



Тема: Приготовление  
питательной эмульсии  
для рук и ногтей.

*Женщиной не рождаются, ею  
становятся.*

*Симона де Бову*

# Руки-символ женственности



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



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

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



# Виды ванночек для рук

Косметические ванночки делятся на несколько типов:

- питательные;
- увлажняющие;
- смягчающие;
- отбеливающие;
- омолаживающие.

Ванночки для рук бывают:

- Косметические
- Лечебные

Зрелым дамам они могут помочь выглядеть моложе, ведь неухоженные, морщинистые руки как раз и выдают возраст женщины.



Красивые, ухоженные руки придают уверенности в себе их обладательницам

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



# Приготовление питательной ванночек для рук и ногтей.

**Существует немало вариантов питательных растворов для кожи рук. Одними из наиболее действенных являются следующие рецепты ванночек, которые вполне реально приготовить в домашних условиях:**

- **Питательная масляная.** Масло оливок, персика, миндаля приносят огромную пользу коже, особенно если она сухая. Именно на их основе косметологи советуют готовить питательные ванночки. Сначала необходимо слегка подогреть масло, затем вылить его в посуду и добавить 1 ст.л. сока лимона. Погрузите руки в данную смесь на 10 мин. После процедуры промокните кожу салфеткой (важно не смывать состав) и наденьте хлопчатобумажные перчатки на 5-7 часов. Стоит отметить, что эта ванночка также благотворно влияет на ногти пальцев рук, укрепляя их и подготавливая к маникюру.





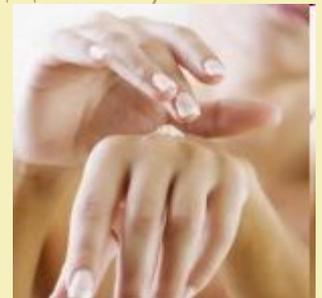
# Рецепты ванночек в домашних условиях.

- Смягчающая содовая. Сода – не только хороший антисептик, но и косметическое средство, обеспечивающее смягчение кожи. Раствор для ванночки состоит из 1 ч.л. соды, 4 стаканов теплой воды, 1 ч.л. нашатырного спирта и 1 ст.л. жидкого мыла. Погрузите руки в эту смесь на 15-20 мин., после чего вытрите их салфеткой и смажьте жирным кремом.
- Отбеливающая лимонная. При появлении на руках пигментных пятен сначала необходимо проверить печень. Если с ней проблем нет, можно делать отбеливающие ванночки. Опустите руки в миску с лимонным соком (2-3 ст.л.) и держите 20 мин.
- Омолаживающая из молочной сыворотки. Погрузите руки в молочную сыворотку на 10 мин., затем нанесите на них жирный крем и наденьте перчатки из хлопчатобумажного материала на 30-40 мин.

# При помощи диеты укрепляем ногти



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



# *Методы по уходу за ногтями.*

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



# *Укрепление*

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





## *Маникюр.*

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



# Маски для рук.

- **Для укрепления ногтей**

## **Настой на основе морской соли**

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

## **Ванночка на основе мыльного раствора**

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

## **Ванночка на основе оливкового масла**

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

- **Желтого-масляная маска.**

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

- **Картофельная маска.**

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

- **Медово-желтковая маска.**

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



Ухаживай за руками

Основное условие здоровья кожи рук и ногтей —  
поддержание их в чистоте.

- *Педагог дополнительного образования  
Каклюгина А.А.*

