ладоней. Для уменьшения потоотделения можно воспользоваться специальными твердыми или аэрозольными дезодорантами для рук.

Банановая маска

Требуется: 0,5 ч.л. любого растительного масла, 1 банан.

Приготовление: банан очистить от кожуры и размять в пюре. Добавить оливковое масло и тщательно перемешать. Полученную массу немного подогреть на водяной бане.

Применение. Теплую маску нанести на чистую кожу рук. Через 15–20 мин смыть теплой водой, насухо вытереть руки и смазать питательным кремом.

Маска со смесью эфирных масел

Требуется: по 2 капли эфирных масел лаванды, мяты, чабреца и эвкалипта, 1 ч.л. меда, 2 ч.л. любого растительного масла, 1 ст.л. свежего сока алоэ.

Приготовление: смешать эфирные масла с растительным маслом, добавить мед и сок алоэ и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук и надеть целлофановые пакеты или полиэтиленовые перчатки. Через 40 мин вымыть руки теплой водой и смазать их питательным кремом.

Смягчающая маска с медом и глицерином

Требуется: по 1 ч.л. меда, глицерина и пшеничной или овсяной муки, 2 ч.л. воды.

Приготовление: мед и глицерин развести водой, добавить муку и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести на чистую кожу рук. Через 20–25 мин смыть теплой водой, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом.

Овсяная маска с подсолнечным маслом

Требуется: по 1 ч.л. глицерина и лимонного сока, по 1 ст.л. горячей воды и подсолнечного масла, 2 ст.л. овсяной муки.

Приготовление: смешать глицерин, лимонный сок, масло и воду, влить в овсяную муку и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 20–25 мин вымыть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ночная маска с вареным картофелем

Требуется: для маски – 2 ч.л. лимонного сока, 2 клубня картофеля; для мази – 1 ст.л. меда, 1 желток.

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить от кожуры и растереть в пюре, добавить лимонный сок и перемешать. Отдельно растереть желток с медом до образования однородной массы.

Применение. Теплую смесь картофеля с лимонным соком нанести толстым слоем на чистую кожу рук, надеть целлофановые пакеты или перчатки. Через 15 мин смыть маску теплой водой, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом. На ночь втереть в кожу смесь желтка с медом. Утром ополоснуть руки теплой водой, вытереть их и смазать питательным кремом.

Маска с папайей

Требуется: 1 ст.л. мякоти папайи.

Приготовление: мякоть папайи растереть в пюре.

Применение. В течение 1–2 мин мягкими круговыми движениями втирать массу в чистую кожу рук. Затем ополоснуть их теплой водой и нанести питательный крем. Эту маску делают 2 раза в месяц.

Примечание: маску с папайей не рекомендуется делать людям с чувствительной кожей, а также при дерматитах и заусенцах.

Картофельно-лимонная маска

Требуется: по 1 ч.л. меда, 1 средний сырой клубень картофеля, 5–7 капель лимонного сока.

Приготовление: картофель вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. В картофельную массу добавить мед и масло и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук на 5 мин, смыть теплой водой, вытереть руки мягкой салфеткой и смазать их питательным кремом.

Маска с настоем ромашки для смягчения рук

Требуется: 1 ч.л. меда, 1 ст.л. сухих цветков ромашки аптечной, 2–3 ст.л. сливочного масла (50–60 г), 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею ромашку, настоять 9 ч и процедить. 1 ч.л. ромашкового настоя смешать с медом и сливочным маслом до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 15–20 мин ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Отбеливающая картофельная маска

Требуется: 1 ч.л. оливкового или любого другого растительного масла, 1,5 стакана молока, 2 средних клубень картофеля.

Приготовление: картофель вымыть и отварить в мундире. Затем очистить от кожуры и растереть в пюре вместе с молоком и маслом.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 35–40 мин ополоснуть руки теплой водой и смазать питательным кремом. Эту маску рекомендуется делать через день.

Маска со льняным маслом

Требуется: 2 ч.л. лимонного сока, по 1 ст.л. меда и льняного масла, 1 желток.

Приготовление: взбить желток, постепенно добавляя в него мед. Затем влить лимонный сок и масло и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук на 15–20 мин, смыть теплой водой, вытереть руки мягкой салфеткой и смазать питательным кремом.

Морковная маска

Требуется: 1 ч.л. оливкового или любого другого растительного масла, 1 ст.л. сметаны, 1 свежая морковь средних размеров.

Приготовление: морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить масло и сметану и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук, обернуть кисти компрессной бумагой и надеть варежки. Через 40 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Желтковая маска со льняным маслом

Требуется: по 1 ст.л. меда и льняного масла, 1 желток, сок 1 лимона.

Приготовление: желток растереть с медом, добавить льняное масло, лимонный сок и все тщательно перемешать.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1–2 ч вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Маска с маслом чайного дерева при раздраженной коже рук

Требуется: по 0,25 стакана масел чайного дерева и оливкового.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук, особое внимание уделяя поврежденным участкам, и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1–2 ч вымыть руки теплой водой,

насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Чтобы смягчить кожу локтей, регулярно после ванны и душа втирайте в проблемные участки питательный крем или глицерин. В тяжелых случаях способен помочь легкий массаж смесью мелкой поваренной соли со сливками.

Ночная маска с одеколоном

Требуется: по 1 ст.л. лимонного сока, одеколона и туалетного молочка.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. На ночь втереть смесь в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Утром вымыть руки теплой водой с жидким мылом, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Маска с морской солью

Требуется: 1 ч.л. морской соли, 3 ч.л. меда, 2 ст.л. молока или сливок.

Приготовление: молоко или сливки подогреть, не доводя до кипения. В теплом молоке растворить соль, добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук. Через 30 мин вымыть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать ежедневно в течение 1 недели.

Маска с редькой и яблоком

Требуется: по 1 ст.л. лимонного сока и пчелиного воска, 1 стакан сливок 20 %-ной жирности, 1 спелое яблоко и 1 зеленая редька средних размеров.

Приготовление: воск растопить на водяной бане, добавить лимонный сок и сливки и перемешать. Редьку и яблоко вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Добавить воск и еще раз тщательно перемешать.

Применение. Густой слой маски нанести на чистую кожу рук мягкими массажными движениями. Через 20 мин удалить остаток маски влажным полотенцем или салфеткой. Водой ополаскивать руки не надо. Такую маску рекомендуется делать 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Сливочно-медовая маска

Требуется: 1 ч.л. лимонного сока, 1 ст.л. жирных сливок, 2 ст.л. гречишного меда.

Приготовление: мед растопить на водяной бане, добавить лимонный сок и сливки и тщательно перемешать.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук, а через 15 мин смыть теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать 3 раза в неделю в течение 3 недель.

Маска из розовых лепестков

Требуется: 1 ст.л. топленого сала, 1 стакан лепестков розы.

Приготовление: лепестки розы растереть и смешать с топленым салом.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук, а через 20 мин смыть горячей водой, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать 1 раз в неделю в течение 1 месяца.

Маска с облепиховым маслом и календулой

Требуется: 2 ст.л. цветков календулы, 0,5 стакана облепихового масла.

Приготовление: календулу залить облепиховым маслом, поставить на слабый огонь и довести до кипения. Настоять в течение 15 мин и тщательно перемешать.

Применение. Тщательно втереть смесь в чистую кожу рук. Через 10 мин ополоснуть их

теплой водой и насухо вытереть.

Виноградная маска

Требуется: 0,5 л молока, 1 средняя гроздь спелого белого или красного винограда.

Приготовление: виноград вымыть, удалить косточки и размять ягоды в пюре. Отдельно подогреть молоко, не доводя его до кипения.

Применение. Нанести виноградное пюре на чистую кожу рук. Через 10–15 мин смыть маску теплым молоком, насухо вытереть руки и смазать их питательным кремом. Виноградную маску рекомендуется делать на ночь.

Лимонно-майонезная маска

Требуется: 1 ст.л. меда, 0,5 стакана майонеза, сок 1 лимона.

Приготовление: смешать мед с майонезом, влить лимонный сок и еще раз все тщательно перемешать.

Применение. Втереть маску в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 3–4 ч вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Майонезная маска для грубой шелушащейся кожи рук

Требуется: 3 ст.л. майонеза.

Приготовление: не требуется.

Применение. Тщательно втереть майонез в чистую сухую кожу рук, надеть полиэтиленовые перчатки и обернуть руки махровым полотенцем. Через 15–20 мин смыть маску теплой водой с жидким мылом и смазать руки питательным кремом.

Примечание: майонезную маску не рекомендуется делать при наличии на руках трещинок, ранок и других аналогичных повреждений.

Обычно косметические маски для рук рекомендуется делать 1 раз в 1–2 недели. Однако в экстренных случаях проводят интенсивный восстановительный курс: маски делают 1–2 раза в день в течение 1 недели.

Медово-масляная маска

Требуется: 1 ч.л. меда, 1 ст.л. любого растительного масла, 1 желток.

Приготовление: желток растереть с медом, добавить растительное масло и все тщательно перемешать.

Применение. Интенсивно втереть маску в чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 30 мин смыть маску теплой водой без мыла и смазать руки смягчающим кремом.

Медово-толокняная маска

Требуется: 1 ч.л. толокна, 1 ст.л. меда, 1 желток.

Приготовление: желток растереть с медом, добавить толокно и все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистую кожу рук и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 20 мин смыть маску теплой водой без мыла и смазать руки питательным кремом.

Смесь масел для смягчения кожи на локтях

Требуется: 50 мл неочищенного масла авокадо, по 5 капель эфирных масел розового и сандалового деревьев, 10 капель эфирного масла апельсинового дерева.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Втирать смесь масел в кожу на локтях 3 раза в день до получения желаемого результата.

Масляное обертывание

Требуется: 0,5 стакана любого растительного масла.

Приготовление: подогреть масло на водяной бане, не доводя до кипения.

Применение. Вымыть руки теплой водой и насухо вытереть. Надеть на руки хлопчатобумажные перчатки, пропитанные теплым маслом, а сверху надеть тонкие трикотажные или шерстяные перчатки. Через 1–1,5 ч снять обертывание и тщательно промокнуть руки мягкой бумажной салфеткой, чтобы удалить остаток масла.

Медовый компресс для кожи на локтях

Требуется: по 0,5 стакана меда и миндального масла, 1 г салициловой кислоты, сок половинки лимона.

Приготовление: мед и миндальное масло поставить на водяную баню и, помешивая, держать, пока состав не станет однородным. Затем снять с огня, добавить салициловую кислоту и еще раз перемешать.

Применение. Горячую массу нанести на кожу локтей с помощью ватного тампона, обернуть локти полиэтиленом и укутать полотенцем или тканью. Через 20 мин снять компресс и протереть локти водой с несколькими каплями лимонного сока.

Картофельный компресс для кожи на локтях

Требуется: 2 ч.л. меда, 1 сырой клубень картофеля.

Приготовление: картофель вымыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Получившуюся кашу тщательно перемешать с медом.

Применение. Нанести кашу на локти и зафиксировать бинтом. Через 20–30 мин снять компресс, вымыть локти теплой водой и смазать питательным кремом.

Творожно-мятная маска для укрепления ногтей<

> Требуется: по 1 ч.л. творога и любого растительного масла, 2 ст.л. измельченных листьев мяты, 0,5 стакана воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею мяту и настоять 1–1,5 ч. Затем отжать размокшую мяту и тщательно растереть ее с творогом и маслом.

Применение. Нанести маску на очищенные от лака ногти. Через 15–20 мин смыть большим количеством теплой воды.

Творожно-травяная маска для укрепления ногтей

Требуется: по 1 ст.л. измельченных трав зверобоя и шалфея, по 2 ст.л. несоленого творога и измельченных корней одуванчика, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять 1–1,5 ч. Затем отжать размокшую траву и корни, добавить в получившуюся кашу творог и тщательно растереть до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на очищенные от лака ногти. Через 15–20 мин смыть большим количеством теплой воды.

Творожно-медовая маска для укрепления ногтей

Требуется: по 1 ч.л. меда и растительного масла, 2 ч.л. творога.

Приготовление: творог растереть с медом, добавить масло и перемешать.

Применение. Нанести маску на очищенные от лака ногти. Через 10–15 мин смыть большим количеством теплой воды.

Маска с касторовым маслом для укрепления ногтей

Требуется: по 1 ч.л. яблочного уксуса и глицерина, 1 ст.л. касторового масла, 1 желток.

Приготовление: желток растереть с касторовым маслом, добавить уксус и глицерин, все тщательно перемешать и взбить.

Применение. Втереть маску в очищенные от лака ногти и надеть хлопчатобумажные

перчатки. Через 3 ч вымыть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Крем с корнем алтея

Требуется: 0,2 ч.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. молока 6 %-ной жирности или сливок, 3 ст.л. измельченных корней алтея, 0,5 стакана воды, 0,3 стакана свежего миндаля, по желанию – 3–5 капель эфирного масла лаванды или розы.

Приготовление: измельченные корни алтея залить холодной водой, настоять 24 ч и отфильтровать. Необжаренные зерна миндаля очистить от кожицы и положить в блендер. Добавить 3 ст.л. настоя корня алтея и сливки, а затем взбить. Через 1 ч взбить повторно. Обратите внимание, что миндаль необходимо измельчить до консистенции мягкой кашицы без грубых частиц. Затем добавить в смесь яблочный уксус и еще раз перемешать. По желанию для аромата в крем можно добавить эфирное масло.

Применение. Втирать смесь в кожу рук в качестве крема. Этот состав увлажняет кожу и помогает при шелушении.

Перед тем как нанести на руки маску, кисти желательно подержать 2–3 мин в умеренно горячей воде или распарить в ванночке. После этого питательные вещества, содержащиеся в маске, лучше усвоятся кожей.

Крем для рук с абрикосовым маслом

Требуется: по 1 ч.л. жидкого лецитина и глицерина, 1,5 ч. л. растертого белого пчелиного воска, 0,25 стакана абрикосового масла.

Приготовление: абрикосовое масло, воск и лецитин поставить на водяную баню и, помешивая, держать около 5 мин, пока все ингредиенты не растопятся. Затем снять с огня и охладить до комнатной температуры. Добавить глицерин и перемешивать до легкой воздушной консистенции. Перелить в баночку с плотно закручивающейся крышкой. Хранить при комнатной температуре.

Применение. Наносить на кожу в качестве крема для рук.

Крем для защиты рук от бытовой химии

Требуется: 1 ст.л. глицерина, сок 1 лимона.

Приготовление: глицерин смешать с лимонным соком.

Применение. Наносить смесь на чистую кожу рук после каждого контакта с бытовой химией (стирки, мытья посуды и т. д.).

Травяной крем

Требуется: 1 ч.л. меда, 1 ст.л. измельченных листьев подорожника, череды, цветков календулы или ромашки аптечной, 2–3 ст.л. сливочного масла (50–60 г), 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять в течение 8–9 ч и процедить. Мед растереть со сливочным маслом, добавить 1 ч.л. травяного настоя и тщательно перемешать.

Применение. Наносить на кожу рук в качестве крема.

Крем с маслом какао

Требуется: 0,25 ч.л. буры, 1 ч.л. миндального масла, 1,5 ч.л. масла какао, 5 ч.л. жидкого парафина, 1 ст.л. пчелиного воска, по 2 ст.л. ланолина и воды.

Приготовление: ланолин, парафин, воск, масла какао и миндальное поставить на водяную баню и, помешивая, держать до полного расплавления ингредиентов. Буру растворить в воде, добавить в расплавленную смесь и тщательно перемешать.

Применение. Наносить на кожу рук в качестве крема.

Бальзам с розовым маслом

Требуется: 0,5 ч.л. оливкового масла, по 1 ст.л. меда и пчелиного воска, 2–3 капли розового масла.

Приготовление: смешать все ингредиенты, поставить на водяную баню и, помешивая, держать 5 мин, а затем немного остудить.

Применение. Теплый бальзам нанести на чистую кожу рук. Через 15–20 мин смыть теплой водой и насухо вытереть руки.

Апельсиновый бальзам для потрескавшейся и огрубевшей кожи

Требуется: 0,5 стакана любого растительного масла, сок 1 апельсина.

Приготовление: смешать ингредиенты. Бальзам хранить в холодильнике не более 2–3 дней.

Применение. В течение 5–10 мин мягкими массирующими движениями втирать бальзам в чистую кожу рук, затем надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 30 мин остаток бальзама удалить мягкой салфеткой.

Лимонно-миндальная мазь

Требуется: по 1 ч.л. лимонного сока и меда, 2 ст.л. миндального масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной массы.

Применение. Смазывать кожу рук. Мазь смягчает кожу и способствует заживлению мелких ранок и трещинок.

Травяной крем с животным жиром

Требуется: по 1 ч.л. измельченных листьев подорожника, крапивы, одуванчика и цветков календулы, 2 ч.л. любого растительного масла, 1 ст.л. меда, 1 стакан воды, 50 г нутряного свиного или куриного жира.

Приготовление: воду вскипятить, залить ею 1 ст.л. смеси трав, охладить и процедить. Смешать жир с медом и, помешивая, растопить на водяной бане. Добавить 2 ст.л. травяного настоя и растительное масло, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Наносить на руки в качестве крема.

Зеленый крем для рук

Требуется: по 1 пучку укропа, петрушки и зеленого лука, 0,5 л оливкового масла.

Приготовление: зелень мелко нарезать, залить оливковым маслом и настоять в течение 1 недели в темном месте.

Применение. Втирать крем в кожу рук после мытья.

Крем со сливками для рук

Требуется: по 2,5 ст.л. (50 г) глицерина и сливок, 5–7 капель лимонного сока.

Приготовление: смешать глицерин со сливками и добавить лимонный сок.

Применение. Втирать в кожу рук в качестве крема.

Если после очистки моркови, картофеля, грибов и т. д. ваши руки потемнели, тщательно протрите их яблочной кожурой или смесью лимонного сока с небольшим количеством поваренной соли.

Сметанный крем на спирту

Требуется: 1 ст.л. коньяка или спирта, 2 ст.л. водки, 0,5 стакана сметаны, 2 желтка, сок 0,5 лимона.

Приготовление: смешать сметану с желтками и взбить миксером. Не прекращая взбивать, добавить лимонный сок, водку, коньяк или спирт. В результате должна получиться однородная сметанообразная масса.

Применение. Втирать смесь в кожу рук в качестве крема.

Зимняя защитная мазь

Требуется: по 1 ст.л. вазелина и ланолина.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Втереть смесь в кожу рук, особое внимания уделяя суставам пальцев и кутикулам. Через 20 мин вымыть руки жидким мылом и насухо вытереть. Зимой повторять процедуру ежедневно.

Смесь масел для зимнего ухода

Требуется: 1 ч.л. сладкого миндального масла, 1–3 капли эфирного масла японской мяты.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Мягкими массирующими движениями втереть смесь масел в чистую сухую кожу рук.

Ночной крем с картофельной мукой для рук

Требуется: по 1 ст.л. картофельной муки и лимонного сока, 4 ст.л. глицерина.

Приготовление: тщательно перемешать все компоненты до образования однородной кремообразной массы.

Применение. Ежедневно на ночь втирать крем в чистую кожу рук.

Крем с лапчаткой от трещин на коже

Требуется: 1 ч.л. порошка корней лапчатки, 1 стакан сливочного масла.

Приготовление: смешать лапчатку с маслом, поставить на водяную баню и держать 10 мин, непрерывно помешивая крем деревянной палочкой, после чего остудить.

Применение. Наносить на кожу рук в качестве крема, особенно тщательно обрабатывая поврежденные участки.

Белково-лимонная мазь

Требуется: 2 ст.л. любого растительного масла, 2 яичных белка, 2 лимона средних размеров.

Приготовление: смешать все ингредиенты и взбивать до получения однородной массы.

Применение. Втирать смесь в чистую кожу рук.

Состав для отбеливания пожелтевших ногтей

Требуется: по 5–7 капель оливкового масла и лимонного сока.

Приготовление: смешать ингредиенты.

Применение. С помощью ватного тампона втереть смесь в очищенные от лака ногти и отполировать ногтевые пластины специальной пилочкой.

Витаминный крем для ногтей

Требуется: 1 ст.л. любого детского крема, по 15 капель масляных растворов витаминов А, D и E.

Приготовление: непрерывно помешивая, постепенно добавить в детский крем масляные растворы витаминов.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Крем с облепиховым маслом для ногтей

Требуется: по 1 ст.л. любого детского крема и облепихового масла.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Ромашковый крем с облепиховым маслом для ногтей

Требуется: 2 ст.л. цветков ромашки аптечной, 0,3 стакана облепихового масла.

Приготовление: цветки ромашки измельчить, залить облепиховым маслом и прокипятить на огне в течение 3–5 мин. Затем настоять 15 мин и, не процеживая, перемешать.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Травяной крем для ногтей

Требуется: по 1 ч.л. сливочного масла и меда, по 1 ст.л. цветков ромашки аптечной, календулы, измельченной травы череды, измельченных листьев подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять в закрытой посуде в течение 8–9 ч и процедить. Сливочное масло растереть с медом, добавить 1 ст.л. травяного настоя и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Втереть крем в ногти, через 2 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Ромашковый крем для ногтей

Требуется: 1 ст.л. глицерина, 2 ст.л. цветков ромашки аптечной, по 0,5 стакана оливкового масла и воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ромашку, настоять 1 ч и процедить. Смешать настой ромашки с оливковым маслом и глицерином.

Применение. Втереть смесь в ногти, через 3 ч удалить остаток смеси ватным тампоном.

Рябиновый крем для ногтей

Требуется: 3 ст.л. любого растительного масла, 1 стакан свежих ягод рябины.

Приготовление: рябину пропустить через мясорубку, добавить масло и тщательно растереть до образования однородной массы.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.



Виноградный крем с минеральным маслом для ногтей

Требуется: 0,5 ст.л. ланолина, 1 ст.л. вазелина, 2 ст.л. свежего виноградного сока, 4 ст.л. минерального масла, 10 ст.л. воды.

Приготовление: масло, вазелин и ланолин поставить на водяную баню и, помешивая, держать до полного расплавления ингредиентов. Отдельно смешать и подогреть воду с виноградным соком. Добавить воду и сок в расплавленное масло и тщательно перемешать. Снять с огня и мешать, пока крем не загустеет.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Крем с маслом какао для ногтей

Требуется: 1 ст.л. розовой воды, 0,25 ст.л. гранулированного пчелиного воска, по 0,5 ст.л. миндального масла и масла какао, 3 капли эфирного масла лаванды.

Приготовление: пчелиный воск расплавить на водяной бане. Помешивая, добавить масло какао, ланолин и миндальное масло, а затем подогреть смесь до 60 °С. Отдельно подогреть розовую воду, влить ее в горячую смесь и перемешать. Снять крем с огня, добавить эфирное масло и взбивать до охлаждения.

Применение. Втереть крем в ногти, через 3 ч остаток смеси удалить ватным тампоном.

Грейпфрутовый напиток для ногтей и кожи рук

Требуется: 1 ст.л. меда, 2 ст.л. молотых отрубей, 0,5 стакана сыворотки, сок 1 грейпфрута.

Приготовление: с помощью миксера смешать все ингредиенты.

Применение. Ежедневно пить охлажденный напиток.

Самомассаж рук

Массаж – очень простая процедура, без которой тем не менее невозможен полноценный уход за собой, в частности и уход за руками. В его основе лежит механическое раздражение участков тела с помощью ряда несложных движений: легкого поглаживания, пощипывания, растирания, поколачиваний.

Во время массажа усиливается приток крови, благодаря чему клетки кожи насыщаются кислородом и питательными веществами. Он также стимулирует обменные процессы, тонизирует кожу, позволяет избежать застоя жидкости, усиливает кожное дыхание.

Массаж рук обладает еще и общеоздоровительным эффектом. Дело в том, что на ладонях располагаются так называемые рефлекторные точки, связанные с нашими внутренними органами. Стимулируя их, мы опосредованно оказываем воздействие и на органы. Условное говоря, массаж рук – это одновременно и «внутренний массаж» организма. Например, считается, что, разминая большой палец, мы повышаем функциональную активность мозга, массаж указательного пальца благоприятно влияет на желудок, среднего – на кишечник, безымянного – на печень, а растирание мизинца улучшает работу сердца и снимает нервное напряжение. Множество подобных точек находится и на ладонях.

Массаж рук – 1 из этапов салонного маникюра. Однако вы можете массировать руки самостоятельно, причем делать это рекомендуется ежедневно.

Для поддержания хорошей физической формы нашим пальцам нужна гимнастика. Специальные упражнения можно заменить печатанием на компьютере, игрой на пианино, вязанием, шитьем.

Перед тем как приступить к массажу, необходимо вымыть руки, тщательно вытереть их и смазать массажным средством. Специального массажного масла для рук не существует, поэтому можно воспользоваться обычным кремом для рук, который должен быть достаточно жирным, чтобы ладони легко скользили по коже.<

>

Техника массажа рук

1. В течение 1–2 мин растирайте кисти, имитируя намыливание рук. Постепенно увеличивайте силу нажима и интенсивность движений.

2. Легкими поглаживающими движениями пройдите от подушечек пальцев до локтя. Повторите 4–5 раз, с каждым разом немного увеличивая силу нажима. Обратите внимание: сам локтевой сустав массировать нельзя!

3. Мягкими круговыми движениями разотрите один за другим все пальцы, двигаясь от подушечек к основанию. Повторите 2–3 раза, с каждым разом немного увеличивая силу нажима.

4. Сложите пальцы крест-накрест и в течение 1–2 мин растирайте их друг о друга. Не перетруньте пальцы: они не должны перенапрячься и «одеревенеть»!

5. Мягкими круговыми движениями разотрите ладони, двигаясь от основания пальцев к запястьям и наискосок от основания указательного пальца к противоположному краю запястья. Повторите 2–3 раза, с каждым разом немного увеличивая силу нажима.

6. Аналогичными движениями помассируйте предплечье. Повторите 2–3 раза, с каждым разом немного увеличивая силу нажима.

7. Завершите массаж легким поглаживанием руки от кончиков пальцев до локтя, как в

пункте 2, однако на сей раз не увеличивайте, а, наоборот, постепенно уменьшайте силу нажима.

Японский ежедневный массаж рук

В Японии очень популярен простой прием ежедневного массажа рук. В течение 1–2 мин между ладонями энергично перекатывают грецкий орех, шарики, граненый карандаш или другой аналогичный предмет. Этот массаж как раз основан на активной стимуляции рефлекторных точек.

Выполнять японский ежедневный массаж можно и дома, и на работе, и даже в общественном транспорте. Предварительной подготовки он не потребует, ведь даже смазывать ладони массажным кремом вовсе не обязательно, хотя вымыть руки перед процедурой все-таки желательно.

Гимнастика для рук

Гимнастику для рук можно рассматривать как составную часть самомассажа. В совокупности 2 эти процедуры помогут сохранить красоту и гибкость ваших пальчиков.

1. Крепко сожмите пальцы в кулак, а затем резко разожмите их. Повторите 10 раз.
2. Правой рукой осторожно выгните назад пальцы левой руки. Повторите упражнение по 10 раз для каждой руки.
3. Вытянув руки вперед, вращайте кистями по 10 раз сначала по часовой стрелке, а затем против.
4. Сомкните пальцы в замок, крепко сожмите их, а потом разожмите. Повторите 10 раз.
5. Совершайте круговые движения большими пальцами: сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против.
6. Поднимите локти вперед на уровень плеч и крепко прижмите ладони друг к другу. Затем разведите ладони так, чтобы локти и запястья 2 рук соприкоснулись, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз.
7. Вытяните руки вперед и сгибайте запястья, поднимая и опуская кисти рук. Повторите 15–20 раз.

Гимнастика для пальцев

1. Прижмите руки друг к другу, сомкнув ладони и локти. Поочередно по парам отгибайте пальцы 2 рук назад.
2. Сожмите левую руку в кулак, а правой поочередно отгибайте пальцы кулака, начиная с мизинца. Затем поменяйте руки и повторите упражнение 5–7 раз.
3. Медленно 5–7 раз растопырьте пальцы рук как можно шире, а затем расслабьте кисти.
4. Несколько раз потрясите каждым пальцем.
5. В течение 1 мин «поиграйте» всеми пальцами 2 рук, имитируя движения волны.
6. Поочередно вращайте каждым пальцем сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против.

Не ленитесь проводить самомассаж рук ежедневно. Несмотря на то что эта процедура очень проста и отнимает совсем немного времени, эффект от регулярного ее проведения превосходит все ожидания: улучшается состояние кожи, руки становятся более гибкими и меньше устают во время работы. Кроме того, массаж рук является одной из профилактических мер против заболевания суставов – артрита.

Основные правила домашнего маникюра

Ежедневный уход за телом обязательно включает в себя и уход за руками, в

частности маникюр.

Маникюр (от лат. manus – «рука» и сига – «уход») – это косметическая процедура по обработке пальцев рук и ногтей.

В Древнем Египте цвет ногтей указывал на принадлежность человека к определенному сословию. Чем темнее лак, тем выше был статус, поэтому знатные особы затемняли ногти хной.

Маникюр – это процедура, которая входит в стандартный список услуг косметического салона, однако при желании вы можете научиться делать маникюр самостоятельно в домашних условиях.

Маникюр в домашних условиях

Маникюр нужно делать не реже 1 раза в 2 недели, а сама процедура состоит из нескольких этапов.

1. Дезинфицирование инструментов.
2. Обработка ногтевой пластины.
3. Обработка кутикулы.
4. Удаление заусенцев.
5. Покрытие ногтей лаком.

Маникюр всегда связан с риском получения травмы. Острыми кончиками маникюрных ножниц или щипчиков для удаления заусенцев легко пораниться, нежную кожу кутикулы можно порвать палочкой.

Любое неосторожное движение – и на пальце появляется ранка.

Не стоит объяснять, что даже через малюсенький порез, едва различимый невооруженным глазом, в кровь способны попасть болезнетворные бактерии. Микроскопическая ранка распухнет и загноится. В худшем случае, например, если у вас ослаблен иммунитет, может начаться заражение крови. И это вовсе не шутка и не пустые предостережения. Пренебрежение правилами гигиены действительно в состоянии повлечь за собой трагические последствия. Поэтому не ленитесь потратить 5 мин, чтобы обезопасить себя от подобного печального исхода. Обязательно начинайте маникюр с дезинфицирования инструментов. В качестве антисептика можно использовать спирт, растворы марганцовки или фурацилина.

Обработку ногтевой пластины начинают с удаления старого слоя лака. С этой целью рекомендуется использовать специальную жидкость для снятия лака, не содержащую ацетона. Она хорошо растворяет лак, но при этом не вредит самой ногтевой пластине. Кроме того, в жидкости для снятия лака, как правило, добавляют различные ароматические отдушки, скрывающие неприятный запах растворителя. Нанесите небольшое количество жидкости на ватный тампон и тщательно сотрите старый лак.

Не снимайте лак ацетоном, скипидаром или другими строительными растворителями. Эти жидкости предназначены для удаления красок, во много раз устойчивее лака для ногтей, а значит, они гораздо концентрированнее и сильнее, чем вам необходимо. Очищение ногтей ацетоном равносильно тому, чтобы делать стильную стрижку садовым секатором. Строительные растворители очень быстро испортят здоровые ногти, а ломкие сделают еще более слабыми и хрупкими.

Следующий шаг – подпиливание ногтя. Ваша цель – укоротить отросшую ногтевую пластину и придать ей форму. Для чего вам потребуется пилочка. Правильно подобранный инструмент не только облегчит работу, но и сохранит ноготь крепким и здоровым.

Использовать железные пилки не рекомендуется: из-за них на ногтях появляются микротрещинки, которые приводят к расслоению ногтевой пластины. Для обработки здоровых и крепких ногтей подойдут сапфировые или песочные пилки. Ломким ногтям, склонным к расслоению, необходимо более бережное отношение. Их лучше подпиливать

мелкозернистыми полукруглыми пилками с буферной зоной. Основа пилки должна быть резиновой или картонной (рис. 10).



Запомните, что подпиливать можно только сухие ногти: распаренная влажная ногтевая пластина склонна к расслоению. Поэтому маникюр нельзя делать, например, после душа или ванны.

Учитесь подпиливать ногти правильно! Вы делаете маникюр, а не распиливаете бревно, поэтому не водите пилкой туда-сюда. Она должна двигаться только в одном направлении. Держите ее под небольшим углом и ведите от края ногтя к центру и никогда не подпиливайте ноготь по бокам, так как это ослабляет ногтевую пластину и приводит к появлению в ней трещин.

Важная составляющая качественного маникюра – выбор формы ногтя, который зависит от формы ногтевой лунки, степени выпуклости ногтя, а также от состояния ногтевой пластины и длины пальцев рук. Не последнюю роль в выборе формы и длины ногтя играет место работы. Увы, для представительниц многих профессий (поваров, пианистов, врачей, массажистов, косметологов) длинные ногти – это табу.

Различают 5 основных форм ногтей: квадратную, закругленную квадратную, округлую, овальную и заостренную.

Для придания ногтю квадратной формы свободный край ногтевой пластины подпиливают по прямой и не закругляют, длина ногтя при этом может быть любой. К сожалению, квадратные ногти смотрятся эффектно только на длинных и тонких пальцах.

Квадратную закругленную форму создают таким же образом, но, как очевидно из названия, края ногтевой пластины немного скругляют. Если у вас не очень длинные пальцы, но вы непременно хотите квадратные ногти, попробуйте квадратную закругленную форму: она менее отчетлива и не столь требовательна к длине и толщине пальцев.

Округлый ноготь обязательно должен быть коротким, чуть-чуть выступающим на кончик пальца. Для придания ногтю такой формы свободный край подпиливают в виде полумесяца, причем обрабатывать ногтевую пластину нужно с 2 сторон. Округлая форма идеально подходит для профессий, у представительниц которых длинные острые ногти находятся под запретом.

Овальная форма считается классической. Как и округлая, она подходит большинству женщин. Овальные ногти тоже подпиливают с 2 сторон, но за счет достаточно длинного свободного края они получаются вытянутыми.

Заостренные ногти подойдут девушкам с тонкими изящными ручками. Ногтевую пластину подпиливают с 2 сторон, ведя пилкой по диагонали, чтобы в центре свободного края ногтя сформировался закругленный уголок.

Форма ногтевой лунки бывает овальной, круглой, квадратной и треугольной («лопаточкой»). По степени выпуклости ногти могут быть плоскими и выпуклыми.

Обладательницам овальных плоских и круглых плоских ногтей подойдет любая форма подпиливания.

Если у вас овальные выпуклые ногти, вам подойдет квадратная или квадратная закругленная форма.

Обладательницам круглых выпуклых, а также квадратных выпуклых и плоских ногтей

рекомендуется останавливать свой выбор на квадратной форме.

Треугольным выпуклым и вогнутым ногтям можно придать овальную или квадратную закругленную форму.

Разумеется, все приведенные советы в достаточной мере условны. Очень сложно учесть все параметры руки, чтобы предложить исчерпывающие рекомендации по выбору формы ногтя, поэтому решающим аргументом в определении формы подпиливания должен стать ваш собственный вкус.

Если вы сомневаетесь в правильности своего решения, сделайте из бумаги «шаблоны» разной формы и приложите к своим ногтям, зафиксировав их на капельке лака. Причем учтите, что придавать 1 форму нужно сразу всем ногтям, так как очень часто форма ногтевых лунок различается даже на пальцах 1 руки.

Выбирая лак для ногтей, обратите внимание на форму флакончика. Оптимальный вариант – простая конусообразная форма. Из флакончиков с «плечиками» и другими изысками лак извлечь гораздо труднее.

Последний шаг на этапе обработки ногтевой пластины – шлифовка ногтя. Как вы помните, маникюр нужно делать примерно 1 раз в 2 недели. Шлифовку проводят гораздо реже. Полирование ногтевой пластины – достаточно опасная процедура, которая сильно травмирует ноготь. Частая шлифовка делает ногтевую пластину тоньше, а, значит, более хрупкой, слабой и уязвимой. Именно поэтому шлифовать ломкие больные ногти категорически не рекомендуется. Эту процедуру проводят только на здоровых ногтях и как можно реже. Самое правильное – шлифовать ногти перед праздниками. Этого достаточно, чтобы ногтевая пластина выглядела гладкой и блестящей, но при этом оставалась здоровой.

Шлифовку проводят специальной плоской пилочкой с 4 поверхностями. Последовательность применения каждой поверхности указывают на самой пилочке.

За обработкой ногтевой пластины следует обработка кутикулы. Существуют 2 способа проведения этой процедуры: обрезной и необрезной.

При обрезной обработке кутикулу удаляют специальными кутикульными кусачками или «накожницами». Этот способ более травматичный и опасный, поэтому кутикулы рекомендуется обрабатывать необрезным способом. Для чего в нее втирают специальный состав, который размягчает кожу, а затем отодвигают ее палочкой с резиновым «копытцем» или палочкой из апельсинового дерева.

Никогда не используйте для обрезания или отодвигания кутикул острые маникюрные ножницы или другие колющие инструменты. Ноготь под кутикулой наиболее уязвим, там располагаются еще не до конца ороговевшие клетки, следовательно, эту часть ногтевой пластины легко повредить. Подобные травмы приводят к появлению на ногтях белых пятен.

Для смягчения кутикулы можно использовать препараты, продаваемые в аптеках и косметических магазинах, или приготовить смягчающие мази самостоятельно.

Абрикосовая мазь для смягчения кутикулы

Требуется: 0,5 ч.л. абрикосового масла, 2 ч.л. ланолина, 1 капля любого эфирного масла.

Приготовление: абрикосовое масло и ланолин растопить на водяной бане, периодически помешивая. Получившуюся массу переложить в баночку с плотно закручивающейся крышкой и хранить при комнатной температуре.

Применение. Во время маникюра наносить на кутикулу для размягчения.

Мазь с календулой для смягчения кутикулы

Требуется: 0,5 стакана сухих цветков календулы, 10 г вазелина (примерно 1 ч.л.).

Приготовление: календулу положить в стеклянную посуду, добавить вазелин и поставить на водяную баню. Периодически помешивая, нагревать, пока ингредиенты не расплавятся. Затем снять с огня, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение ночи. Утром слить

образовавшуюся влагу и снова поставить смесь на водяную баню. Помешивая, нагревать на слабом огне, пока смесь ни растопится. Горячий состав процедить, перелить в баночку, остудить и плотно закрыть крышкой. Хранить при комнатной температуре.

Применение. Во время маникюра наносить на кутикулу для размягчения.

Обработав кутикулу, приступайте к удалению заусенцев. Распарьте руки в горячей воде с добавлением 1 ч.л. глицерина, щепотки соли или нескольких капель эфирного масла. Держите руки в воде не менее 10–15 мин: это позволит вам легко удалить заусенцы, причинив себе минимум вреда. Затем тщательно вытрите руки и «откусите» заусенцы специально предназначенными для этого щипчиками с трехгранным кончиком. Не тяните кожу и не пытайтесь вырвать заусенцы. Не отрезайте заусенцы маникюрными ножницами!

Все ранки и порезы обработайте йодом или другим дезинфицирующим средством.

В завершение маникюра покройте ногти лаком. Для удобства положите руку на маленькую подушечку, свернутое валиком полотенце или другое мягкое возвышение.

Окраску ногтей начинайте с мизинца.

Сначала нанесите бесцветный лак-основу. Очень полезно использовать с этой целью лечебные лаки. Если ногти покрыты крупными бороздками, наложите бесцветный лак сначала поперек, а затем вдоль ногтевой пластины.

После того как основа подсохнет, нанесите 1–2 слоя цветного лака. Несколько раз энергично встряхните пузырек, чтобы перемешать лак, обмакните в него кисточку, а излишек лака снимите, обтерев кисточку о край пузырька. Широким мазком нанесите лак по центру ногтя от основания до кончика снизу вверх. Затем 2 такими же мазками закрасьте боковые стороны. Кисточкой снимите избыток лака.

Если лак попал на кожу, сотрите его спичкой, обернутой ватой, или ватной палочкой, смоченной в жидкости для снятия лака. Действуйте аккуратно, чтобы не размазать лак на ногте. Когда «цветной» лак высохнет, покройте его еще 1 слоем закрепляющего бесцветного лака.

Окраска ногтей не терпит суеты. Обязательно дождитесь, пока предыдущий слой лака полностью высохнет. Просто представьте, что, поспешив нанести 4-й слой, вы вынуждены будете полностью удалить весь лак и выполнять окраску ногтя сначала. Так вы потратите гораздо больше времени, нервов и самого лака.

Желательно, чтобы лак высыхал естественным путем, без дополнительной помощи. Однако в экстренных случаях этот процесс можно ускорить. Подуйте на ногти или подержите руки под струей холодной воды.

Причем помните, что ногти нуждаются в отдыхе. Походив с лаком 5 дней, сделайте 2-дневный перерыв.

Ванночки для ногтей

Рябиново-дрожжевая ванночка

Требуется: 1 ст.л. сухих дрожжей, 2 ст.л. сметаны, по 0,5 стакана ягод рябины и теплой воды.

Приготовление: рябину пропустить через мясорубку. Дрожжи развести водой и смешать с рябиновым пюре, добавить сметану и все тщательно перемешать.

Применение. Погрузить ногти в ванночку на 20 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой и смазать ногти питательным кремом.

Желтизна ногтей может быть симптомом грибкового заболевания. Ногтевая пластина способна пожелтеть и в том случае, если под цветной лак не был нанесен базовый бесцветный слой.

Ванночка с морской солью

Требуется: 1 ст.л. морской соли, 1 стакан воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры и растворить в ней морскую соль.

Применение. Погрузить ногти в ванночку на 10–15 мин. Затем промокнуть ногти мягкой салфеткой и смазать питательным кремом.

Масляно-соляная ванночка

Требуется: 1 ст.л. поваренной соли, 0,3 стакана любого растительного масла.

Приготовление: масло слегка подогреть на водяной бане, добавить соль и тщательно перемешать.

Применение. В теплую ванночку погрузить ногти на 15–20 мин, а затем надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 3 ч вымыть руки теплой водой.

Медово-глицериновая ванночка

Требуется: по 1 ч.л. меда и глицерина, 1 ст.л. водки, 0,3 стакана воды, 2–3 г буры, 10 капель сока лимона.

Приготовление: мед и глицерин растопить на водяной бане. Буру растворить в водке. Соединить все ингредиенты, разбавить водой и тщательно перемешать.

Применение. Погрузить ногти в ванночку на 15–20 мин. Затем протереть их ватным тампоном, смоченным в лимонном соке.

Ванночка с витаминов А для ногтей

Требуется: 0,25 стакана подсолнечного масла, 3 капли йода, 5 капель витамина А.

Приготовление: смешать все ингредиенты.

Применение. Опустить в ванночку кончики пальцев. Через 15 мин ополоснуть руки теплой водой, вытереть бумажным полотенцем и смазать питательным кремом.

Ванночка с лавандой и розмарином для ногтей

Требуется: по 2 ст.л. измельченной травы лаванды, измельченных листьев мяты и розмарина, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье и настоять 10 мин. Затем поставить смесь на слабый огонь и варить в течение 5 мин. Затем снова настоять 10 мин и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 20 мин ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с черной смородиной для ногтей

Требуется: 2 ст.л. цветков ромашки аптечной, 0,5 стакана ягод черной смородины, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, добавить ромашку и варить под крышкой на слабом огне в течение 5 мин. Отвар остудить и процедить. Выжать сок из смородины и смешать его с отваром ромашки.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 20 мин ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Солевая ванночка с красным вином для ногтей

Требуется: 1 ст.л. морской или поваренной соли, 1 стакан красного полусладкого вина.

Приготовление: вино слегка подогреть и растворить в нем соль.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 15 мин промокнуть руки полотенцем и смазать питательным кремом.

Медово-масляная ванночка с белым вином для ногтей

Требуется: 2 ч.л. меда, 1 ст.л. сливочного масла, 0,5 стакана белого полусладкого вина.

Приготовление: вино подогреть, не доводя до кипения. Добавить мед и масло и тщательно перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 10 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Лимонная ванночка для ногтей

Требуется: 2–3 лимона среднего размера.

Приготовление: отжать сок из лимонов.

Применение. Погрузить в ванночку ногти и держать 10 мин. Затем, не ополаскивая и не вытирая руки, дать пальцам высохнуть на воздухе.

Кефирная ванночка для ногтей

Требуется: 1 ч.л. меда, по 1 ст.л. кефира и спиртовой настойки календулы (продается в аптеке), сок 1 лимона.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 15–20 мин надеть хлопчатобумажные перчатки и оставить на 3 ч.

Ванночка с чистотелом для ногтей

Требуется: по 2 ст.л. морской соли и измельченной травы чистотела, 1 стакан воды, 5 капель йода.

Приготовление: воду вскипятить, заварить чистотел, настоять 1 ч и процедить. Немного подогреть настой чистотела, не доводя его до кипения, и растворить в нем соль.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 10–15 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

В ванночки, маски и кремы для рук полезно добавлять несколько капель ароматического масла пачули, которое обладает противогрибковым, противовоспалительным и антибактериальным эффектами.

Ванночка с подорожником для ногтей

Требуется: 2 ст.л. измельченных листьев подорожника, 0,3 стакана воды, 5 капель йода.

Приготовление: воду вскипятить, заварить подорожник, настоять в течение 1 ч и процедить. Добавить йод и перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 10 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с апельсиновым соком для ногтей

Требуется: 2 ч.л. поваренной соли, по 0,3 стакана апельсинового сока и воды, 3–5 капель йода.

Приготовление: воду подогреть, не доводя до кипения, и растворить в ней соль. Добавить апельсиновый сок и йод и все тщательно перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 15–20 мин вымыть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Йодно-масляная ванночка для ногтей

Требуется: 1 ч.л. 5 %-ной настойки йода, 2 ст.л. любого растительного масла, 1 стакан воды.

Приготовление: добавить в воду йод, влить растительное масло и подогреть жидкость на водяной бане. Перемешать для получения однородного раствора.

Применение. Погрузить в ванночку ногти. Через 10–15 мин вымыть руки теплой водой,

насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Компресс с оливковым маслом для ногтей

Требуется: 1 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: оливковое масло подогреть на водяной бане до температуры тела.

Применение. Втереть теплое масло в ногти и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 3 ч ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Пивной компресс с картофелем для ногтей

Требуется: 1 ст.л. любого растительного масла, 0,5 стакана пива, 3 клубня картофеля средних размеров.

Приготовление: картофель вымыть, почистить, отварить и растереть в пюре. Добавить растительное масло и перемешать. Пиво подогреть, не доводя до кипения и влить в картофельное пюре. Тщательно перемешать все ингредиенты до получения однородной массы.

Применение. Нанести смесь на ногти и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через 1 ч удалить остаток смеси ватным тампоном.

Мятная маска для ногтей

Требуется: 2 ст.л. измельченных листьев мяты, 1 стакан воды.

Приготовление: мяту залить водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения и выключить. Настоять отвар 10–15 мин в закрытой посуде и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ногти и держать 15 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Чайная ванночка для ногтей

Требуется: 2 ст.л. крепко заваренного чая, по 0,5 стакана капустного сока и минеральной воды без газа.

Приготовление: тщательно смешать все ингредиенты.

Применение. Погрузить в ванночку ногти и держать 15–20 мин. Затем ополоснуть руки теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Чтобы смягчить сухую кожу рук, нанесите на чистые кисти несколько капель льняного масла и в течение 15–20 мин делайте самомассаж, растирая пальцы и кисти.

Ванночка с мятой и чередой для рук и ногтей

Требуется: по 1 ст.л. измельченных травы череды и листьев мяты, 1 стакан воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье и настоять 5 мин. Процеживать не обязательно.

Применение. Погрузить руки в теплую ванночку. Через 10–15 мин ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Использование готовых искусственных ногтей

В последнее время у модниц очень популярно искусственное наращивание ногтей для удлинения натуральных. Заключается оно в надевании готовых искусственных накладок на концы ногтевых пластинок, подаренных нам природой. Искусственные ногти, как правило, изготавливают из пластмассы, нейлона или ацетата. Существует достаточно широкий ассортимент синтетических ногтей, различных по форме и окраске.

Обычно искусственные ногти применяют в сочетании с технологией обворачивания, создания акриловых ногтей или нанесения гелевых слоев. Накладки, прикрепляемые к ногтевым пластинкам без последующего нанесения на них любого вида защитного

покрытия, очень непрочны. В этом их недостаток, поскольку носить их приходится в течение непродолжительного времени.

Прикрепляются искусственные ногти к натуральным ногтевым пластинкам с помощью клея или других веществ. Обычно они выпускаются в тюбиках с заостренным наконечником-аппликатором. Можно прикреплять искусственные ногти с помощью специальной кисточки.

Каждый искусственный ноготь с 1 конца имеет форму лунки. Это способствует тому, что при контакте с ногтевой пластинкой она играет роль упора. Позиционным упором называют то место, в котором наш собственный ноготь соприкасается с синтетическим до его приклеивания к натуральной пластинке. Искусственные ногти могут иметь частичную (полулунку) или полную лунку. Кроме того, они никогда не должны покрывать более половины поверхности натуральной ногтевой пластинки. Искусственные ногти, как правило, уже имеют вдоль ближайшего к кутикуле края заранее заданный скос. Он сделан для того, чтобы после приклеивания накладки не допускать отпиливания натурального ногтя и тем самым уменьшить риск его повреждения.

Уход за синтетическими ногтевыми накладками. Если вы носите искусственные ногти, необходимо еженедельно делать маникюр, так как искусственные накладки нуждаются в повторном полировании и подклеивании. Временные накладки можно подклеить по «шву», расположенному между искусственным ногтем и натуральным.

Для большинства искусственных накладок нужна жидкость для снятия лака, не содержащая ацетона, который способен растворить синтетические накладки.

Снятие искусственных накладок. Начинать снимать искусственные ногти следует с процедуры удаления лака. Для чего кончики пальцев поместите в чашечку с жидкостью для снятия лака (ее должно быть столько, чтобы ногти были покрыты полностью) и в течение некоторого времени отмачивайте ногти. Искусственные накладки снимайте скользящими движениями с помощью специальной палочки, или «отталкивателя».

Не рекомендуется отрывать от натуральных ногтей искусственные накладки, поскольку это приводит к повреждению ногтевого ложа и его «мантии».

Для удаления остатков клея ногти обрабатывают буфером. Руки надо вымыть теплой водой с мылом, после чего обработать кутикулу кондиционером, а окружающую кожу – кремом или специальным маслом.

Обворачивание ногтей – это корректирующая процедура, направленная на создание защитного покрытия для поврежденных или ломких ногтей. Обертки для ногтей можно наносить на натуральную ногтевую пластинку или же на различные ногтевые накладки. Для обворачивания ногтей используют шелк, лен, стекловолокно и бумагу.

Льняные обертки из льняной ткани – довольно плотный и шероховатый материал. Они держатся достаточно долго, однако требуют использования цветного лака. Лен гораздо толще шелка или стекловолокна, а потому остается видимым даже после нанесения адгезива (клеящего состава).

Шелковые обертки придают ногтю гладкий и ровный вид. После нанесения адгезива они становятся почти прозрачными.

Обертки из стекловолокна – очень тонкий синтетический материал. Его достоинство в том, что он прочен и долговечен. Свободное сетчатое плетение обеспечивает ему легкое проникновение адгезива.

Бумажные обертки изготавливают из очень тонкой бумаги, и они растворимы как в ацетоне, так и в специальных жидкостях без ацетона, предназначенных для снятия лака. Приклеивать их можно на ногтевую пластинку сверху и под свободный край ногтя. Бумажные обертки используют редко, поскольку они недолговечны и после снятия лака должны наноситься заново.

Небольшие кусочки оберточных материалов, а также обертки готовой формы с клеевой

основой (адгезивом, нанесенным на подкладочную сторону) можно выбрать в специализированных магазинах. Для приклеивания ногтевой накладки или кусочка ткани можно использовать специальный клей или иное сцепляющее вещество. Средство для сушки клея продается в виде спрея, его также можно наносить кисточкой для обеспечения быстрого высыхания клея.

Акриловые ногти – так называемые «лепные» ногти. Их используют для укрепления, удлинения или корректировки слабых, обкусанных ногтей. Акриловые ногти представляют собой искусственное ногтевое покрытие, которое формируется из смеси жидкого акрилового состава и порошкового акрила с образованием в результате пластинчатого шарика, которому затем придают форму ногтя. «Лепные» ногти наносят непосредственно на настоящие или на искусственные ногтевые накладки. Акриловый состав накладывают с использованием специального надетого на палец шаблона из бумаги или металла. Удаляют акриловые ногти с помощью особой деревянной палочки или металлического отталкивателя.

Акриловые накладки (покрытия) – это искусственные ногти, изготавливаемые из того же материала, что и «лепные», однако наносят их всегда непосредственно на поверхность наших натуральных ногтей. Такие накладки хорошо укрепляют слабые ногти и помогают корректировать всевозможные повреждения.

Нельзя сдирать акриловый ноготь острием ножниц, поскольку можно повредить натуральную ногтевую пластинку. Акриловые ногти следует отличать от акриловых накладок.

Гелевые ногти – прочные и долговечные искусственные ногти, которые наносят на ногтевую пластинку с помощью кисточки. По консистенции гелевые ногти очень схожи с акриловыми, однако для их застывания требуется специальный катализатор. Различают гели 2 типов:

- гели, отверждаемые под воздействием УФ-излучения. Для их отверждения требуется воздействие специального ультрафиолетового или галогенового источника света;
- гели, отверждаемые иным способом, – это гели, затвердевающие под воздействием нанесенного на их поверхность активирующего вещества или при вымачивании их в воде. Такие гели имеют более плотный и вязкий состав, к тому же они могут применяться самостоятельно или наноситься сверху на обертку из шелка или стекловолокна.

Уход за гелевыми ногтями. Гелевые ногти (так же как и акриловые) требуют дополнительного ухода каждые 2–3 недели. Поскольку натуральные ногти обладают способностью отрастать, то придется достаточно часто обращаться к услугам маникюрши. В этих случаях в салоне с помощью среднезернистой абразивной пластинки сначала обработают весь ноготь, удалив глянец. Если граница между искусственным покрытием и отросшим участком ногтя стала сильно выделяться, этот стык также обработают абразивной пластинкой. Во время обработки абразивная пластинка должна быть расположена плоско (параллельно) к поверхности ногтя, но ни в коем случае не под углом. В противном случае это способно привести к образованию бороздки и повреждению натурального ногтя. Обработка продолжается до тех пор, пока граница между отвердевшим гелем и натуральным ногтем не перестанет быть заметной. Достигнув гладкости, можно наносить на отросший участок гель (или акрил).

Удаление геля с ногтей. Гели, отверждаемые под воздействием ультрафиолетового излучения, следует снимать с ногтей слой за слоем буфером – специальным инструментом, изготовленным из кожи или замши. Такие покрытия нельзя вымачивать в ацетоне. Иное дело – гели, отверждаемые под воздействием активатора. Их, напротив, можно отмачивать в ацетоне. Для чего ногти на 15–25 мин погружают в ванночку с ацетоном. После отмачивания с ногтей аккуратно снимают с помощью металлического отталкивателя размягчившееся гелевое покрытие, начиная от кутикулы и до свободного края ногтя. После чего следует осторожно отполировать ногтевые пластинки мелкозернистой буферной колодкой. Эта

процедура помогает снять все остатки геля.

Глава 3 ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА НОГАМИ



Длинные ноги давно стали неотъемлемой частью стереотипного образа красивой девушки. Комическое по сути выражение «ноги растут от ушей» воспринимается юными особами как изящнейший комплимент, а в современной пластической хирургии даже разработана методика увеличения длины ног. Операция длительная, очень опасная и во многом напоминает сюжет фильма ужасов, ведь основана на распиливании и «растягивании» костей.

Между тем, мечтая об умопомрачительно длинных ногах, девушки забывают очевидное: красивые ноги – это прежде всего ноги ухоженные. Гладкая шелковистая кожа без лишней растительности, грамотно выполненный *censored*юр, атласные пяточки, крепкие мышцы – все это делает ножки прекрасными и очаровательными, даже если им чуть-чуть не хватает длины. В то же время волосатые, шершавые, пораженные грибком ноги вряд ли можно назвать привлекательными, какими бы длинными они ни были. Поэтому ежедневный уход за телом невозможен без постоянной заботы о ногах.



Программа ухода за ногами обуславливается особенностями строения кожи ступней. На внешней (тыльной) стороне она аналогична коже лица. Однако есть и различия: из-за относительно небольшого числа сальных желез кожа здесь никогда не бывает жирной. Обычно особых проблем с этой частью ступней не возникает. Как правило, кожа тыльной части стопы относится к нормальному типу и в особом уходе не нуждается: достаточно ежедневно смазывать ее кремом для ног. Кроме того, кожа верхней части стопы защищена

одеждой и обувью от губительного воздействия внешней среды. Иногда, правда, она начинает шелушиться, становится сухой, но достаточно некоторое время смазывать ее увлажняющим кремом, чтобы она быстро пришла в норму.

Человеческое тело без ущерба для себя способно привыкнуть к каблукам высотой 2,5–2,7 см. Ношении каблуков от 3 см и выше влечет за собой деформацию стопы, искривление позвоночника и другие необратимые последствия.

Зато с кожей на подошве стопы возникает очень много серьезных проблем. Строение ее схоже со строением кожи на ладонях. На ней отсутствуют волосы и сальные железы, зато потовые железы и нервные окончания пронизывают внутреннюю сторону стопы густой сетью. Нежная кожа подошв почти не защищена от влияния внешних факторов и подвержена многим дерматологическим заболеваниям. Трещины на пятках, натоптыши, мозоли, грибок, отеки, повышенная потливость – вот типичные проблемы, с которыми приходится вести постоянные изматывающие «бои». Союзниками в этой войне выступают кремы для ног, ножные ванночки, скрабы, компрессы, маски, примочки, а также массаж. Однако применение косметических средств становится бессмысленным, если не обеспечивать ногам ежедневного грамотного ухода.

Чтобы поддерживать мышцы ног в тонусе, ежедневно гуляйте не менее 30 мин. Пешие прогулки полезны не только для ног, они благотворно влияют на состояние здоровья в целом. Причем продумайте маршруты своих прогулок, ведь «променады» вдоль автотрассы или около химзавода вряд ли принесут пользу. Выбирайте для этого парк, сквер, тихую улицу, лес. Разумеется, в этом случае нужно надевать удобную одежду и обувь, ведь, как вы понимаете, дополнительные полчаса на шпильках не добавят вашим ногам здоровья.

Мойте ноги ежедневно, утром и вечером. Оптимальная температура воды для мытья ног составляет от 30 до 35 °С. Используйте при этом мыло, соответствующее вашему типу кожи. Полезно сочетать мытье ног с небольшим массажем. Просто потрите ступни жесткой мочалкой до появления легкого жжения, а затем ополосните их водой.

Регулярно обрабатывайте распаренные ноги пемзой. Если кожа подошв загрубела, применяйте пемзу ежедневно; если проблем пока нет, пользуйтесь ею 1–2 раза в неделю.

Вытирание ног после мытья – ответственный этап ежедневного ухода, и это не шутка. Дело в том, что кожа ступней и ногти на ногах подвержены грибковым инфекциям. Грибком можно заразиться в местах общественного пользования (бане, душевой спортзала, бассейне, на пляже) или через чужие обувь, носки, колготки, полотенце, мочалки. Поэтому никогда не ходите в местах общественного пользования босиком, не пользуйтесь чужими вещами и средствами гигиены и не одалживайте никому свои.

Однако часто мы сами создаем благоприятнейшую среду для развития этих заболеваний. Грибок очень любит влагу, и, недостаточно тщательно вытирая ноги после мытья, вы сами подвергаете себя риску появления этой напасти, на избавление от которой всегда уходит много времени, сил и средств. Вытирая ноги, не забывайте о коже между пальцами. Оберните край полотенца вокруг указательного пальца руки и тщательно протрите эти труднодоступные участки стопы.

Вымыв ноги, обязательно смажьте их питательным или увлажняющим кремом. Причем наносить крем между пальцами нельзя из-за риска развития грибка. Кожу между пальцами можно смазывать только в особых случаях, например в лечебных целях, когда это оговорено в инструкции к мази или крему.

Избегайте средств по уходу за ногами с алкоголесодержащими компонентами: они способны пересушить кожу, поэтому всегда внимательно изучайте состав косметического средства, которым собираетесь воспользоваться.

Возьмите себе за правило 1–2 раза в неделю применять скрабы, делать косметические маски и ванночки для ног. Частота лечебных масок и ванночек зависит от особых рекомендаций по их применению.

Следите за чистотой средств личной гигиены! Для вытирания ног желательно завести отдельное полотенце и регулярно стирать его. Для дезинфекции полезно кипятить белье в течение 15–20 мин в 2 %-ном мыльно-содовой растворе. Не забывайте менять мочалки по мере их изнашивания. «Лучшую подругу гладких пяточек» пемзу нужно менять не реже, чем 1 раз в 3 месяца.

Сухость кожи ступней, трещины, шелушение, белый налет и другие аналогичные симптомы должны вас насторожить. Возможно, это признаки какого-либо дерматологического заболевания. В течение недели полечите ноги ванночками, масками, кремами. Если тревожные признаки не начнут исчезать, значит, ваша проблема не косметического, а медицинского характера и вам необходимо как можно скорее проконсультироваться у врача. Не пренебрегайте состоянием ваших ног и не надейтесь на авось: заболевания всегда легче поддаются лечению на ранней стадии.

Если на ногах появились мозоли или натоптыши, не срезайте их. Существует множество косметических средств: кремов, ванночек, масок, примочек, компрессов, – которые способны справиться с этими проблемами более щадящим и эффективным способом.

В уходе нуждаются и ногти на ногах, поэтому необходимо регулярно делать *censored*юр.

Состояние ног не в последнюю очередь зависит от одежды и обуви. Носки и колготки желательно менять ежедневно. По возможности носите носки из натуральных тканей – синтетика почти не дает коже дышать: ноги сильнее потеют, появляется неприятный запах, увеличивается риск развития грибка.

Неудобная жесткая узкая обувь на слишком высоком и тонком каблуке – причина большинства проблем, связанных с ногами. Конечно, многие девушки не в состоянии представить своей жизни без шпилек. Безусловно, ножка, обутая в туфли на высоком каблуке, выглядит обворожительно. Однако красота эта дается слишком дорогой ценой. Попробуйте подчеркнуть красоту ваших ног менее опасным и вредным для здоровья способом.

Вы наверняка замечали, что с утра ваши ноги вполне комфортно чувствуют себя даже в немного узковатой обуви, но в течение дня носить такие «тиски» становится все труднее и больнее. Кажется, что или нога увеличивается в размере, или обувь уменьшается. Как ни странно, первое предположение недалеко от истины. Дело в том, что утром ноги еще «не проснулись», стопа чуть-чуть меньше и уже; к вечеру же ноги устают, немного отекают. Именно вечерняя примерка обуви дает наиболее точные результаты. Поэтому, если вы заботитесь о здоровье и красоте ваших ног, старайтесь покупать обувь во 2-й половине дня.

Регулярно осматривайте свою обувь, проверяйте, не сбилась ли стелька, не попали ли внутрь камушек, песок или другой посторонний предмет, который способен травмировать ногу.

Народные средства ухода за ногами

Вы можете самостоятельно приготовить различные средства ухода за ногами, воспользовавшись приведенными ниже рецептами. Трещины на пятках, грубая кожа подошв, бородавки, мозоли, а также усталость и нарушение кровообращения – ежедневно у наших ног возникает целая масса проблем. Справиться с ними помогут ванночки, примочки, мази, кремы, маски, скрабы.

Рецепты косметических средств

Ванночка с ивовой и дубовой корой

Требуется: по 1 ст.л. ивовой и дубовой коры, 1,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 10 мин. Отвар процедить и охладить до комнатной температуры.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть ступни и

смазать их питательным кремом.

Ванночка с хвощем

Требуется: 4 ст.л. измельченной травы хвоща полевого, 2 л воды.

Приготовление: 1 л воды довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 3–5 мин, процедить и разбавить 1 л воды.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть ступни и смазать их питательным кремом.

Бороздки на ногтях могут формироваться из-за генетических особенностей их строения. Однако, если ваши ногти всегда были гладкими и покрылись бороздками лишь недавно, это повод обратиться к врачу: возможно, у вас анемия или другое заболевание.

Ванночка с шалфеем

Требуется: 0,5 стакана сухой измельченной травы шалфея, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, залить ею растительное сырье и настоять в течение 5–7 мин в плотно закрытой посуде, а затем процедить.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, насухо вытереть ступни и смазать их питательным кремом.

Ванночка с травяным сбором

Требуется: по 1 ч. л. сухих трав шалфея, мяты и крапивы, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить и заварить 3 ст.л. смеси трав. Настоять в течение 7–10 мин и процедить.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть ступни и смазать их питательным кремом.

Овсяная ванночка

Требуется: 0,5 кг овсяной соломы, 2–3 л воды.

Приготовление: залить солому водой, довести до кипения, варить 15–20 мин на слабом огне, затем остудить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, затем насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Хвойная ванночка с лимоном

Требуется: 500 г хвои ели, сосны, пихты или можжевельника, 1 лимон, 3 л воды.

Приготовление: хвою измельчить. Воду вскипятить, заварить ею хвою, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем настоять 6–8 ч в теплом месте. Из лимона выжать сок, а цедру нарезать кусочками. Добавить лимонный сок и цедру к настою хвои.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо их вытереть и смазать питательным кремом. Такие ванночки снимают усталость и тяжесть в ногах.

Ванночка с липой и шалфеем

Требуется: 2 ст.л. липового цвета, 6 ст.л. измельченной травы шалфея, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять в течение 30 мин и процедить. Перед применением настой подогреть до комнатной температуры.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо их вытереть и смазать питательным кремом. Такие ванночки снимают усталость ног и напряжение мышц от ходьбы на высоких каблуках.

Крапивная ванночка

Требуется: 2 ст.л. измельченных листьев крапивы, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, залить ею растительное сырье и настоять в течение 5–7 мин в плотно закрытой посуде, а затем процедить. Перелить настой в тазик и добавить теплой воды, чтобы она покрыла стопы.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Лавандовая ванночка

Требуется: 2 ст.л. морской соли, 5 л воды, 2 капли эфирного масла лаванды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, добавить соль и эфирное масло.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Натоптыши появляются из-за утолщения эпидермиса, который нарастает, чтобы защитить стопы от сдавливания слишком тесной или жесткой обувью. Срезать натоптыши бесполезно – через некоторое время они «отрастают» снова. Помочь могут холодные соленые ванночки.

Ванночка с молочаем

Требуется: 100–150 г измельченной травы молочая, 10 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею молочай и остудить до 35–37 °С.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть, смазать питательным кремом и надеть хлопчатобумажные носки. Такую ванночку рекомендуется делать на ночь.

Ванночка с морской солью

Требуется: 4 ст.л. морской соли, 1 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры и растворить в ней соль. Затем добавить теплой воды, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с горчицей

Требуется: 1 ст.л. сухой горчицы, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить и растворить в ней горчицу. Затем добавить теплой воды, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с травой вероники

Требуется: 2 стебля травы вероники, 1 л воды.

Приготовление: растительное сырье измельчить, положить в воду, довести до кипения и варить в течение 5 мин. Затем разбавить теплой водой до 35–37 °С.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10–15 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом. В зависимости от состояния ног для достижения результата требуются от 3 до 15 таких ванночек.

Мятная ванночка со льняным семенем

Требуется: по 1 части травы мяты и льняного семени, 2 л воды.

Приготовление: смешать мяту и льняное семя. Воду довести до кипения, добавить 4 ст.л. растительного сырья и варить на слабом огне в течение 2 мин. Затем вылить отвар в таз и развести холодной водой так, чтобы ванночка получилась умеренно горячей.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, а затем потереть пятки пемзой. Потом ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Молочно-лимонная ванночка

Требуется: 1 стакан молока, 1 л воды, 2 дольки свежего лимона.

Приготовление: воду подогреть до 37–40 °С. Молоко подогреть до комнатной температуры и вылить в воду.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 10–15 мин, затем вытереть их, растереть стопы кусочками свежего лимона и дать соку высохнуть естественным путем.

Дезинфицирующая ванночка при болезненных воспаленных трещинах пяток

Требуется: 1 ч.л. соды, 2 л воды, марганцовка или риванол на кончике ножа, синтомициновая эмульсия.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры. В 1,5 л воды растворить соду, в оставшихся 0,5 л – марганцовку или риванол.

Применение. Погрузить ноги в содовую ванночку на 15 мин, затем ополоснуть их слабо-розовым раствором марганцовки или светло-желтым раствором риванола и насухо вытереть мягким полотенцем. Смазать трещины синтомициновой эмульсией, обернуть пятки марлей и надеть хлопчатобумажные носки. Компресс снять через 2–3 ч. Процедуры рекомендуется проводить ежедневно на ночь в течение 3–4 недель.

Во избежание неприятного запаха и развития грибковых инфекций периодически протирайте обувь изнутри 25 %-ным раствором формалина или 40 %-ным раствором уксусной кислоты. После обработки помещайте обувь на 24 ч в герметически завязанный пакет.

Ванночка с картофельными очистками от трещин на пятках

Требуется: по 0,5 стакана картофельных очисток и льняного семени, 0,5 л воды.

Приготовление: картофельные очистки тщательно вымыть, добавить льняное семя, залить водой и варить до образования густой кашицы. Затем немного остудить, вылить в таз и добавить теплой воды, чтобы она покрывала ступни.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20 мин, затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с отрубями

Требуется: 1 стакан пшеничных отрубей, 5 стаканов воды.

Приготовление: отруби залить водой, поставить на водяную баню и держать 1 ч, а затем процедить. Добавить отвар в ножную ванночку.

Применение. Погрузить в нее ноги на 15–20 мин, затем ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Процедуру рекомендуется проводить ежедневно до улучшения результата.

Ванночка со зверобоем и календулой

Требуется: 1 ст.л. цветков календулы, 2 ст.л. травы зверобоя, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить травяную смесь, настоять 15–20 мин и процедить. Вылить травяной настой в тазик и добавить теплой воды, чтобы она покрывала ступни.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15 мин. Затем дать им высохнуть естественным путем и массирующими движениями втереть в кожу любой крем для ног.

Травяная ванночка с уксусом

Требуется: по 1 ст.л. цветков ромашки аптечной и календулы, трав шалфея, зверобоя и

череды, дубовой коры; 2 ст.л. 9 %-ного уксуса, 2 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить травяную смесь, варить на слабом огне в течение 7–10 мин. Отвар остудить до умеренно горячей температуры и добавить уксус.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 10 мин, затем насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с подорожником

Требуется: 2 ст.л. измельченных листьев подорожника, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить подорожник и остудить до умеренно горячей температуры. Добавить в настой теплую воду, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с боярышником

Требуется: 5 ст.л. цветков боярышника, 1 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить цветки боярышника и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем процедить отвар и остудить до умеренно горячей температуры.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 2 мин, а затем на 10 мин опустить их в прохладную воду. Повторить процедуру 5 раз, закончив холодной водой. Насухо вытереть ноги и смазать питательным кремом.

Чайная ванночка при потливости ног

Требуется: 2 пакетика черного чая без ароматических добавок, 1 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, опустить в нее пакетики с чаем и варить их в течение 15 мин. Отвар чая вылить в тазик и добавить теплой воды, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 30 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом. При чрезмерной потливости ног такую ванночку рекомендуется делать ежедневно.

Ванночка с борной кислотой при потливости ног

Требуется: 1 ч.л. 3 %-ного раствора борной кислоты, 1 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры и добавить борную кислоту.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с горечавкой желтой при потливости ног

Требуется: 1 ст.л. измельченных корней горечавки желтой, 3 ст.л. дубовой коры, 1 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить в течение 10 мин. Отвар процедить и охладить до комнатной температуры.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть ступни и смазать их питательным кремом.

Эфирное масло кипариса обладает противогрибковым, противовоспалительным, антисептическим и антибактериальным действиями. Кипарисовое масло можно использовать для приготовления кремов и ванночек для рук и ног.

Березовая ванночка с содой при потливости ног

Требуется: 1 ст.л. пищевой соды, 4 ст.л. измельченных молодых листьев березы, 3–4 л воды.

Приготовление: березовые листья залить водой, довести до кипения, варить 3–4 мин, затем остудить до комнатной температуры и добавить соду.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, затем насухо вытереть их и смазать

питательным кремом.

Ванночка с ягодами можжевельника

Требуется: 100 г ягод можжевельника, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею можжевельник и настоять 40 мин. Затем перелить настой в тазик и добавить теплую воду, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин, затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Расслабляющая ванночка с гранатом

Требуется: 2 ст.л. измельченной кожуры граната, 1 стакан воды.

Приготовление: гранатовую кожуру залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15 мин. Затем настоять 1–2 ч и добавить в воду для ножной ванночки.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15 мин. Затем ополоснуть ступни прохладной водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Цитрусовая ванночка

Требуется: по 4 ст.л. измельченной цедры апельсина и лимона, 2,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею цедру, остудить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 25–30 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Хвойная ванночка с солью

Рецепт 1

Требуется: 2 ст.л. морской соли, 1 л воды, 2–3 капли хвойного экстракта.

Приготовление: в прохладной воде растворить морскую соль и добавить хвойный экстракт.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15 мин, затем насухо вытереть и смазать их питательным кремом. Эта ванночка помогает снять усталость.

Рецепт 2

Требуется: по 2 ст.л. поваренной соли и еловой хвои, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею хвою и настаивать 1 сутки. В хвойном настое растворить соль, процедить и вылить получившийся состав в теплую ванночку для ног.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом. Эта ванночка стимулирует кровообращение.

Ванночка со льняным семенем

Требуется: 2 ст.л. льняного семени, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею льняное семя, настоять 20 мин и процедить. Получившийся состав вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20–25 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

При потливости ног на ночь смазывайте кожу между пальцами смесью воды и одеколona (1:1), а затем ланолиновым кремом. Чтобы пальцы не соприкасались друг с другом, положите между ними кусочки марли, пропитанные витаминным кремом.

Мятная ванночка

Требуется: 0,5 стакана измельченной травы мяты, 1,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею мяту, настоять 15 мин и процедить. Настой мяты вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Травяная ванночка с лопухом и смородиной

Требуется: по 1 ст.л. измельченных листьев лопуха, одуванчика, смородины и цветков календулы, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею 4 ст.л. травяной смеси, настоять в течение 20 мин и процедить.

Настой мяты вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.



Ванночка из картофельного отвара

Требуется: 5–6 клубней картофеля, 2 л воды.

Приготовление: картофель очистить, отварить до готовности и слить отвар. Налить его в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20–25 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с солью и содой

Требуется: 1 ст.л. пищевой соды, 2–3 ст.л. поваренной соли, 3 л воды.

Приготовление: воду подогреть до умеренно горячей температуры и растворить в ней соль и соду.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20–30 мин, ополоснуть их теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Тонизирующая ванночка с борной кислотой

Требуется: 1 ч.л. 3 %-ного раствора борной кислоты, 2 ст.л. поваренной или морской соли, 3 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры и растворить в ней соль. Отдельно в 1 стакан прохладной воды вылить борную кислоты и перемешать.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20 мин, затем ополоснуть их водным раствором борной кислоты, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ванночка с алтеем

Требуется: 0,5 стакана измельченного корня алтея, 3 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить корень алтея и варить на слабом огне в течение 5–7 мин. Отвар остудить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20–30 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Травяная ванночка с листьями грецкого ореха

Требуется: по 1 ст.л. липового цвета, листьев грецкого ореха и цветков ромашки, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею 3 ст.л. травяной смеси, настоять 20 мин и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с бузиной

Требуется: 0,5 стакана цветков бузины, 3 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить бузину, настоять 15 мин и процедить.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с ольховыми шишками

Требуется: 0,5 стакана ольховых шишек, 3,5 л воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье и варить на сильном огне в течение 5 мин. Отвар процедить, вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с яблочным уксусом

Требуется: 3 ст.л. 9 %-ного яблочного уксуса, 2 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры и добавить уксус.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 5–7 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Главный помощник в борьбе с трещинами на пятках – вазелин. Препараты на его основе продаются во всех аптеках, однако перед их приобретением рекомендуется проконсультироваться у врача или фармацевта.

Ванночка с шиповником

Требуется: 0,5 стакана плодов и листьев шиповника, 2 л воды.

Приготовление: шиповник залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем настоять 40 мин, процедить, вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 10–15 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с черникой

Требуется: 5 ст.л. плодов и листьев черники, 1 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить растительное сырье, накрыть крышкой и настоять в течение 20–25 мин. Настой процедить, вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 25–30 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Лимонно-гранатовая ванночка

Требуется: по 2 ст.л. измельченных кожур граната и цедры лимона, 3 стакана воды.

Приготовление: кожуру граната и цедру лимона залить водой, довести до кипения и варить на сильном огне в течение 3–5 мин. Затем настоять 15–20 мин, процедить, вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночки с абрикосовыми косточками

Требуется: 0,5 стакана измельченных абрикосовых косточек, 1,5 л воды.

Приготовление: абрикосовые косточки залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15 мин. Остудить отвар до комнатной температуры, процедить, вылить в тазик и разбавить теплой водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20 мин, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с лапчаткой прямостоячей

Требуется: 2 ст.л. измельченных корней лапчатки прямостоячей, 1 стакан воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить вымытые измельченные корни лапчатки и варить на слабом огне 10–15 мин. Отвар настоять в течение 40 мин, процедить и разбавить умеренно горячей водой, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 20 мин. Насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Крахмально-желтковая маска для огрубевших пяток

Требуется: 0,5 ч.л. картофельного крахмала, 1 желток, 1 ч.л. лимонного сока.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Распарить ноги, насухо вытереть и нанести маску на огрубевшие участки стопы. Когда маска полностью высохнет, смыть ее теплой водой, насухо вытереть ноги и смазать их увлажняющим кремом.

Противовоспалительная травяная ванночка

Требуется: по 2 ст.л. измельченных листьев подорожника и цветков календулы, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею 4 ст.л. травяной смеси и настоять в течение 40 мин. Настой процедить, вылить в тазик и добавить теплой воды, чтобы она покрывала стопы.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Ванночка с чистотелом

Требуется: 200 г сухой травы чистотела, 2 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею измельченный чистотел, остудить до комнатной температуры и процедить.

Применение. Погрузить ноги в ванночку на 15–20 мин. Затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом. Такие ванночки рекомендуется делать при потливости ног, неприятном запахе, зуде и шелушении.

Ванночка с эфирными маслами при плохом кровоснабжении ног

Требуется: по 2 капли эфирных масел герани и кипариса, 5 капель эфирного масла розмарина, 2–3 л воды.

Приготовление: добавить эфирные масла в теплую воду для ванночки и размешать.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин, затем насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Для смягчения пяток 1 раз в неделю можно пользоваться специальным скрабом для ног. Его наносят на шлифовальную пилочку и в течение 2–3 мин втирают в кожу пяток. Затем, ополоснув ноги водой, процедуру повторяют.

Скраб с солью

Требуется: по 2 ст.л. любого растительного масла и крупной поваренной или морской соли.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Солевой скраб с маслом лаванды

Требуется: 1 стакан морской соли, 0,5 стакана воды, 2 капли эфирного масла лаванды.

Приготовление: постепенно, помешивая, влить холодную воду в соль, добавить эфирное масло и еще раз перемешать. В результате должна получиться пастообразная масса. При необходимости добавить в слишком жидкий скраб морской соли или разбавить слишком густой скраб водой.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Масляный скраб с овсяными хлопьями

Требуется: 3 ст.л. любого растительного масла, 1 стакан овсяных хлопьев.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Скраб с коричневым сахаром

Требуется: по 1 ч.л. лимонного сока и миндального или оливкового масла, 1 ст.л. меда, 3 ст.л. коричневого сахара.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до пастообразной консистенции.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Морковно-овсяной скраб

Требуется: 2 ст.л. натертой на мелкой терке моркови, 6 ст.л. овсяных хлопьев.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Солевой скраб с жидким мылом

Требуется: по 3 ст.л. соли мелкого помола и соли грубого помола, 150 мл жидкого непарфюмированного мыла, 5 капель эфирного масла розмарина.

Приготовление: смешать крупную и мелкую соль, добавить жидкое мыло и тщательно перемешать до образования однородной массы. Влить эфирное масло и еще раз перемешать. Хранить скраб в темном месте в емкости с плотно закручивающейся крышкой.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Грейпфрутовая маска-пилинг для стоп и коленей

Требуется: 2 ст.л. любого растительного или сливочного масла, цедра 1 грейпфрута.

Приготовление: кожуру грейпфрута разделить на несколько кусочков по числу загрубевших участков кожи. Острым ножом сделать в цедре несколько небольших надрезов,

чтобы из кожуры выделился сок.

Применение. Вымыть ноги и протереть грейпфрутовой кожурой загрибевшую кожу. Затем приложить кожуру к проблемным участкам и зафиксировать лейкопластырем. Через 20 мин снять повязку, обработать кожу пемзой, ополоснуть теплой водой, насухо вытереть и обильно смазать маслом.

Песочный скраб

Требуется: 2 ст.л. морского или речного песка.

Приготовление: непосредственно перед применением увлажнить песок водой.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Крем-скраб для обильно потеющих ног

Требуется: по 1 ч.л. оливкового масла и лимонного сока, 4 ч.л. соли мелкого помола, 8 ч.л. любого дезодорирующего антисептического крема для ног, 3 капли мятного эфирного масла.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин и оставить скраб на ногах еще на 10–15 мин. Затем смыть его теплой водой, насухо вытереть ноги и смазать их питательным кремом.

Пот необходим коже ног: он делает ее эластичной и обеспечивает естественную смазку. Однако чрезмерная потливость ног часто становится большой проблемой: появляется неприятный запах, а кожа между пальцами трескается.

Маска-пилинг с сахаром и апельсиновым соком

Требуется: по 1 ч.л. апельсинового сока и кукурузного масла, 2 ч.л. сахара, 4 ч.л. любого крема для ног.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Вымыть ноги и мягкими массажными движениями втереть маску-пилинг в кожу ног, начиная с кончиков пальцев и следуя вплоть до голени. Через 10 мин стряхнуть сахар, а остатки маски удалить мягкой салфеткой.

Кукурузный скраб с редькой

Требуется: 1 ч.л. оливкового или любого другого растительного масла, по 2 ч. л. сухой мелко дробленной кукурузной крупы и натертой на мелкой терке зеленой редьки, 2 ч.л. любого крема для ног.

Приготовление: натертую редьку смешать с растительным маслом, постепенно добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Круговыми массажными движениями втереть скраб в чистую сухую кожу стоп и пяток и оставить на ногах на 10 мин. Затем смыть его теплой водой, насухо вытереть ноги и смазать их питательным кремом.

Отшелушивающая маска с аспирином

Требуется: 1 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. воды, 8 таблеток аспирина.

Приготовление: аспирин истолочь в порошок и растворить его в смеси воды и лимонного сока до образования жидкой кашицы.

Применение. Распарить ноги и массирующими движениями втереть в подошвы аспириновую кашицу. Обернуть ноги пленкой или надеть полиэтиленовые пакеты, а сверху – хлопчатобумажные носки. Через 15 мин обработать подошвы пемзой, ополоснуть ноги

теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Помидорный скраб

Требуется: 1 стакан морской соли, 2 свежих помидора.

Приготовление: помидоры нарезать мелкими кусочками и тщательно перемешать с солью.

Применение. Распарить ноги, мягкими круговыми движениями втереть скраб в ступни, помассировать 3–5 мин, оставить его на 5–10 мин, а затем смыть теплой водой. Ноги насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Мятно-глицериновая крем-маска

Требуется: 1 ч.л. розовой воды, по 2 ст.л. муки и воды, 6 капель глицерина, 4 свежих листа мяты.

Приготовление: листья мяты растереть и тщательно перемешать с остальными ингредиентами до образования однородной массы.

Применение. При помощи кисточки нанести смесь на чистую кожу подошв. После того как маска высохнет, смыть ее теплой водой, ополоснуть ноги прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Эта мазь смягчает кожу, делает ее нежной, гладкой.

Кабачковая маска

Требуется: 1 свежий кабачок средних размеров.

Приготовление: если кабачок старый, очистить его от кожуры и семечек; если молодой – просто вымыть. Пропустить кабачок через мясорубку.

Применение. Нанести кабачковую массу на чистые пятки, сверху прикрыть марлевой салфеткой и надеть хлопчатобумажные носки. Через 30 мин вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Абрикосовая маска

Требуется: 4–6 крупных абрикосов, 5–7 капель оливкового или любого другого растительного масла.

Приготовление: извлечь из абрикосов косточки, а мякоть растереть в пюре. Добавить оливковое масло и тщательно перемешать. Перед применением подогревать массу на слабом огне в течение 2–3 мин.

Применение. Теплую маску нанести на чистые пятки, прикрыть полиэтиленом и зафиксировать бинтами или надеть поверх полиэтилена хлопчатобумажные носки. Через 20 мин вымыть ноги прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Творожно-медовая маска

Требуется: по 2 ст.л. творога, меда и сметаны.

Приготовление: творог растереть с медом, добавить сметану и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Распарить ноги, обработать ступни скрабом или пемзой и нанести на них маску. Через 20 мин вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Смягчающая маска с касторовым маслом

Требуется: 2 ч.л. касторового масла.

Приготовление: не требуется.

Применение. На ночь смазать чистые ступни касторовым маслом, надеть полиэтиленовые пакеты и хлопчатобумажные носки. Утром вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Универсальный масляный настой чистотела

Требуется: по 1 части измельченной травы свежего чистотела и оливкового масла.

Приготовление: надеть сначала резиновые, а затем хлопчатобумажные перчатки и разорвать свежую траву чистотела на мелкие кусочки. Резать чистотел ножом или ножницами не рекомендуется. Затем залить чистотел маслом и настоять в течение 1 месяца в темном месте.

Применение. Натирать масляным настоем чистотела проблемные участки кожи. Это средство подходит для лечения экземы, бородавок, трещин на пятках и многих других кожных заболеваний.

Чесночный уксус против бородавок и мозолей

Требуется: 3 зубчика чеснока, 3 стакана винного уксуса.

Приготовление: чеснок залить уксусом и настоять в течение 2 недель.

Применение. Небольшой кусочек хлопчатобумажной ткани смочить в чесночном уксусе, отжать, приложить к больному месту и зафиксировать повязкой. Этот компресс рекомендуется делать на ночь и держать до утра.

Частой причиной потливости ног является неподходящая обувь – слишком узкая или же не пропускающая воздух, например резиновые сапоги или даже кроссовки. Поэтому покупайте удобную обувь, регулярно проветривайте и просушивайте ее.

Компресс с луком и алоэ от мозолей

Требуется: 1 маленькая головка лука, 1–2 листа алоэ.

Приготовление: лук очистить от шелухи и запечь в духовке до готовности. Печеный лук мелко нарезать или пропустить через мясорубку. С листьев алоэ срезать колючки и кожицу, а мякоть измельчить в кашицу. Тщательно перемешать кашицу из лука и алоэ до образования однородной массы.

Применение. Теплую кашицу наложить на мозоль и зафиксировать повязкой. Кожу вокруг мозоли смазать вазелином. Оставить компресс на ночь. Утром удалить размягченные слои мозоли, ополоснуть ее теплой водой, насухо вытереть и смазать лечебной мазью или мозольной жидкостью.

Крапивное масло от зуда, отеков и мозолей

Требуется: 2 ст.л. измельченных корней крапивы, 1 стакан любого растительного масла.

Приготовление: крапиву залить маслом, довести до кипения, варить в течение 1 мин, а затем охладить.

Применение. Смазывать крапивным маслом ноги при шелушении, зуде, мозолях, отеках.

Компресс с березовыми листьями от отеков

Требуется: 1 кг свежих березовых листьев.

Приготовление: березовые листья разложить по 2 холщовым мешочкам.

Применение. На ночь надеть на ноги мешочки с березовыми листьями и закрепить их сверху завязками. Не перетягивайте ноги слишком сильно! Процедуру проводят в течение 5 ночей.

Присыпка с квасцами для потных ног

Требуется: 1 ч.л. (без горки) квасцов, 4 ст.л. порошка борной кислоты.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Утром засыпать присыпку в носки и надеть их, вечером ополоснуть ноги теплой водой. Выполнять эту процедуру ежедневно в течение 2 недель.

Пудра от трещин на ступнях

Требуется: 1 ч.л. сухих цветков ромашки аптечной, 4 ч.л. талька или детской присыпки, по 1 ст.л. касторового масла и спирта.

Приготовление: цветки ромашки измельчить в кофемолке. Получившуюся пудру тщательно перемешать с тальком или присыпкой.

Применение. Вымыть ноги теплой водой с мылом, обработать ступни пемзой, ополоснуть их чистой теплой водой и насухо вытереть. Затем тщательно протереть трещинки сначала спиртом, а потом касторовым маслом. Затем припудрить ступни смесью талька и ромашки.

Уксусное яйцо от трещин на пятках

Требуется: 1 куриное яйцо, 1 стакан уксусной эссенции, 100–150 г сливочного масла.

Приготовление: яйцо положить в стакан или баночку и залить уксусом, чтобы он полностью покрыл яйцо. Настоять в течение 2–3 дней. За это время скорлупа полностью растворится и яйцо останется в тонкой пленочной оболочке. Затем его нужно осторожно вынуть из уксуса, чтобы оно не растеклось, положить в тарелку или миску и растереть со сливочным маслом до образования однородной массы. Добавить 0,5 уксусной эссенции, в которой настаивалось яйцо, и еще раз все перемешать.

Применение. Нанести смесь на целлофановый пакет или пленку, приложить к пяткам, обмотать теплой тканью, например мо*ensored*ом или шерстью, и оставить на ночь. Утром снять компресс, попарить ноги, обработать пятки пемзой, ополоснуть их, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Повторять процедуру ежедневно, пока трещины не исчезнут. Обычно результат заметен уже после 2 процедур.

Настой тысячелистника от трещин и ссадин

Требуется: 1 ст.л. измельченной травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить растительное сырье, варить в течение 15 мин на слабом огне, затем настоять 40 мин и процедить.

Применение. Пропитать настоем ватный тампон или кусочек марли и приложить к поврежденному месту. Держать до высыхания.

Медовая маска с жиром от трещин на пятках

Требуется: 1 ст.л. меда, 2 ст.л. нутряного свиного жира.

Приготовление: соединить ингредиенты, растопить их на водяной бане и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Распарить ноги и втереть маску в огрубевшие потрескавшиеся участки стопы. Через 2 ч вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Капустный компресс для сильно потрескавшихся подошв

Требуется: 200 г свежих листьев белокочанной капусты.

Приготовление: капусту пропустить через мясорубку и отжать из получившейся массы сок.

Применение. Распарить ноги. Обильно смочить в капустном соке марлевые салфетки, наложить их на ступни и обернуть компрессной бумагой. Через 15–20 мин снять компресс, ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Раньше для лечения мозолей применяли мазь из «медного сала»: на медный пятак капали свечное сало, а через 3–4 дня, когда оно становилось зеленым, натирали им мозоль и накладывали повязку.

Яблочно-молочная смягчающая маска

Требуется: 1 стакан молока, 2–3 свежих яблока средних размеров.

Приготовление: яблоки вымыть, очистить от кожуры и семечек и нарезать небольшими кусочками. Затем залить молоком и варить на слабом огне до полного размягчения яблок. Слить излишек молока и растереть отварные яблоки в пюре до образования сметанообразной

массы. При необходимости разбавить пюре молоком.

Применение. Распарить ноги и нанести маску на подошвы. Через 30 мин вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть их и смазать питательным кремом.

Бананово-кефирная смягчающая маска

Требуется: 0,5 стакана жирного кефира, 2 банана.

Приготовление: бананы очистить от кожуры и растереть в пюре. Смешать с кефиром до образования однородной массы. Смесь подогреть на водяной бане до комнатной температуры.

Применение. Распарить ноги и нанести теплую маску на подошвы. Через 15 мин вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Тонизирующая летняя маска с огурцом

Требуется: 2 ч.л. лимонного сока, 0,5 стакана сметаны, 1 свежий огурец.

Приготовление: огурец вымыть и натереть на мелкой терке. Смешать огуречную кашу со сметаной и лимонным соком до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу ступней. Через 20 мин ополоснуть ноги прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Ночная маска со смесью масел

Требуется: по 2 ч.л. меда и масла какао, 4 ч.л. оливкового или миндального масла, 4 капсулы витамина Е.

Приготовление: мед растопить на водяной бане, добавить масла и тщательно перемешать. Витамин Е извлечь из капсул, влить в смесь меда и масла, и еще раз перемешать.

Применение. Втереть маску в чистую кожу ступней, надеть хлопчатобумажные носки и оставить на ночь. Утром вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Маска с лопухом от натоптышей

Требуется: 1 ч.л. пшеничной муки, 1 ст.л. меда, 1 свежий лист лопуха.

Приготовление: лист лопуха измельчить и растереть в кашу, добавить мед и муку и тщательно перемешать до образования густой однородной массы.

Применение. На ночь приложить массу к натоптышам и надеть хлопчатобумажные носки. Утром вымыть ноги, насухо вытереть и смазать питательным кремом. Проводить процедуру ежедневно в течение 3–4 дней.

Пивная маска от трещин на пятках

Требуется: 2 ст.л. сливочного масла, по 0,5 стакана пива и натертого на мелкой терке яблока.

Приготовление: измельченное яблоко перемешать с пивом и добавить сливочное масло.

Применение. Нанести маску на поврежденные участки стопы и накрыть марлей. Через 20 мин удалить маску, ополоснуть ноги теплой водой и смазать питательным кремом. Процедуру рекомендуется проводить ежедневно в течение 1 недели.

Глицериново-уксусная смесь от трещин на пятках

Требуется: 1 часть спирта, по 2 части глицерина и уксусной эссенции.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты.

Применение. Втирать смесь в распаренные чистые пятки.

Смягчающая маска для чувствительной кожи ног

Требуется: по 1 ч.л. крахмала и виноградного сока, 2 ст.л. морковного сока, 1 спелая груша.

Приготовление: грушу вымыть, удалить из нее семена, а мякоть натереть на мелкой терке.

Добавить в получившуюся кашу морковный и виноградный соки и крахмал. Тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистые ступни. Через 25 мин удалить ее остаток, промыв ноги в теплой воде.

Лимонно-творожная увлажняющая маска

Требуется: 1 ч.л. лимонного сока, 4 ст.л. густого кефира, 100 г обезжиренного творога.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на чистую кожу ног. Через 20 мин остаток маски удалить мягкой салфеткой.

Увлажняющая маска для ног

Требуется: 2 ст.л. сметаны, 4 ст.л. меда, 2–3 капли лимонного сока.

Приготовление: мед растереть со сметаной, добавить лимонный сок и тщательно перемешать.

Применение. Распарить ноги, обработать ступни скрабом или пемзой и нанести на них маску. Через 20 мин вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Компресс с чистотелом для сильно загрубевших ступней

Требуется: 1 куст чистотела без корня.

Приготовление: чистотел измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.

Применение. На ночь кашу из чистотела наложить на огрубевшие участки ступней, сверху укрыть пленкой и надеть хлопчатобумажные носки. Утром снять компресс, удалить размягченную кожу пемзой или жесткой мочалкой, ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Лимонный сок для смягчения ступней

Требуется: 1–2 кусочка лимона.

Приготовление: не требуется.

Применение. Натереть чистые сухие ступни лимоном. Через 10–15 мин ополоснуть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Чтобы избавиться от трещин на пятках, на ночь их нужно натереть 72 %-ным хозяйственным мылом, а утром вымыть теплой проточной водой.

Яичный белок для смягчения ступней

Требуется: 1 яичный белок.

Приготовление: белок взбить в пену.

Применение. Нанести на чистые сухие ступни тонкий слой белковой массы, дать подсохнуть в течение 1–2 мин, нанести 2-й слой, снова подсушить. Продолжать накладывать слои до тех пор, пока не израсходуется вся белковая масса. Через 15–20 мин после нанесения последнего слоя вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Майонезная маска для ног

Требуется: 1–2 ст.л. майонеза.

Приготовление: не требуется.

Применение. Нанести майонез на чистые сухие ступни и надеть хлопчатобумажные носки. Маску можно держать 1–1,5 ч днем или всю ночь. Затем вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Дынная маска со зверобоем

Требуется: по 1 ст.л. молока и измельченной травы зверобоя, 2 ст.л. мякоти дыни.

Приготовление: молоко слегка подогреть и смешать со зверобоем. Мякоть дыни растереть в пюре, добавить смесь молока со зверобоем и еще раз все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на чистые стопы и голени. Через 20–30 мин ополоснуть ноги прохладной водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Сливовая крем-маска

Требуется: 1 ч.л. меда, по 1 ст.л. сливочного масла и сливового пюре, 1 желток.

Приготовление: сливовое пюре растереть с медом, желтком и маслом до образования однородной массы.

Применение. Втереть крем-маску в чистую кожу ног. Через 20–30 мин удалить остаток маски мягким бумажным полотенцем.

Маска из свежей капусты

Требуется: 2–3 листа свежей белокочанной капусты.

Приготовление: капустные листья вымыть и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.

Применение. Нанести капустную кашицу на чистые сухие ступни и надеть хлопчатобумажные носки либо зафиксировать маску бинтами. Через 30–60 мин удалить остаток маски, вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Луковая маска для сильно загрубевшей кожи

Требуется: 1 крупная головка свежего лука.

Приготовление: луковицу очистить от шелухи, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.

Применение. Нанести луковую кашицу на пятки и другие загрубевшие участки стопы, надеть хлопчатобумажные носки или зафиксировать маску бинтами. Через 2–3 ч удалить остаток маски, вымыть ноги теплой водой, насухо вытереть и смазать питательным кремом.

Картофельная маска от мозолей

Требуется: 1 свежий клубень картофеля.

Приготовление: картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Применение. Картофельную массу поместить между несколькими слоями марли, наложить на мозоль и зафиксировать повязкой. Через 2 ч заменить компресс.

Лук в уксусе от мозолей

Требуется: 1 головка свежего лука средних размеров, 1 стакан уксуса.

Приготовление: лук очистить от шелухи, разрезать пополам, положить в стакан и залить уксусом. Настоять в теплом месте в течение 1 суток, а затем извлечь лук из уксуса.

Применение. Приложить 1 пластинку лука к мозоли и зафиксировать чистой салфеткой или бинтом. Менять повязку 2 раза в день, утром и вечером. Повторять процедуру до тех пор, пока мозоль не сойдет.

Луковая шелуха от мозолей

Требуется: 0,5 стакана луковой шелухи, 1 стакан уксусной эссенции.

Приготовление: луковую шелуху залить уксусом, настоять в течение 2 недель и слить его.

Применение. На ночь наложить на мозоль слой луковой шелухи толщиной 1–2 мм и зафиксировать бинтом. Утром снять повязку. Повторять процедуру до тех пор, пока мозоль не пройдет.

Свежий инжир от мозолей

Требуется: 1 свежая ягода инжира. Приготовление: инжир вымыть и разрезать пополам.

Применение. На ночь распарить больную ногу и насухо ее вытереть. Наложить на мозоль разрезанную ягоду инжира внутренней стороной и закрепить повязкой или пластырем. Утром снять повязку. Повторять процедуру до тех пор, пока мозоль не сойдет.

Глина – эффективное средство от грибка. Для профилактики можно посыпать ноги сухой глиной, а также разводить ее по 1 ч.л. на стакан воды и принимать внутрь. Для лечения нужно наносить разведенную водой глину на пораженные участки.

Ванночка с марганцовкой от мозолей

Требуется: 0,5 ч.л. поваренной соли, 2 л воды, марганцовка на кончике ножа.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры, добавить соль и марганцовку. В результате должен получиться слабо-розовый раствор.

Применение. Погрузить в ванночку ноги на 15–20 мин. Затем насухо протереть их полотенцем и смазать питательным кремом. Такая ванночка помогает быстро снять боль от мозолей и потертостей, а также обладает антибактерицидным действием.

Чесочно-масляная смесь от грибка

Требуется: по 2 ч.л. натертого на мелкой терке чеснока и сливочного масла.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования однородной массы.

Применение. Наложить смесь на пораженное грибом место и зафиксировать повязкой или пластырем. Менять повязку ежедневно до полного выздоровления.

Цветочно-травяной отвар против грибка

Требуется: 1 ст.л. измельченной травы чистотела, по 2 ст.л. цветков календулы и сирени, 3 ст.л. дубовой коры, 0,5 л воды.

Приготовление: залить водой растительное сырье, довести до кипения, варить 2–3 мин, а затем настоять 1 ч и процедить.

Применение. Пропитать настоем ткань и обработать ею пораженные грибом ноги. Затем насухо вытереть их и надеть чистые хлопчатобумажные носки.

Морская соль и сода против грибка

Требуется: 1 ч.л. морской соли, 1 ст.л. пищевой соды, 2 л воды.

Приготовление: воду подогреть до комнатной температуры. В 1 стакане воды растворить морскую соль. В оставшейся воде размешать соду.

Применение. Обмыть ноги соленой водой. Наложить на пораженное грибом место вату или ватный тампон, предварительно смоченные в солевом растворе, и оставить до высыхания. Затем обмыть ноги раствором соды, насухо вытереть их и смазать их противогрибковым или питательным кремом. Процедуру рекомендуется проводить ежедневно утром и вечером в течение 10 дней.

Сок чистотела против грибка

Требуется: 1 свежий куст чистотела без корня.

Приготовление: чистотел пропустить через мясорубку. Из получившейся кашицы отжать сок.

Применение. Смазать соком чистотела пораженные грибом участки. Через 2–3 мин повторно обработать больное место. Повторить процедуру еще 3–4 раза с промежутками в 3–5 мин, а затем оставить, пока сок полностью не впитается в кожу. Обратите внимание, что сначала обработанная кожа будет сильно зудеть, однако по мере впитывания сока зуд станет стихать.

Солевой настой чеснока против грибка

Требуется: 1 ч.л. поваренной соли, 1 крупный зубчик чеснока, 1 л воды.

Приготовление: соль растворить в воде. Чеснок очистить от шелухи и натереть на мелкой терке. Добавить к чесночной каше 1 ст.л. солевого раствора, процедить и отжать. К полученной жидкости добавить еще 4 ст.л. солевого раствора. Готовый состав можно хранить не дольше 12 ч.

Применение. Получившимся настоем смачивать пораженные грибок участки 2 раза в день.

Яблочный уксус против грибка

Требуется: по 1 ч.л. яблочного уксуса и воды.

Приготовление: развести уксус водой.

Применение. 3–4 раза в день протирать пораженные грибок участки ватным тампоном, смоченным в растворе яблочного уксуса.

Яично-уксусная смесь против грибка

Требуется: по 1 ст.л. уксусной эссенции и любого растительного масла, 1 куриное яйцо.

Приготовление: тщательно перемешать все ингредиенты и хранить в баночке с плотно закручивающейся крышкой.

Применение. Ежедневно втирать в пораженные грибок участки до улучшения результата.

Ромашковый крем с борной кислотой

Требуется: 1 ч.л. 3 %-ного раствора борной кислоты, 3 ч. л. касторового масла, 5 ч. л. камфарного спирта, 1 ст.л. сухой измельченной травы ромашки аптечной, 3 ст.л. топленого масла или маргарина, 3–4 ст.л. любого растительного масла, 0,5 стакана воды, 2 желтка.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею ромашку, настоять в течение 2 ч и процедить. Растительное, топленое и касторовое масла, борную кислоту, желтки и камфарный спирт соединить и, помешивая, растопить на водяной бане, добавить 1 ст.л. отвара ромашки и тщательно все перемешать. Крем можно хранить в холодильнике не более 3 недель.

Применение. Втирать в чистую кожу ног в качестве крема.

Витаминный крем для ног

Требуется: 1 ст.л. любого крема для жирной кожи, 10–15 капель жидкого витамина А.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты. Такой крем нельзя хранить, поэтому готовить его рекомендуется непосредственно перед применением.

Применение. Втирать в чистую кожу ног в качестве крема.

Лимонный крем-маска для ног

Требуется: 1 ст.л. сливочного масла или топленого свиного сала, 1 желток, 1 лимон.

Приготовление. Лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку. Желток растереть с маслом или салом и добавить к лимонной каше. Тщательно перемешать все до образования однородной массы.

Применение. Распарить ноги и втереть лимонный крем-маску в ступни. Когда крем впитается, ополоснуть ноги теплой водой и насухо вытереть.

Скипидарная мазь для ног

Требуется: 1 ч.л. скипидара, по 1 ст.л. уксусной эссенции и подсолнечного масла, 1 желток.

Приготовление: желток растереть с подсолнечным маслом. Постоянно помешивая, постепенно влить уксусную эссенцию и скипидар. Еще раз все тщательно перемешать.

Применение. Втирать мазь в чистую кожу стоп.

Мазь со зверобоем против натоптышей и трещин

Требуется: 1 ст.л. измельченной свежей травы зверобоя, 4 ст.л. оливкового масла.

Приготовление: траву зверобоя залить маслом и настоять в темном месте в течение 2–3 недель, периодически встряхивая или перемешивая. Затем процедить масло через мелкое ситечко или несколько слоев марли.

Применение. Несколько раз в день смазывать маслом зверобоя натоптыши и трещины.

Мазь с крапивой и календулой против натоптышей

Требуется: по 2 ст.л. цветков календулы и измельченных листьев крапивы, 200 г (чуть меньше 1 стакана) топленого свиного жира.

Приготовление: растительное сырье измельчить до состояния кашицы и смешать с топленным жиром до образования однородной массы.

Применение. Втирать мазь в проблемные участки ног 2 раза в день до улучшения результата. Эта мазь также помогает при опрелостях между пальцами.

Мазь с прополисом от трещин на пятках

Требуется: по 100 г оливкового масла и прополиса или пчелиного воска, 1 головка лука средних размеров.

Приготовление: лук очистить от шелухи, залить маслом и варить на слабом огне до размягчения. Затем вынуть лук, в горячее масло добавить прополис. Перемешивать до полного растворения прополиса, снять массу с огня и остудить.

Применение. Втирать мазь в чистую кожу пяток, особое внимание уделяя трещинам до улучшения результата.

Конопляно-медовая мазь от мозолей

Требуется: по 1 ч.л. конопляного масла и меда.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Втирать мазь в мозоли до тех пор, пока она не сойдет.

Мазь для смягчения кожи голени

Требуется: по 1 ст.л. свежавыжатого апельсинового сока и любого растительного масла.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Втирать мазь в чистую кожу голеней.

Молочно-масляная мазь

Требуется: 1,5 ст.л. сливочного масла, 0,5 стакана простокваши.

Приготовление: взбить сливочное масло, добавить простоквашу и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение. Втереть мазь в распаренную чистую кожу подошв, особое внимание уделяя трещинам в пятках.

Заживляющая мазь

Требуется: по 1 ч.л. соков лука, алоэ, рыбьего жира и муки, 0,5 стакана отвара дубовой коры и календулы.

Приготовление: тщательно перемешать ингредиенты до образования густой однородной массы.

Применение. На ночь приложить получившуюся лепешку к пораженному месту и зафиксировать повязкой или надеть хлопчатобумажный носок. Утром протереть ноги тканью, смоченной в отваре дубовой коры или календулы, дать коже высохнуть естественным путем и смазать питательным кремом.

Напиток с черникой и клевером при потливости

Требуется: по 2 ст.л. листьев черники, цветков клевера, трав шалфея и сушеницы болотной,

0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею 2 ст.л. травяной смеси, настоять в течение 2 ч и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Напиток со льняным семенем от отеков

Требуется: 4 ч.л. льняного семени, 1 л воды, лимонный или другой фруктовый сок по вкусу.

Приготовление: воду довести до кипения, добавить льняное семя и варить в течение 15 мин. Затем закрыть кастрюлю крышкой и настоять 1 ч в теплом месте. Напиток можно не процеживать. Добавить фруктовый сок по вкусу.

Применение. Принимать по 0,5 стакана каждые 2 ч 6–8 раз в день в течение 2–3 недель.

Березовый настой от отеков

Требуется: 1 ст.л. березовых почек или 2 ст.л. березовых листьев, 0,5 л воды.

Приготовление: воду вскипятить, заварить ею растительное сырье, настоять в течение 1 ч и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день до еды.

Брусничный напиток от отеков

Требуется: 2 ч.л. листьев брусники, 1 стакан воды.

Приготовление: растительное сырье залить водой, довести до кипения, варить в течение 15 мин, охладить и процедить.

Применение. Пить мелкими глотками в течение дня.

Массаж и самомассаж ног

В течение дня наши ноги испытывают невероятные нагрузки, ведь им приходится выдерживать вес нашего тела, причем не так важно, идем мы или стоим. Однако, даже если вы большую часть дня проводите, сидя в офисном кресле, к вечеру вы чувствуете усталость в ногах. Причиной тому – обувь. Более 12 ч в сутки наши ноги заключены в тиски босоножек, туфель, кроссовок, сапог. Особенно актуальна эта проблема для девушек, предпочитающих обувь на высоком тонком каблуке. Весь день их ступни находятся в неестественном положении, нарушается кровообращение, появляются проблемы с суставами, возникают боли в мышцах. Тем не менее даже мягкие кроссовки и другая удобная обувь при длительном ношении утомляют.

Конечно, ежедневное мытье ног, ванночки и кремы приносят некоторое облегчение. Однако ничто не способно восстановить здоровье наших ног так, как регулярный массаж. Разминая сдавленные обувью ноги, мы нормализуем кровоток, помогаем расслабиться затекшим напряженным мышцам, улучшаем состояние кожи. Кроме того, на подошвах, как и на ладонях, располагаются рефлекторные точки, взаимосвязанные с внутренними органами и разными частями тела.

Мини-массаж стоп можно проводить и в душе. При помощи жесткой щетки или мочалки растирайте пятки короткими энергичными движениями до появления легкого зуда.

Старайтесь ежедневно выкраивать по 10–15 мин на массаж ног. Вы можете растирать их самостоятельно или попросить кого-нибудь помочь вам. Перед массажем нужно вымыть и вытереть руки. Если ладони слишком потные, их необходимо присыпать тальком; если, напротив, – слишком сухие, желательно смазать их массажным маслом или жирным кремом.

Существуют несколько простых приемов массажа ног. Вы можете остановить свой выбор на 1 из них или чередовать разные техники.

Массаж-перекатывание

Массаж-перекатывание – это, наверное, самый простой вид массажа ног. Для его выполнения вам понадобятся стеклянная бутылка, скалка, гладкая палка, небольшой по диаметру кусок трубы или любой другой аналогичный снаряд. Разуйтесь и в течение 1–1,5 мин перекатывайте снаряд стопой, не надавливая при этом на нее слишком сильно.

Массаж песком

Массаж песком – 2-й по простоте вид массажа ног, требующий минимума усилий и навыков. Просто возьмите небольшой ящик с невысокими бортиками и заполните его песком или галькой. Ежедневно в течение 5–10 мин ходите босиком по этому мини-пляжу. Частицы песка и мелкие камушки стимулируют нервные окончания, во множестве располагающиеся на ступнях, и обеспечивают тем самым прекрасный массаж.

Массаж-растирание

Массаж-растирание выполняют 2 щетками средней жесткости или жестким полотенцем до появления на коже стойкого покраснения. Массируйте только сухое тело, иначе вы можете травмировать кожу.

При помощи полотенца круговыми движениями разотрите ноги, следуя от пальцев к бедрам. Ступни массируйте более интенсивно, но не перестарайтесь: помните, что на них почти нет мышц. Нажим на голени, колени и бедра должен быть слабее. Особенно деликатно обрабатывайте коленные чашечки: как и на ступнях, здесь почти нет мышц, а значит, чрезмерно сильным надавливанием вы рискуете повредить суставы. Не растирайте область под коленными чашечками и внутренние поверхности бедер. Полотенце перед массажем рекомендуется погреть на батарее или прогладить утюгом.

Щеточный массаж осуществляют синхронно 2 щетками. Круговыми движениями растирайте ноги от стопы до паховых складок. Как и при растирании полотенцем, во время щеточного массажа нужно очень аккуратно обрабатывать коленную чашечку и обходить подколенную область и внутренние поверхности бедер. Обратите внимание, что массажные щетки, как и зубная, должны быть индивидуальными. Не пользуйтесь чужими щетками и не одалживайте свои.

После завершения массажа смажьте ноги кремом или любым растительным маслом.

Самомассаж ног

Преимущество самомассажа ног очевидно: вы можете справиться с ним сами без посторонней помощи.

В то же время нельзя не признать, что самомассаж не позволяет достичь полного расслабления, ведь, делая массаж, вы прикладываете мышечные усилия, напрягаетесь. Тем не менее самомассаж – неплохая замена аналогичной салонной процедуре.

Техника самомассажа ног довольно проста.

1. Лягте на живот и согните 1 ногу в колене. Одной рукой придержите пальцы ноги, а другой – лодыжку. Медленно вращайте стопой сначала по часовой стрелке, а затем – против.

2. В течение 15 с надавливайте 1 рукой на пятку, а другой – на тыльную сторону ступни.

3. Возьмитесь большим и указательным пальцами 1 руки за выемку над пяткой (ахиллово сухожилие). Будьте осторожны, не надавливайте слишком сильно: эти сухожилия относительно тонкие, их легко травмировать и очень сложно вылечить. Другой рукой надавите вниз на стопу около пальцев.

4. Обхватите ступню 2 руками и несколько раз поверните ее то в одну, то в другую сторону.

5. Интенсивно разотрите подошвы ступней основаниями ладоней.

6. Медленно и осторожно потяните в стороны 2 соседних пальца, чтобы кожа между ними слегка натянулась. Обработайте таким способом попарно все пальцы.
7. Придержите стопу 1 рукой. Между большим и указательным пальцами другой руки зажмите палец ноги и осторожно вращайте его по 5–7 раз по часовой стрелке и против. Затем в течение 3–5 с тяните палец вверх. Обработайте таким способом каждый палец ноги.
8. Одной рукой ухватитесь за большой палец ноги, а другой – за остальные 4 пальца и одновременно потяните на себя все пальцы.
9. Вытяните ногу вверх и несколько секунд потрясите ею.

Массаж стоп

Перед массажем нужно сделать ножную ванночку, обработать подошвы пемзой и смазать ноги кремом.

1. Сядьте на коврик, по-турецки поджав под себя ноги. Поверните 1 стопу подошвой вверх и энергично потрите пальцы ног между ладонями, слегка потяните их и подержайте.
2. Оставаясь в том же исходном положении, интенсивно разотрите стопу. Сначала помассируйте ее подушечками пальцев, затем ребром ладони и наконец – кулаком. Для большей эффективности массажа после растирания стопы кулаком, ее можно обработать ластиком на карандаше, а потом жесткой щеткой с натуральной щетиной.
3. После интенсивного массирования нежно погладьте подошву. Постепенно увеличивая нажим, разотрите сначала подошву, а затем тыльную часть стопы до появления стойкого покраснения. Завершите этот этап массажа легким поглаживанием стопы.
4. Помассируйте стопу подушечками пальцев, двигаясь от пятки к пальцам и обратно. Чередуйте поглаживание, растирание и надавливание. Затем побейте стопу подушечками пальцев, чтобы появилось ощущение вибрации.
5. Для профилактики плоскостопия сдавите ладонями края стопы, чтобы появилась продольная впадинка.

Неправильное питание – 1 из распространенных причин повышенной потливости ног. В этом случае рекомендуется отказаться от алкогольных напитков, острой и пряной пищи и включить в свой рацион рыбий жир.

6. Осторожно потяните вверх каждый палец. Поочередно зажимая каждый палец ноги между большим и указательным пальцами руки, вращайте ими несколько раз по часовой стрелке и несколько раз – против.
7. Поставьте ногу на твердую поверхность и круговыми движениями помассируйте пальцами тыльную сторону стопы и боковые ее стороны от пятки к пальцам.
8. Круговыми массирующими движениями несколько раз пройдитесь пальцами рук по подошве по направлению от пальцев ног к подъему.
9. По 10–12 раз вращайте стопой сначала по часовой стрелке, а потом – против.
10. Завершите массаж легкими поглаживаниями стоп.

Массаж ног

Как уже отмечалось, желательно, чтобы массаж ног делал другой человек, так как это позволит вам полностью расслабиться и увеличит эффективность процедуры.

Общий принцип массажа таков: по мере продвижения от стопы к бедру интенсивность массажных движений и энергичность нажима увеличиваются. Причина все та же: на ступнях и коленях почти нет мышц, на голени их совсем немного, а бедра, особенно верхняя их часть, снабжены ими в достаточной мере. Кроме того, продвижение снизу вверх и постепенное увеличение силы нажима станет способствовать улучшению кровообращения и оттоку лимфы.

Ниже вы можете ознакомиться с пошаговой инструкцией массажа ног. Указания в ней даны для массажиста, а не для того, кого будут массировать.

1. Массаж нужно начать с распределения по ногам массажного масла. Сядьте так, чтобы лодыжка массируемого оказалась у вас между коленей. Обе ладони положите на лодыжки. Ваши пальцы при этом должны быть направлены к колену массируемого. Проведите руками по голени до верхней части бедра, а затем вернитесь назад, поглаживая боковые стороны ног. Поглаживания должны быть длинными и плавными. Повторите движение несколько раз, пока массажное масло не распределится по ногам ровным слоем.

2. Сомкните пальцы правой руки и круговыми движениями массируйте внутреннюю сторону лодыжки, постепенно продвигаясь к коленной чашечке. Затем вернитесь к исходной точке и левой рукой таким же способом обработайте внешнюю сторону голени, следуя вниз к лодыжке.

3. Оттопырьте большие пальцы рук, а 4 других пальца сомкните, поочередно захватывайте мягкие ткани голени поверх берцовой кости и слегка сдавливайте мышцы икры. Так постепенно дойдите до колена.

4. Слегка обхватите колено, держа пальцы рук в том же положении, которое было указано в предыдущем шаге, и погладьте его. Не надавливайте слишком сильно!

5. Разомкните руки и большими пальцами несколько раз осторожно обведите коленную чашечку. Затем помассируйте мягкие ткани вокруг колена и выше него. Завершите массаж этой части ноги простым поглаживанием колена.

6. Положите ладонь выше колена, слегка упритесь подушечками пальцев в мягкие ткани и круговыми движениями разотрите ногу, слегка надавливая на нее подушечками пальцев. Обратите внимание, что нажим не должен быть сильным, иначе на теле останутся точечные синяки. Двигайтесь к бедру, не забывая при этом разминать и боковые стороны ноги.

Обработав таким образом внутреннюю сторону ног, переходите к внешней стороне.

1. Положите ладони поперек левой лодыжки и одновременно проведите 2 руками по голени до бедра. Затем разъедините руки и спуститесь обратно, мягко разминая боковые стороны ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите этот прием еще раз.

2. Плавными перекрывающими движениями, повторяющими контуры вытянутого овала, разотрите ногу, начиная с лодыжки. Руки должны следовать друг за другом постепенно, по 2–3 см, продвигаясь вверх. Затем вернитесь к исходной точке.

3. Круговыми движениями больших пальцев помассируйте икры. Продвигаясь к подколенному сгибу, постепенно увеличивайте нажим. Помните, что саму область под коленом массировать нельзя. Вернитесь к исходной точке.

4. Нажимая большими пальцами 2 рук по центру икры, продвигайтесь к колену. Повторите этот прием дважды. Движения должны быть такими, словно вы хотите разделить мышцу икры пополам.

5. Приподнимите 1 голень массируемого, чтобы она оказалась перпендикулярной его бедру. Обеими руками обхватите лодыжку и потяните голень вверх, чтобы нога приподнялась над полом. Затем опустите ногу вниз, не разгибая при этом колено.

6. Придержите согнутую в колене ногу, чтобы она не раскачивалась. Прямыми пальцами обхватите лодыжку в замок. Сжимая и как бы слегка подталкивая мягкие ткани, разомните ногу. Двигаться при этом нужно вниз по направлению к колену. Повторите этот прием 3–5 раз и разогните колено.

7. Завершите массаж мягким поглаживанием всей поверхности ноги.

Ароматический самомассаж ног

Ароматический массаж – не только полезная, но и очень приятная процедура. В отличие от большинства других массажных техник, он не допускает энергичных и интенсивных движений. Сильные похлопывания и надавливания полностью уступают место поглаживаниям, разминанию, круговым движениям, легким нажатиям и т. п.

Желательно делать ароматический массаж вечером перед сном. Это позволит вам полностью расслабиться и как следует отдохнуть. Во время массажа следите за дыханием: оно должно быть ровным и глубоким.

Этот вид массажа проводят с обязательным применением массажного масла, которое состоит из базового масла и одного или нескольких эфирных. В качестве базового используют любое растительное масло: оливковое, кукурузное, соевое, миндальное, масло жожоба, в самом крайнем случае можно даже взять подсолнечное.

Непосредственно перед применением базовое масло нужно подогреть на водяной бане примерно до 35–37 °С, а затем добавить в него эфирные масла.

Подготовленное массажное масло растирают в ладонях, а затем равномерное распределяют по той области тела, которую собираются массировать. Ниже приведены несколько рецептов массажного масла.

Массажное масло при потливости ног

Требуется: 1 ст.л. любого растительного масла, 10 капель эфирного масла кипариса, шалфея, апельсина или чайного дерева либо по 2 капли каждого из перечисленных эфирных масел.

Приготовление: растительное масло подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Петрушка содержит в 4 раза больше витамина С, чем лимон, и примерно столько же каротина, сколько морковь. Косметические средства с петрушкой насыщают кожу питательными веществами, а также обладают отбеливающим эффектом.

Массажное масло для уставших ног

Рецепт 1

Требуется: 1 ст.л. любого растительного масла, 10 капель эфирного масла розмарина или лаванды.

Приготовление: растительное масло подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Рецепт 2

Требуется: по 2,5 ст.л. (по 50 мл) масел жожоба и миндального, 50 капель эфирного масла чайного дерева.

Приготовление: масла жожоба и миндальное подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло чайного дерева и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Камфарное массажное масло при мышечных болях

Требуется: 2,5 ст.л. (50 мл) соевого или любого цветочного масла, 5 капель эфирного масла эвкалипта, 10 г кристаллов камфары.

Приготовление: смешать соевое масло с камфарой и подогреть на водяной бане до полного растворения кристаллов. Добавить эфирное масло эвкалипта, перемешать и остудить до 35–37 °С.

Применение. Использовать во время массажа.

Массажное масло при ушибах

Требуется: по 2,5 ст.л. (по 50 мл) масел зверобоя и кунжута, по 10 капель эфирных масел майорана, лаванды, эстрагона, лабазника и розмарина камфарного.

Приготовление: масла зверобоя и кунжута подогреть на водяной бане до 35–37 °С,

добавить эфирное масло чайного дерева и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Витаминизирующее массажное масло

Требуется: по 2 ст.л. (по 40 мл) кунжутного и миндального масел, 1 ст.л. (20 мл) масла водорослей, 10 капель эфирного масла перечной мяты, по 15 капель эфирных масел грейпфрута и лемонграсса, 20 капель эфирного масла лаванды.

Приготовление: кунжутное, миндальное масла и масло водорослей подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирные масла и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Приемы ароматического массажа ног

1. Легкими скользящими поглаживаниями распределите по стопам массажное масло, двигаясь от кончиков пальцев вверх.
2. Круговыми массирующими движениями разомните стопу сверху вниз. Двигайтесь от больших пальцев, а затем переходите к боковым поверхностям.
3. Круговыми движениями больших пальцев рук массируйте сначала тыльную сторону стопы, а затем подошву.
4. Аналогичными движениями помассируйте пальцы ног.
5. Завершите массаж легким поглаживанием стопы. Затем положите на нее ладони и подержите их 30 с.

***censored*юр в домашних условиях**

*censored*юр (от лат. pes – «нога» и curo – «уход») – это ряд косметических процедур, аналогичных маникюру, но предназначенных для ног.

*censored*юр, как и маникюр, делают не реже 1 раза в 2 недели, а его этапы аналогичны этапам маникюра, хотя есть и определенные различия. Итак, *censored*юр состоит из следующих этапов.

1. Дезинфицирование инструментов.
2. Удаление старого лака.
3. Ванночка для ног.
4. Обработка подошв.
5. Обработка ногтевой пластины.
6. Обработка кутикулы.
7. Нанесение крема для ног.
8. Покрытие ногтей лаком.

Первые 2 этапа *censored*юра (дезинфицирование инструментов и удаление старого лака) проводят так же, как и при маникюре.

Третий этап – ванночка для ног. Ногти и кожа на ногах, как правило, более жесткие, поэтому перед обработкой их обязательно нужно смягчить и распарить. Если у вас нет проблем со здоровьем, перед ванночкой устройте своим ножкам 3–5-минутный контрастный душ. Затем налейте в таз воду комнатной температуры, добавьте немного шампуня, пены или геля, 1 ч.л. растительного масла, 2–3 ст.л. морской соли или любые другие ингредиенты вашей любимой ванночки для ног. Погрузите ноги в воду на 15–20 мин.

К концу процедуры обработайте подошвы ног. Выньте из ванночки 1 ногу, промокните ее полотенцем и помассируйте скрабом для ног. Затем вновь погрузите ногу в ванночку и обработайте вторую ступню. Пятки и жесткую кожу по краям подошв потрите пемзой. Ногти почистите специальной мягкой щеточкой. Не используйте для этих целей острые инструменты: ими очень легко травмировать размягченные ногти и распаренную кожу. Полезно немного помассировать всю ногу мягкой мочалкой.

Затем тщательно вымойте ноги чистой водой и насухо вытрите их. Влажная среда идеальна

для развития грибковых заболеваний, поэтому не забывайте о коже между пальцами. Обмотайте краешек полотенца вокруг указательного пальца руки и хорошо вытрите эти труднодоступные места.

Процедура обработки ногтевых пластин на ногах гораздо проще аналогичной процедуры маникюра. Ногти на ногах нужно стричь строго по прямой линии, не обрезая углов и не закругляя пластину. Такая несвобода в выборе формы ногтя обусловлена сугубо медицинскими показаниями: эксперименты с формой чаще приводят к врастанию ногтя в кожу. Это очень неприятное явление, справиться с которым практически невозможно без помощи врача: вросший ноготь удаляют хирургическими методами.

Для стрижки ногтей используйте специальные щипчики или маленькие ножницы. Направление движения – от угла к середине. При необходимости край ногтя можно подровнять пилочкой, не закругляя при этом края пластины. Ногти на ногах крепче и тверже, чем на руках, поэтому для *censored*юра можно пользоваться более грубой пилкой.

Не стригите ногти слишком коротко! Ногтевая пластина защищает пальцы, в частности препятствует появлению мозолей.

Для обработки кутикул на ногах применяют только необрезной метод. Если ногти на ногах более прочные, чем на руках, то кутикулы, наоборот, более уязвимые. К тому же при порезах на ногах увеличивается риск развития инфекции. Вотрите в кутикулы размягчающий препарат и отодвиньте кожу у основания ногтя с помощью специальной лопаточки.

Можжевельное масло очищает кожу, способствует выведению токсинов, снимает отечность и является прекрасным болеутоляющим средством при варикозном расширении вен.

Перед окраской ногтей нанесите на ступни крем для ног. На ступнях очень мало сальных желез, поэтому кожа наших подошв часто страдает от сухости. Желательно наносить крем на ступни каждый вечер перед сном, предварительно вымыв ноги. При *censored*юре же крем наносят в обязательном порядке.

Массирующими движениями вотрите препарат в кожу, особое внимание уделяя пяткам. Растирайте ноги снизу вверх, от пальцев к щиколоткам. Излишек крема удалите влажным полотенцем.

Как и при маникюре, финальный этап обработки ног – покрытие ногтей лаком. Для удобства положите между пальцами ног специальные разделители или обычные ватные шарики. Сначала окрасьте большой палец, затем мизинец, потом указательный палец, безымянный и наконец средний. Порядок нанесения слоев лака такой же, что и при маникюре: бесцветный лак-основа, 1–2 слоя цветного лака и закрепляющий слой бесцветного лака. Однако можно ограничиться и упрощенной схемой: цветной лак плюс бесцветный закрепитель.

Цвет лака для ногтей должен в первую очередь соответствовать лаку на руках. Самый простой выход – окрасить ногти на ногах бесцветным лаком. Ноги будут выглядеть ухоженными, а цвет лака не станет противоречить ни одежде, ни обуви, ни аксессуарам, ни лаку на руках. Если же вы все-таки предпочитаете использовать для *censored*юра цветные лаки, выбирайте оттенки той же цветовой гаммы, которую вы использовали для маникюра.

Красота должна быть гармоничной, и для создания идеального образа молодой девушки важны все детали. Неухоженные ногти на руках и ногах способны нанести серьезный ущерб этому образу, поэтому не ленитесь регулярно делать маникюр и *censored*юр.

Особенности покрытия лаком ногтей на ногах

Если вы будете покрывать ногти лаком, следите, чтобы крем не попал на ногти. Перед нанесением цветного лака, от которого ногти на ногах могут пожелтеть, покройте их бесцветной базовой основой.

Эта операция производится начиная с большого пальца левой ноги. Затем покройте пальцы

лаком по порядку: мизинец, «указательный», «безымянный» и средний. Такой порядок позволяет предотвратить размазывание основы лака. На подсохшую основу нанесите декоративное покрытие.

Цвет лака желательно подбирать, учитывая возраст, оттенок кожи, тон губной помады, цвет одежды и аксессуаров. При наложении лака на ногти следует помнить о следующих особенностях и маленьких секретах этого средства.

1. Не рекомендуется наносить лак на ногти сразу после горячей ванны. Эта процедура размягчает ногти, и потому лак на них плохо держится.

2. Прежде чем отвинтить крышку, флакон с лаком надо несколько раз встряхнуть и раскатать в ладонях. Перемешиваясь, декоративное средство становится более однородным и лучше ложится на ногти.

3. Если хранить лак в холодном месте, то он густеет медленнее. Поэтому наиболее приемлемое место для хранения пузырьков с декоративным покрытием – полочка, расположенная на дверце холодильника, но никак не туалетный столик.

4. Накрасив ногти, нужно сильно подуть в бутылочку и сразу закрыть ее крышкой. Углекислый газ из легких хорошо предохраняет лак от загустения.

5. Загустевший лак нельзя использовать как для маникюра, так и для *censored*юра. Однако вернуть косметическому средству прежнюю консистенцию можно. Для этого следует разбавить его несколькими каплями жидкости для снятия лака. При этом необходимо выбирать жидкость без комплекса витаминов. Нельзя использовать для этой цели жидкость для снятия лака без содержания ацетона. Конечно, после такой операции лак становится не столь прочным, тем не менее применять его можно.

Массаж и самомассаж ног

В течение дня наши ноги испытывают невероятные нагрузки, ведь им приходится выдерживать вес нашего тела, причем не так важно, идем мы или стоим. Однако, даже если вы большую часть дня проводите, сидя в офисном кресле, к вечеру вы почувствуете усталость в ногах. Причиной тому – обувь. Более 12 ч в сутки наши ноги заключены в тиски босоножек, туфель, кроссовок, сапог. Особенно актуальна эта проблема для девушек, предпочитающих обувь на высоком тонком каблуке. Весь день их ступни находятся в неестественном положении, нарушается кровообращение, появляются проблемы с суставами, возникают боли в мышцах. Тем не менее даже мягкие кроссовки и другая удобная обувь при длительном ношении утомляют.

Конечно, ежедневное мытье ног, ванночки и кремы приносят некоторое облегчение. Однако ничто не способно восстановить здоровье наших ног так, как регулярный массаж. Разминая сдавленные обувью ноги, мы нормализуем кровоток, помогаем расслабиться затекшим напряженным мышцам, улучшаем состояние кожи. Кроме того, на подошвах, как и на ладонях, располагаются рефлекторные точки, взаимосвязанные с внутренними органами и разными частями тела.

Мини-массаж стоп можно проводить и в душе. При помощи жесткой щетки или мочалки растирайте пятки короткими энергичными движениями до появления легкого зуда.

Старайтесь ежедневно выкраивать по 10–15 мин на массаж ног. Вы можете растирать их самостоятельно или попросить кого-нибудь помочь вам. Перед массажем нужно вымыть и вытереть руки. Если ладони слишком потные, их необходимо присыпать тальком; если, напротив, – слишком сухие, желательно смазать их массажным маслом или жирным кремом.

Существуют несколько простых приемов массажа ног. Вы можете остановить свой выбор на 1 из них или чередовать разные техники.

Массаж-перекачивание

Массаж-перекачивание – это, наверное, самый простой вид массажа ног. Для его

выполнения вам понадобятся стеклянная бутылка, скалка, гладкая палка, небольшой по диаметру кусок трубы или любой другой аналогичный снаряд. Разуйтесь и в течение 1–1,5 мин перекачивайте снаряд стопой, не надавливая при этом на нее слишком сильно.

Массаж песком

Массаж песком – 2-й по простоте вид массажа ног, требующий минимума усилий и навыков. Просто возьмите небольшой ящик с невысокими бортиками и заполните его песком или галькой. Ежедневно в течение 5–10 мин ходите босиком по этому мини-пляжу. Частицы песка и мелкие камушки стимулируют нервные окончания, во множестве располагающиеся на ступнях, и обеспечивают тем самым прекрасный массаж.

Массаж-растирание

Массаж-растирание выполняют 2 щетками средней жесткости или жестким полотенцем до появления на коже стойкого покраснения. Массируйте только сухое тело, иначе вы можете травмировать кожу.

При помощи полотенца круговыми движениями разотрите ноги, следуя от пальцев к бедрам. Ступни массируйте более интенсивно, но не перестарайтесь: помните, что на них почти нет мышц. Нажим на голени, колени и бедра должен быть слабее. Особенно деликатно обрабатывайте коленные чашечки: как и на ступнях, здесь почти нет мышц, а значит, чрезмерно сильным надавливанием вы рискуете повредить суставы. Не растирайте область под коленными чашечками и внутренние поверхности бедер. Полотенце перед массажем рекомендуется погреть на батарее или прогладить утюгом.

Щеточный массаж осуществляют синхронно 2 щетками. Круговыми движениями растирайте ноги от стопы до паховых складок. Как и при растирании полотенцем, во время щеточного массажа нужно очень аккуратно обрабатывать коленную чашечку и обходить подколенную область и внутренние поверхности бедер. Обратите внимание, что массажные щетки, как и зубная, должны быть индивидуальными. Не пользуйтесь чужими щетками и не одалживайте свои.

После завершения массажа смажьте ноги кремом или любым растительным маслом.

Самомассаж ног

Преимущество самомассажа ног очевидно: вы можете справиться с ним сами без посторонней помощи.

В то же время нельзя не признать, что самомассаж не позволяет достичь полного расслабления, ведь, делая массаж, вы прикладываете мышечные усилия, напрягаетесь. Тем не менее самомассаж – неплохая замена аналогичной салонной процедуре.

Техника самомассажа ног довольно проста.

1. Лягте на живот и согните 1 ногу в колене. Одной рукой придержите пальцы ноги, а другой – лодыжку. Медленно вращайте стопой сначала по часовой стрелке, а затем – против.

2. В течение 15 с надавливайте 1 рукой на пятку, а другой – на тыльную сторону ступни.

3. Возьмитесь большим и указательным пальцами 1 руки за выемку над пяткой (ахиллово сухожилие). Будьте осторожны, не надавливайте слишком сильно: эти сухожилия относительно тонкие, их легко травмировать и очень сложно вылечить. Другой рукой надавите вниз на стопу около пальцев.

4. Обхватите ступню 2 руками и несколько раз поверните ее то в одну, то в другую сторону.

5. Интенсивно разотрите подошвы ступней основаниями ладоней.

6. Медленно и осторожно потяните в стороны 2 соседних пальца, чтобы кожа между ними слегка натянулась. Обработайте таким способом попарно все пальцы.

7. Придержите стопу 1 рукой. Между большим и указательным пальцами другой руки зажмите палец ноги и осторожно вращайте его по 5–7 раз по часовой стрелке и против. Затем в течение 3–5 с тяните палец вверх. Обработайте таким способом каждый палец ноги.

8. Одной рукой ухватитесь за большой палец ноги, а другой – за остальные 4 пальца и одновременно потяните на себя все пальцы.

9. Вытяните ногу вверх и несколько секунд потрясите ею.

Массаж стоп

Перед массажем нужно сделать ножную ванночку, обработать подошвы пемзой и смазать ноги кремом.

1. Сядьте на коврик, по-турецки поджав под себя ноги. Поверните 1 стопу подошвой вверх и энергично потрите пальцы ног между ладонями, слегка потяните их и подергайте.

2. Оставаясь в том же исходном положении, интенсивно разотрите стопу. Сначала помассируйте ее подушечками пальцев, затем ребром ладони и наконец – кулаком. Для большей эффективности массажа после растирания стопы кулаком, ее можно обработать ластиком на карандаше, а потом жесткой щеткой с натуральной щетиной.

3. После интенсивного массирования нежно погладьте подошву. Постепенно увеличивая нажим, разотрите сначала подошву, а затем тыльную часть стопы до появления стойкого покраснения. Завершите этот этап массажа легким поглаживанием стопы.

4. Помассируйте стопу подушечками пальцев, двигаясь от пятки к пальцам и обратно. Чередуйте поглаживание, растирание и надавливание. Затем побейте стопу подушечками пальцев, чтобы появилось ощущение вибрации.

5. Для профилактики плоскостопия сдавите ладонями края стопы, чтобы появилась продольная впадинка.

Неправильное питание – 1 из распространенных причин повышенной потливости ног. В этом случае рекомендуется отказаться от алкогольных напитков, острой и пряной пищи и включить в свой рацион рыбий жир.

6. Осторожно потяните вверх каждый палец. Поочередно зажимая каждый палец ноги между большим и указательным пальцами руки, вращайте ими несколько раз по часовой стрелке и несколько раз – против.

7. Поставьте ногу на твердую поверхность и круговыми движениями помассируйте пальцами тыльную сторону стопы и боковые ее стороны от пятки к пальцам.

8. Круговыми массирующими движениями несколько раз пройдитесь пальцами рук по подошве по направлению от пальцев ног к подъему.

9. По 10–12 раз вращайте стопой сначала по часовой стрелке, а потом – против.

10. Завершите массаж легкими поглаживаниями стоп.

Массаж ног

Как уже отмечалось, желательно, чтобы массаж ног делал другой человек, так как это позволит вам полностью расслабиться и увеличит эффективность процедуры.

Общий принцип массажа таков: по мере продвижения от стопы к бедру интенсивность массажных движений и энергичность нажима увеличиваются. Причина все та же: на ступнях и коленях почти нет мышц, на голени их совсем немного, а бедра, особенно верхняя их часть, снабжены ими в достаточной мере. Кроме того, продвижение снизу вверх и постепенное увеличение силы нажима станет способствовать улучшению кровообращения и оттоку лимфы.

Ниже вы можете ознакомиться с пошаговой инструкцией массажа ног. Указания в ней даны для массажиста, а не для того, кого будут массировать.

1. Массаж нужно начать с распределения по ногам массажного масла. Сядьте так, чтобы лодыжка массируемого оказалась у вас между коленей. Обе ладони положите на лодыжки. Ваши пальцы при этом должны быть направлены к колену массируемого. Проведите руками по голени до верхней части бедра, а затем вернитесь назад, поглаживая боковые стороны ног. Поглаживания должны быть длинными и плавными. Повторите движение несколько раз, пока массажное масло не распределится по ногам ровным слоем.

2. Сомкните пальцы правой руки и круговыми движениями массируйте внутреннюю сторону лодыжки, постепенно продвигаясь к коленной чашечке. Затем вернитесь к исходной точке и левой рукой таким же способом обработайте внешнюю сторону голени, следуя вниз к лодыжке.

3. Оттопырьте большие пальцы рук, а 4 других пальца сомкните, поочередно захватывайте мягкие ткани голени поверх берцовой кости и слегка сдавливайте мышцы икры. Так постепенно дойдите до колена.

4. Слегка обхватите колено, держа пальцы рук в том же положении, которое было указано в предыдущем шаге, и погладьте его. Не надавливайте слишком сильно!

5. Разомкните руки и большими пальцами несколько раз осторожно обведите коленную чашечку. Затем помассируйте мягкие ткани вокруг колена и выше него. Завершите массаж этой части ноги простым поглаживанием колена.

6. Положите ладонь выше колена, слегка упритесь подушечками пальцев в мягкие ткани и круговыми движениями разотрите ногу, слегка надавливая на нее подушечками пальцев. Обратите внимание, что нажим не должен быть сильным, иначе на теле останутся точечные синяки. Двигайтесь к бедру, не забывая при этом разминать и боковые стороны ноги.

Обработав таким образом внутреннюю сторону ног, переходите к внешней стороне.

1. Положите ладони поперек левой лодыжки и одновременно проведите 2 руками по голени до бедра. Затем разъедините руки и спуститесь обратно, мягко разминая боковые стороны ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите этот прием еще раз.

2. Плавными перекрывающими движениями, повторяющими контуры вытянутого овала, разотрите ногу, начиная с лодыжки. Руки должны следовать друг за другом постепенно, по 2–3 см, продвигаясь вверх. Затем вернитесь к исходной точке.

3. Круговыми движениями больших пальцев помассируйте икры. Продвигаясь к подколенному сгибу, постепенно увеличивайте нажим. Помните, что саму область под коленом массировать нельзя. Вернитесь к исходной точке.

4. Нажимая большими пальцами 2 рук по центру икры, продвигайтесь к колену. Повторите этот прием дважды. Движения должны быть такими, словно вы хотите разделить мышцу икры пополам.

5. Приподнимите 1 голень массируемого, чтобы она оказалась перпендикулярной его бедру. Обеими руками обхватите лодыжку и потяните голень вверх, чтобы нога приподнялась над полом. Затем опустите ногу вниз, не разгибая при этом колено.

6. Придержите согнутую в колене ногу, чтобы она не раскачивалась. Прямыми пальцами обхватите лодыжку в замок. Сжимая и как бы слегка подталкивая мягкие ткани, разомните ногу. Двигаться при этом нужно вниз по направлению к колену. Повторите этот прием 3–5 раз и разогните колено.

7. Завершите массаж мягким поглаживанием всей поверхности ноги.

Ароматический самомассаж ног

Ароматический массаж – не только полезная, но и очень приятная процедура. В отличие от большинства других массажных техник, он не допускает энергичных и интенсивных движений. Сильные похлопывания и надавливания полностью уступают место поглаживаниям, разминанию, круговым движениям, легким нажатиям и т. п.

Желательно делать ароматический массаж вечером перед сном. Это позволит вам полностью расслабиться и как следует отдохнуть. Во время массажа следите за дыханием:

оно должно быть ровным и глубоким.

Этот вид массажа проводят с обязательным применением массажного масла, которое состоит из базового масла и одного или нескольких эфирных. В качестве базового используют любое растительное масло: оливковое, кукурузное, соевое, миндальное, масло жожоба, в самом крайнем случае можно даже взять подсолнечное.

Непосредственно перед применением базовое масло нужно подогреть на водяной бане примерно до 35–37 °С, а затем добавить в него эфирные масла.

Подготовленное массажное масло растирают в ладонях, а затем равномерное распределяют по той области тела, которую собираются массировать. Ниже приведены несколько рецептов массажного масла.

Массажное масло при потливости ног

Требуется: 1 ст.л. любого растительного масла, 10 капель эфирного масла кипариса, шалфея, апельсина или чайного дерева либо по 2 капли каждого из перечисленных эфирных масел.

Приготовление: растительное масло подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Петрушка содержит в 4 раза больше витамина С, чем лимон, и примерно столько же каротина, сколько морковь. Косметические средства с петрушкой насыщают кожу питательными веществами, а также обладают отбеливающим эффектом.

Массажное масло для уставших ног

Рецепт 1

Требуется: 1 ст.л. любого растительного масла, 10 капель эфирного масла розмарина или лаванды.

Приготовление: растительное масло подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Рецепт 2

Требуется: по 2,5 ст.л. (по 50 мл) масел жожоба и миндального, 50 капель эфирного масла чайного дерева.

Приготовление: масла жожоба и миндальное подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло чайного дерева и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Камфарное массажное масло при мышечных болях

Требуется: 2,5 ст.л. (50 мл) соевого или любого цветочного масла, 5 капель эфирного масла эвкалипта, 10 г кристаллов камфары.

Приготовление: смешать соевое масло с камфарой и подогреть на водяной бане до полного растворения кристаллов. Добавить эфирное масло эвкалипта, перемешать и остудить до 35–37 °С.

Применение. Использовать во время массажа.

Массажное масло при ушибах

Требуется: по 2,5 ст.л. (по 50 мл) масел зверобоя и кунжута, по 10 капель эфирных масел майорана, лаванды, эстрагона, лабазника и розмарина камфарного.

Приготовление: масла зверобоя и кунжута подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирное масло чайного дерева и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Витаминизирующее массажное масло

Требуется: по 2 ст.л. (по 40 мл) кунжутного и миндального масел, 1 ст.л. (20 мл) масла водорослей, 10 капель эфирного масла перечной мяты, по 15 капель эфирных масел грейпфрута и лемонграсса, 20 капель эфирного масла лаванды.

Приготовление: кунжутное, миндальное масла и масло водорослей подогреть на водяной бане до 35–37 °С, добавить эфирные масла и перемешать.

Применение. Использовать во время массажа.

Приемы ароматического массажа ног

1. Легкими скользящими поглаживаниями распределите по стопам массажное масло, двигаясь от кончиков пальцев вверх.

2. Круговыми массирующими движениями разомните стопу сверху вниз. Двигайтесь от больших пальцев, а затем переходите к боковым поверхностям.

3. Круговыми движениями больших пальцев рук массируйте сначала тыльную сторону стопы, а затем подошву.

4. Аналогичными движениями помассируйте пальцы ног.

5. Завершите массаж легким поглаживанием стопы. Затем положите на нее ладони и подержите их 30 с.

***censored*юр в домашних условиях**

*censored*юр (от лат. pes – «нога» и curo – «уход») – это ряд косметических процедур, аналогичных маникюру, но предназначенных для ног.

*censored*юр, как и маникюр, делают не реже 1 раза в 2 недели, а его этапы аналогичны этапам маникюра, хотя есть и определенные различия. Итак, *censored*юр состоит из следующих этапов.

1. Дезинфицирование инструментов.

2. Удаление старого лака.

3. Ванночка для ног.

4. Обработка подошв.

5. Обработка ногтевой пластины.

6. Обработка кутикулы.

7. Нанесение крема для ног.

8. Покрытие ногтей лаком.

Первые 2 этапа *censored*юра (дезинфицирование инструментов и удаление старого лака) проводят так же, как и при маникюре.

Третий этап – ванночка для ног. Ногти и кожа на ногах, как правило, более жесткие, поэтому перед обработкой их обязательно нужно смягчить и распарить. Если у вас нет проблем со здоровьем, перед ванночкой устройте своим ножкам 3–5-минутный контрастный душ. Затем налейте в таз воду комнатной температуры, добавьте немного шампуня, пены или геля, 1 ч.л. растительного масла, 2–3 ст.л. морской соли или любые другие ингредиенты вашей любимой ванночки для ног. Погрузите ноги в воду на 15–20 мин.

К концу процедуры обработайте подошвы ног. Выньте из ванночки 1 ногу, промокните ее полотенцем и помассируйте скрабом для ног. Затем вновь погрузите ногу в ванночку и обработайте вторую ступню. Пятки и жесткую кожу по краям подошв потрите пемзой. Ногти почистите специальной мягкой щеточкой. Не используйте для этих целей острые инструменты: ими очень легко травмировать размягченные ногти и распаренную кожу. Полезно немного помассировать всю ногу мягкой мочалкой.

Затем тщательно вымойте ноги чистой водой и насухо вытрите их. Влажная среда идеальна для развития грибковых заболеваний, поэтому не забывайте о коже между пальцами. Обмотайте краешек полотенца вокруг указательного пальца руки и хорошо вытрите эти

труднодоступные места.

Процедура обработки ногтевых пластин на ногах гораздо проще аналогичной процедуры маникюра. Ногти на ногах нужно стричь строго по прямой линии, не обрезая углов и не закругляя пластину. Такая несвобода в выборе формы ногтя обусловлена сугубо медицинскими показаниями: эксперименты с формой чаще приводят к врастанию ногтя в кожу. Это очень неприятное явление, справиться с которым практически невозможно без помощи врача: вросший ноготь удаляют хирургическими методами.

Для стрижки ногтей используйте специальные щипчики или маленькие ножницы. Направление движения – от угла к середине. При необходимости край ногтя можно подровнять пилочкой, не закругляя при этом края пластины. Ногти на ногах крепче и тверже, чем на руках, поэтому для *censored*юра можно пользоваться более грубой пилкой.

Не стригите ногти слишком коротко! Ногтевая пластина защищает пальцы, в частности препятствует появлению мозолей.

Для обработки кутикул на ногах применяют только необрезной метод. Если ногти на ногах более прочные, чем на руках, то кутикулы, наоборот, более уязвимые. К тому же при порезах на ногах увеличивается риск развития инфекции. Вотрите в кутикулы размягчающий препарат и отодвиньте кожу у основания ногтя с помощью специальной лопаточки.

Можжевельное масло очищает кожу, способствует выведению токсинов, снимает отеки и является прекрасным болеутоляющим средством при варикозном расширении вен.

Перед окраской ногтей нанесите на ступни крем для ног. На ступнях очень мало сальных желез, поэтому кожа наших подошв часто страдает от сухости. Желательно наносить крем на ступни каждый вечер перед сном, предварительно вымыв ноги. При *censored*юре же крем наносят в обязательном порядке.

Массирующими движениями вотрите препарат в кожу, особое внимание уделяя пяткам. Растирайте ноги снизу вверх, от пальцев к щиколоткам. Излишек крема удалите влажным полотенцем.

Как и при маникюре, финальный этап обработки ног – покрытие ногтей лаком. Для удобства положите между пальцами ног специальные разделители или обычные ватные шарики. Сначала окрасьте большой палец, затем мизинец, потом указательный палец, безымянный и наконец средний. Порядок нанесения слоев лака такой же, что и при маникюре: бесцветный лак-основа, 1–2 слоя цветного лака и закрепляющий слой бесцветного лака. Однако можно ограничиться и упрощенной схемой: цветной лак плюс бесцветный закрепитель.

Цвет лака для ногтей должен в первую очередь соответствовать лаку на руках. Самый простой выход – окрасить ногти на ногах бесцветным лаком. Ноги будут выглядеть ухоженными, а цвет лака не станет противоречить ни одежде, ни обуви, ни аксессуарам, ни лаку на руках. Если же вы все-таки предпочитаете использовать для *censored*юра цветные лаки, выбирайте оттенки той же цветовой гаммы, которую вы использовали для маникюра.

Красота должна быть гармоничной, и для создания идеального образа молодой девушки важны все детали. Неухоженные ногти на руках и ногах способны нанести серьезный ущерб этому образу, поэтому не ленитесь регулярно делать маникюр и *censored*юр.

Особенности покрытия лаком ногтей на ногах

Если вы будете покрывать ногти лаком, следите, чтобы крем не попал на ногти. Перед нанесением цветного лака, от которого ногти на ногах могут пожелтеть, покройте их бесцветной базовой основой.

Эта операция производится начиная с большого пальца левой ноги. Затем покройте пальцы лаком по порядку: мизинец, «указательный», «безымянный» и средний. Такой порядок позволяет предотвратить размазывание основы лака. На подсохшую основу нанесите

декоративное покрытие.

Цвет лака желательно подбирать, учитывая возраст, оттенок кожи, тон губной помады, цвет одежды и аксессуаров. При наложении лака на ногти следует помнить о следующих особенностях и маленьких секретах этого средства.

1. Не рекомендуется наносить лак на ногти сразу после горячей ванны. Эта процедура размягчает ногти, и потому лак на них плохо держится.

2. Прежде чем отвинтить крышку, флакон с лаком надо несколько раз встряхнуть и раскатать в ладонях. Перемешиваясь, декоративное средство становится более однородным и лучше ложится на ногти.

3. Если хранить лак в холодном месте, то он густеет медленнее. Поэтому наиболее приемлемое место для хранения пузырьков с декоративным покрытием – полочка, расположенная на дверце холодильника, но никак не туалетный столик.

4. Накрасив ногти, нужно сильно подуть в бутылочку и сразу закрыть ее крышкой. Углекислый газ из легких хорошо предохраняет лак от загустения.

5. Загустевший лак нельзя использовать как для маникюра, так и для *censored*юра. Однако вернуть косметическому средству прежнюю консистенцию можно. Для этого следует разбавить его несколькими каплями жидкости для снятия лака. При этом необходимо выбирать жидкость без комплекса витаминов. Нельзя использовать для этой цели жидкость для снятия лака без содержания ацетона. Конечно, после такой операции лак становится не столь прочным, тем не менее применять его можно.