Уход за руками. Просто и быстро.

Есть несколько важных вещей в облике каждого человека, это - дорогие часы, хорошая обувь и ухоженные руки. Являясь счастливым обладателем всех трёх пунктов, Вы можете получить доступ в высшее общество.

И если раздобыть часы и обувь довольно просто, то уход за руками, а в частности ногтями, это довольно трудоёмкий, постоянный, а иногда и приятный процесс. Многие, чтобы облегчить себе задачу по уходу за ногтями и руками часто обращаются к специалистам в салоны красоты, или к тем, кто работает на дому.

Однако мало кто предполагает, что и самому заниматься этим в домашних условиях довольно просто. И если в течение какого-то времени выполнять довольно простые процедуры, занимающие немного времени, то ногти перестанут требовать капитальных процедур длительностью в несколько часов.

Самая главная рекомендация – бережное отношение относиться к своим рукам. Зимой и осенью руки необходимо защищать от ветра и холода, чтобы кожа рук выглядела свежей и не обветривалась. Так же, чтобы избежать всяческих раздражений и покраснений, при использовании химических бытовых средств необходимо надевать резиновые перчатки. Это так же нужно для сохранности кожи на руках.

Если Вы всё же обветрили руки, и на коже появились трещины, то устранить такое недоразумение можно следующим образом: разводите ванночки из крахмала, на одну столовую ложку крахмала литр воды. После 15-ти минут ополосните руки и помажьте кремом.

 Летом, во избежание сухости рук, перед выходом на улицу, стоит пользоваться увлажняющим и восстанавливающим кремом для рук и ногтей, с витаминами. Крем поможет создать на ногте защитную плёнку, которая будет оберегать ноготь от негативного воздействия окружающей среды, а так же увлажнит и смягчит кутикулу.

 Для укрепления ногтей пару раз в неделю стоит делать ванночки из теплого растительного масла витамином А, трех капель йода или пяти капель лимонного сока.

 Чтобы не испортить ногтевую пластину, важно правильно делать маникюр, и использовать хорошие инструменты. К примеру, нельзя пользоваться металлическими пилками, они нарушают ногтевую пластину. Для маникюра больше всего подходит стеклянная пилочка, у нее гладкая поверхность, и она очень аккуратно подпиливает ноготь, не ломая его.

 Важно понимать и то, что наш внешний вид всегда зависит от того, как мы питаемся, и какой образ жизни ведём. Поэтому необходимо так же уделять внимание своему рациону. Для того чтобы ногти имели здоровый вид, в обычный набор продуктов стоит добавить творог, кисломолочные продукты, свежие овощи, фрукты, сухофрукты, морепродукты.

 Если Вы будете выполнять все описанные действия по уходу за руками и ногтями, Ваши руки станут здоровыми и красивыми постоянно, без применения дорогостоящих процедур. И как видите, это довольно несложно.