

## План

Вступ

Догляд за шкірою рук

Правила догляду за шкірою рук

Засоби догляду за шкірою рук

Дезінфікуючі засоби

Традиційні засоби для зволоження шкіри рук

Засоби для масажу рук

Очищаючі засоби

Засоби проти старіння шкіри

Маска для рук - найбільш корисна процедура по догляду за шкірою рук

Засоби для догляду за нігтями

Антисептичні та антибактеріальні засоби

Засоби для зміцнення нігтів

Засоби для обробки кутикули

Висновок

Використані джерела

## Вступ

Кожна жінка знає, що красиві руки - це запорука успіху і головна краса. Доглянуті руки, гладкі з акуратним манікюром нігті є предметом особливої гордості для будь-якої жінки. Вважається, що по руках можна визначити вік жінки, соціальний статус, навіть стан здоров'я їх власниці.

Невдалий манікюр, зіпсовані нігті часто стають причиною того, що жінка змушена ховати руки від оточуючих. Найбільш часті проблеми, пов'язані з неправильним доглядом за руками, тягнуть за собою появу тріщин і запалень, нігті стають ламкими.

Перше і основне - це правильний догляд за шкірою рук та нігтями. Різноманітність побутової хімії несе приховану небезпеку, з одного боку вона дуже полегшує ведення домашнього господарства, а з іншого завдає величезної шкоди шкірі рук, тому що хімічні речовини, що містяться в різних миючих і чистячих засобах, надто пересушують шкіру.

Навряд чи коли-небудь раніше ринок засобів по догляду за руками був настільки багатий і цікавий. Виробники не обмежуються вже тільки випуском традиційних кремів для зволоження сухої шкіри рук, вони пропонують безліч продуктів, які вирішують одночасно кілька завдань.

Для миття рук найкраще використовувати воду кімнатної температури, так як від холодної води шкіра рук лущитьється і стає жорсткою, гаряча вода так само не підійде, тому що вона знежирює шкіру. Мити руки найкраще гелем або туалетним милом, що містить спеціальні добавки перешкоджають пересихання шкіри. Щодня необхідно зволожувати шкіру рук кремом і не забувайте про поживні маски. Ванночки для рук допоможуть позбутися від шорсткості і можливих тріщин.

Невід'ємною частиною догляду за руками є догляд за нігтями. Догляд за нігтями повинен бути постійним.

Основа здорових нігтів це повноцінне харчування, багате необхідними вітамінами і мінералами. Для повноцінного догляду потрібно як мінімум раз на два тижні робити манікюр. Де і як робити манікюр кожен вибирає для себе індивідуально.

Регулярно доглядаючи за своїми руками, шкіра рук стане оксамитовою, а нігті міцними і здоровими.



## Догляд за шкірою рук

Щоб мати гарні здорові руки, недостатньо підібрати собі гарний лак або зробити манікюр (навіть в перукарні). Краса рук - це перш за все здоров'я шкіри рук. Шкіра рук повинна виглядати доглянутою - гладенькою, м'якою і чистою. Тоді вона привертає увагу оточуючих, шкіра світиться здоров'ям.

Одна з найголовніших умов для того, щоб забезпечити гарний і доглянутий вигляд як шкірі рук, так і нігтям і волоссю, це правильне, здорове, різноманітне і повноцінне харчування. Свіжі салати, молоко, яйця, м'ясо, сир, зерновий хліб, фрукти, овочі подбають про те, щоб організму вистачало вітамінів В, D, заліза, кальцію, білків, що позбавить від багатьох проблем. Тому, якщо виникають якісь проблеми з руками, нігтями, потрібно звернути увагу на те, чим ви харчуєтеся, намагайтеся регулярно приймати комплекси вітамінів і мінеральних речовин.

Роговий шар шкіри рук в середньому повністю оновлюється протягом 30 днів. Щоб процес регенерації клітин не припинявся, шкіра повинна отримувати необхідну кількість жиру і вологи, бо їх нестача веде до висихання, лущення і запалення шкіри рук.

Тим часом саме шкіра рук найчастіше піддається впливу зовнішніх факторів. Сонячні промені, вітер, мороз, сухе повітря сприяють передчасному старінню шкіри і появи пігментних (так званих "вікових") плям.



Крім того, ми знежирюємо шкіру наших рук, користуючись різними пральними порошками, миючими засобами і милом. Занурення у воду, як не парадоксально це звучить, саме по собі сприяє обезводненню шкіри, при цьому чим сильніший розчин мінеральних речовин і солей у воді, тим більше вологи втрачає шкіра. Якщо жінка не захищає руки, шкіра на них швидко стає в'ялою і зморшкуватою.

Догляд за руками не вимагає багато часу і сил. Головне, щоб він був регулярним. Чим раніше почати доглядати за своїми руками, тим на довше збережеться їх молодість.

## Правила догляду за шкірою рук

Перше і найпростіше правило догляду за шкірою рук: завжди ретельно витирайте руки після будь-якого контакту з водою. Чим довше вони залишаються мокрими, тим більше зневоднюється шкіра. Шкірі зовсім небайдуже, з якою водою вона стикається. Від холодної та жорсткої води вона псується швидше. І якщо змінити жорсткість води досить складно, то намагатися користуватися тільки теплою - цілком доступно.

Намагайтеся користуватися м'яким милом, особливо таким, яке має кислотність, близьку до природної кислотності шкіри, так званий рівень 5 рН. Не тріть руки сильно, навіть якщо вони дуже брудні, краще використовуйте спеціальні косметичні засоби, а якщо їх немає під рукою, вас виручить звичайний лимон - спробуйте змочити особливо брудні місця на руках невеликою кількістю лимонного соку, це заодно освітлить шкіру.



Застосовувати крем для рук необхідно мінімум 2 рази на день (вранці і ввечері), а при сухій шкірі - після кожного миття рук. Вранці і ввечері змащуйте руки спеціальними кремами або гелем - з інгредієнтами, які живлять і лікують шкіру. Наприклад, ромашка чудово дезінфікує, сприяє загоєнню мікротріщин, алое - зволожує, гліцерин і лецитин - пом'якшують шкіру. Балуйте руки раз на тиждень тепими (25-30°C) цілющими 10-15-хвилинними ванночками.



Наприклад, з куховарською або морською сіллю (столова ложка на літр води), настоєм з лікарських рослин (залийте столову ложку м'яти, липового цвіту, шавлії двома склянками окропу і витримайте 30 хвилин). Дуже корисні для пом'якшення рук відвар картоплі, сік квашеної капусти, молочна сироватка.

Для більш серйозного догляду за шкірою рук можна використовувати пілінги, маски та обгортання для рук. Для цієї мети підійдуть різні відлущуючі засоби для тіла, обличчя (скраби-ексfolіанти). Але ніякі креми не зроблять шкіру рук м'якою і рівною, якщо ви не будете захищати їх

рукавичками: гумовими під час домашньої роботи і теплими - перед виходом на холод. Після брудної роботи, зрозуміло, руки треба відмити особливо ретельно і бажано із застосуванням щітки, а потім не полінуватися і обробити всі навіть крихітні ранки - йодом або перекисом водню щоб уникнути інфекцій.



## Засоби догляду за шкірою рук

Засоби по догляду за руками зволожують шкіру, компенсують втрату жиру, роблять шкіру м'якою, ніжною та еластичною. Найзручнішими і популярними є креми, що містять біологічно активні речовини (рослинні екстракти, вітаміни, гліцерин, олії) і жирові компоненти.

### *Дезінфікуючі засоби*

Дезинфектори для рук служать для гігієнічної та санітарної обробки і не вимагають подальшого миття. Дезінфікуючі засоби вбивають бактерії, віруси грипу, стафілококові і стрептококові інфекції, пом'якшують і зволожують шкіру. Використовуються перед проведенням процедури манікюру, педикюру, моделювання і дизайну нігтів.



Існують також препарати для глибокого очищення, знежирення, дезінфікування і короткострокової дегідратації (видалення вологи) натуральних нігтів. Дані препарати запобігають сколювання і

відшаровування нігтів, усувають забруднення, масло і вологу, особливо після "мокрого" манікюру, не тільки з поверхні нігтя, але і між його шарами. Мають властивість швидкої зупинки крові при порізах. Можуть застосовуватися на нігтях перед нанесенням на них лаку або штучного покриття (акрил, гель, тканину і т.д.).

### **Традиційні засоби для зволоження шкіри рук**

Продукти цієї групи служать самим простим і буденним цілям: зволжити шкіру рук, захистити від шкідливих впливів, збагатити поживними речовинами. Вони мало ароматизовані або зовсім не пахнуть і підходять усім. Їх склад не змінюється багато років: основою для традиційних натуральних кремів завжди служать вазелін і гліцерин (що становлять від 15 до 40%) - речовини, які надають сильну пом'якшувальну дію і сприяють відновленню захисних функцій епідермісу. У креми зазвичай додаються також екстракти масел зернових, масло чайного дерева і алантоїн. Найпопулярнішими на нашому ринку як і раніше залишаються зволожуючі і захисні креми.

Фахівці поспішають порадувати новинками: ними розроблено цілий комплекс кремів, що захищають від холоду. Набір включає креми для обличчя, ніг, звичайний крем для рук і гель для рук сильної дії, що рятує від неприємних відчуттів на морозі, коли пальці від холоду немов "горять".



До традиційних засобів відносять і зволожуючі лосьйони для рук і тіла. Лосьйони для рук по консистенції рідші, ніж креми, оскільки в них більше масла. Такі лосьйони містять вітамін А, Е, екстракти рослин, мінеральні масла, гліцерин, ланолін і т.д. Лосьйони зволожують, пом'якшують шкіру і

регулюють її кислотно-лужний баланс. Лосьйони часто використовують на заключній стадії будь-якого виду манікюру, а також для домашнього догляду за руками і тілом. Існують спеціальні лосьйони для проведення процедури гарячого манікюру. Надалі лосьйон, який перебував на руках, може бути використаний для їх масажу.

Серед засобів по догляду за шкірою рук та різних препаратів для манікюру виділяється група кремів, які впливають одночасно і на шкіру, і на нігті. Подвійна дія таких препаратів забезпечується зміцнюючими речовинами, що входять до їх складу, найчастіше хітин (екстракти з панцирів ракоподібних), D-пантенол або вітамін B5 - компоненти, які сприяють відновленню клітин і зміцненню нігтя. Всі креми роблять шкіру приємною на дотик, діють швидко і не залишають слідів жиру на руках. Такий крем має подвійний вплив: він не тільки зміцнює епідерміс і нігті, але і сприяє депігментації і не дає долоням потіти. У складі цих засобів цілий набір рослинних відбілюючих компонентів з додаванням ароматичної есенції кипарису, що припиняє потовиділення.

### *Засоби для масажу рук*

Існують і спеціальні лосьйони для масажу рук. Такі препарати, збагачені розчиненими у воді керамідами, роблять шкіру еластичною і гладкою. Витяжка з вівса покриває шкіру тонкою невидимою плівкою, захищаючи і утримуючи в ній вологу тривалий час. Натуральне пальмове масло і сквалан чудово зволожують і змащують шкіру. Присутність у складі лосьйонів токоферолацетату дозволяє захистити мембрани клітин від дії вільних радикалів, що сприяє кращому всмоктуванню і збереженню вологи.



Складна суміш натуральних олій, що входять в основу продуктів для масажу, живить шкіру, тонізує епідерміс, поліпшує кровообіг, забезпечує м'язову релаксацію. Всі вони включають в себе оливкову олію, збагачену вітаміном E, олію зародків пшениці, також багату вітамінами A і E, вазелінове масло і масло шипшини.

До складу олій для масажу вводять різні ефірні масла, наприклад:

- Масло шавлії. Свіжий і пряний аромат ефірного масла мускатної шавлії має заспокійливу і релаксуючу дію.
- Масло цитрусове. Має протизапальну і в'язку дію. Свіжий запах цитрусових тонізує і створює відчуття комфорту.

- Масло сандалове. Допомагає позбутися від депресії і нервового напруження, має заспокійливу дію.

- Олія з розмарином і іланг-іланг. Розмарин допомагає стимулювати кровообіг, зняти втому, а іланг-іланг погашає наслідки будь-яких видів стресу, зменшує занепокоєння. Масло рекомендується застосовувати при дряблій шкірі.

### ***Очищаючі засоби***

Основним засобом для видалення бруду з рук є мило. Його змішують також з теплою водою і наливають в кюветкі для змочування пальців при виконанні простого манікюру. Мило буває чотирьох видів: у вигляді гранул, пластівців, кускове і рідке. Рекомендовано користуватися рідким милом, тому що на поверхні твердого мила скупчуються бактерії і на ньому можуть розмножуватися мікроби. Рідке мило для рук і тіла чудово очищає шкіру без висушування. Покращує шкірний покрив, живить, зміцнює, вирівнює його і розгладжує зморшки. Служить прекрасним засобом, що оберігає шкіру від старіння. Кожен вид мила, завдяки оригінальному складу, має свій унікальний аромат.



Іншим сучасним очищувачем є "мило без води". Препарат так названий тому, що використовується в чистому вигляді і не вимагає змивання водою. На руки наносять 10-12 мл препарату і втирають, бруд скачується. Склад такого гелю містить спеціальні дезінфікуючі добавки і упакований в ємність з дозатором, що робить його зручним у використанні. Особливо добре використовувати такий очисник перед манікюром, так як він не насичує нігті зайвою вологою.

До препаратів, які очищують поверхню шкіри від забруднень, відносять і скраби для рук і тіла. Завдяки вмісту у складі таких натуральних інгредієнтів, як сіль, цукор, олія соняшника, препарати забезпечують фізичну ексфоціацію з одночасним зволоженням і живленням шкіри вітамінами і необхідними жирними кислотами. Препарати м'яко відлущують шкіру, залишаючи її гладенькою на дотик.

Існують також препарати у вигляді відлущуючих кристалів для поверхневого пілінгу. Завдяки наявності альфа-оксикислотного комплексу (фруктові кислоти), препарати виробляють м'який поверхневий пілінг шкіри. Для того щоб не порушувати кислотно-лужний баланс шкіри, відлущуючі кристали використовуються тільки з активатором. Активатори



використовуються для глибокого пілінгу. Препарати активізують роботу альфа-оксикислотного комплексу і сприяють його проникненню в шкіру для глибокого пілінгу. До складу активаторів можуть входити: інгредієнти із зволожуючими і загоюючими властивостями; пантенол, що утримує вологу в шкірі; вітамін Е - антиокислювач і кондиціонер для шкіри; сечовина - антизапальний та антисептичний агент; гліцерин, пропіленгліколь і тригліцериди, які використовуються в якості зволожувачів; ізопропілмірилат - екстракт, отриманий з мускатного горіха, який пом'якшує шкіру і підсилює проникнення альфа-оксикислотного комплексу.



В даний час ряд фірм розробляє нові препарати на основі комплексного використання ароматичних масел, фітоекстрактів і талассопродуктів. Емульгуючою основою препарату, яка очищає поверхню шкіри від забруднень, є похідні кокосової і касторової олій. В якості ексfolюючого компонента використані морські діатомові водорості і частинки плоду жожоба, які, стикаючись зі шкірою, залишають на ній захисну плівку. Гідролізат протеїнів солодкої мигдалю і екстракт прісноводної водорості хлорели з високим вмістом вітамінів А, В12 і С пом'якшують і зволожують шкіру. Унікальний терапевтичний комплекс ароматичних масел петітгрейна, лаванди, розмарину, шавлії і безсмертника не тільки благотворно впливає на стан шкіри, але і створює незабутній прозорий аромат.

### ***Засоби проти старіння шкіри***

Креми проти старіння шкіри рук відрізняються особливою м'якістю і плинністю, а їх властивість підтримувати рівень колагену і покращувати текстуру шкіри рук допомагає зробити старіння шкіри рук менш помітним. Склад таких засобів буває досить складним і включає компоненти, що сприяють відновленню клітин, наприклад фруктові кислоти, а також речовини, здатні боротися з небажаною пігментацією, наприклад екстракт ожини, пероксид водню, вітаміни А і С. Засоби омолодження шкіри рук зазвичай випускаються в комплекті з кремами для обличчя. Крем добре відновлює клітини, перешкоджає появі коричневих плям, зволожує і захищає

шкіру - все це за рахунок гіалуронової кислоти і фітокерамідів, які входять до його складу.



Для виготовлення нових кремів для рук використовують сучасні розробки та новітні компоненти. Склад їх досить складний: в препарат можуть бути включені як традиційні речовини типу масла сального дерева і гліцерину, так і зовсім недавно відкриті ДНК морських рослин. А оскільки крем повинен перешкоджати появі темних плям, в нього найчастіше включають екстракт ожини, арбутин і виноградний сік.

Використання у догляді найсильніших антиоксидантних сироваток, лосьйонів і кремів з ретинолом допомагає відновити пошкоджену в результаті дії сонячних променів структуру шкіри і покращує стан пігментованої або сухої шкіри.

Після нанесення кремів проти старіння шкіри рук необхідно надягати спеціально створені для цього бавовняні рукавички. Це допомагає крему ефективно проникати в глибокі шари пошкодженої шкіри рук. Такі креми необхідно використовувати курсами - щодня протягом 30 днів на ніч.



## **Маска для рук - найбільш корисна процедура по догляду за шкірою рук**

Жіночі ручки більше інших частин тіла страждають від шкідливих зовнішніх факторів, особливо від частого використання побутової хімії. А так як стан рук є одним із ключових показників, що визначають привабливість жінки, нагадувати про важливість догляду за ними немає особливої потреби. Правда, багато пані під «доглядом» розуміють використання час від часу звичайного крему, забуваючи про такі процедури, як скрабування або використання масок для рук. Адже саме маска є тією чарівною процедурою, яка творить чудеса з недоглянутими руками.



### **Поживна маска для рук на основі натурального меду**

Всі маски з натуральним медом дуже корисні. Мед добре живить шкіру і при цьому надає легкий омолоджуючий ефект.

Для приготування маски медової знадобляться:

- натуральний мед- 1 ст. л
- яєчний жовток- 1 шт
- оливкова олія- 2 ст. л
- сік лимона

Спосіб приготування

1. Візьміть рідкий мед і зміщайте його з маслом у співвідношенні 1:2. Густий мед можна трохи підігріти в мікрохвильовій печі або на водяній бані. Оливкову олію можна замінити на реп'яхову, мигдальну, персикових кісточок.

2. Додайте в медово-маслянисту суміш один жовток і кілька крапель свіжовижатого соку лимона або лайма, добре перемішайте.

3. На вимиті руки легкими масажними рухами нанесіть маску. Потім одягніть бавовняні рукавички на 1-2 год. Видаліть маску, змивши теплою водою без мила.

### **Пом'якшуюча і відновлююча маска для рук з гліцерином і алое**

Цей рецепт підійде для грубої, обвітреної і схильної до мозолів шкіри.

Для приготування знадобляться:

- мед- 1 ч. л

- гліцерин- 1 ч. л
- сік алое- 05 ч. л
- вівсяне борошно- 1 ч. л
- вода

Спосіб приготування

1. Змішайте мед і гліцерин. Потім додайте сік алое.

2. Потім налейте в маску трохи води і додайте трохи борошна, перемішайте.

3. Отриману маску намажте на руки і надіньте бавовняні рукавички на годину.

4. Через годину змийте маску звичайною водою.



### **Відбілююча маска для рук з глини з гліцерином**

Цей рецепт підійде для шкіри рук, схильної до появи пігментних плям.

Для приготування маски з гліцерином знадобляться:

- біла глина- 1 ст. л
- сік лимона- 1 ч. л
- сік петрушки- 1 ст. л

Спосіб приготування

1. Сік петрушки і лимона змішайте.

2. В керамічний посуд з глиною влийте сік і перемішайте.

3. Масажними рухами нанесіть засіб на 15-20 хвилин вимийте руки.

### **Парафінова маска для омолодження рук**

Ця маска на основі парафіну і воску, крім омолоджуючого, надає ще й шикарний відлущуючий ефект, оновлюючи шкіру від ороговілого шару.

Для приготування воскової маски для рук візьміть:

- парафін- 50 гр.
- бджолиний віск- 1 ч. л
- оливкова олія- 4 ст. л
- масло какао- 1 ст. л
- дрібна морська сіль- 1 ст. л

Спосіб приготування

1. Оливкову олію розігрійте на водяній бані, додайте морську сіль.

2. Парафін нагрійте до 50 градусів, додайте масло какао і віск, ретельно перемішайте.

3. Масажними рухами нанесіть на руки масло з сіллю.

4. Опустіть руки в парафін 2-3 рази. Після чого одягніть поліетиленові рукавички. Через 20 хвилин просто очистіть шкіру від парафіну і нанесіть улюблений крем.



## Засоби для догляду за нігтями

### *Антисептичні та антибактеріальні засоби*

Антисептичні засоби використовуються для профілактики інфекцій в тих випадках, коли на шкірі навколо нігтя, є невеликі пошкодження.

Антибактеріальні креми і освіжаючі гелі зволожують і створюють антибактеріальне середовище при нанесенні на шкіру.



До складу засобів входять вітаміни А, Е, С, Н і алое віра, а також активний органічний агент триклозан, що вбиває мікроби і перешкоджає їх розмноженню. Додане в засіб солодке масло мигдалевого горіха пом'якшує шкіру. Чудово підходить як завершальний етап у манікюрі для зволоження і ароматизації рук.

## Засоби для зміцнення нігтів

Великою популярністю користується ефективний засіб для зміцнення нігтів у формі олівця, який перешкоджає їх ламкості і розшаруванню. До складу входять соснове, евкаліптове, лимонне масла. Препарат зручний у застосуванні, аплікатор дозволяє точно наносити засіб.

Для бездоганного манікюру використовуються сучасні продукти для зміцнення натуральних нігтів. Це поживна база, що містить вітамінні добавки і кератин, а також закріплююче покриття з кальцієм і нейлоновими волокнами. Дані препарати підходять для розшарованих, ламких нігтів і використовуються як зміцнювальний засіб після зняття штучних нігтів.

Засіб для зміцнення нігтів наноситься перед накладенням ґрунтовки. Він перешкоджає розшаруванню і ламкості нігтів.



Засоби для зміцнення нігтів діляться на три типи:

- Протеїновий зміцнювач являє собою поєднання прозорого лаку і білку, наприклад, колагену.

- Нейлоново-волокнистий зміцнювач складається з прозорого лаку і нейлонових волокон. Він наноситься на нігтьову пластинку спочатку у вертикальному напрямку, а потім у горизонтальному. Іноді нейлоново-волокнистий зміцнювач називають рідкою пов'язкою.

Виробники професійних засобів для моделювання нігтів, манікюру і педикюру зробили революцію в манікюрі, надавши в розпорядження фахівців потужні лікувально-зміцнюючі засоби та лікувальні засоби "3-в-1" для кутикули. Лікарський засіб "3-в-1" крім основної своєї функції добре підтягує кутикулу, а завдяки комплексу з гідроксидних альфа-кислот і екстрактів рослинного походження живить корінь нігтя, і тому навіть дуже ослаблені нігті стають міцними і мають здоровий вигляд.

Для зміцнення нігтів використовують також вітамінізовані креми для нігтів. Такі засоби збагачують ефірними маслами, екстрактами і вітамінами.

Сучасні розробки дозволяють створювати креми з мікро-молекулярною формулою, які легко проникають в пори, відновлюють шкіру і нігті. Пептидний комплекс, що входить до складу крему, сприяє швидкому відновленню і загоєнню шкіри, сприяє зростанню здорової кутикули.

## Засоби для обробки кутикули

Засоби для обробки кутикули також різноманітні і представлені у вигляді кремів, масел і бальзамів.



Для професійної обробки кутикули використовуються такі косметичні засоби:

1. *Масло для кутикули.* Масло для кутикули зберігає її м'якою і запобігає хворобливому приклеюванню до нігтів. До складу олії входять рослинне масло, вітамін Е, мінеральне масло, жожоба, пальмова олія. Масло можна застосовувати на ніч, щоб кутикула завжди залишалася м'якою.

2. *Крем для кутикули.* Крем для кутикули потрібен для зм'якшення та пом'якшення сухої кутикули і ламких нігтів. Спеціальні креми для кутикули, як правило, на ланоліновій основі, на основі ефірних масел або бджолиного воску. Крем для кутикули добре підходить для щоденного користування.

3. *Гель для кутикули.* Гель для кутикули використовують для "сухого" манікюру. Наявність у розчині лужної добавки дозволяє розчинити суху шкіру кутикули. Соки натуральних рослин, у тому числі екстракт алое, надають пом'якшувальну та протизапальну дію. Завдяки желеподібній консистенції витрати препарату мінімальні. Нанести засіб на шкіру навколо нігтя, акуратно відсунути і прибрати неживу кутикулу. Після закінчення процедури вмити руки теплою водою.



4. *Бальзам для кутикули.* Бальзам інтенсивної дії для кутикули - пом'якшує шкіру навколо нігтя і надає лікувальну дію на корінь. Усього за кілька днів він усуває проблеми з кутикулою і розшарованими нігтями, які найбільш часто зустрічаються.

5. *Засоби для розм'якшення і видалення кутикули.* Багато засобів для розм'якшення і видалення кутикули містять фруктові кислоти, рослинні добавки і ефірні масла. Принцип дії - пошарове розчинення омертвілої шкіри. Склад засобів м'яко вбирається і пом'якшує кутикулу, що полегшує процес її подальшого відсунення (європейський манікюр) або видалення (класичний манікюр). Кремова консистенція і багата формула таких засобів дозволяють ефективно проникати в кутикулу, яку потім дуже легко видалити. Засоби не містять шкідливих інгредієнтів, що дозволяє застосовувати їх щодня. Нанести на область кутикули, втерти, почекати 2-3 хв, відсунути кутикулу (обрізати - при класичному манікюрі), добре змити водою.



## Висновок

До вибирання косметичних засобів і методів по догляду за шкірою обличчя багато жінок підходять набагато серйозніше, ніж до вибору способів догляду за шкірою рук. Недоглянуті руки можуть звести нанівець усі зусилля вишуканого макіяжу. Поглянувши на руки можна багато що сказати про характер, звички і вік жінки. Щоб почувати себе комфортно у будь-якій ситуації, потрібна постійна турбота про руки. Розмір, форму рук і кистей змінити неможливо і не варто переживати із цього приводу, головне, щоб шкіра рук була ніжною і м'якою.

В цілях гігієни необхідно, як можна частіше, мити руки теплою водою і рідким милом, збагаченим різними оліями і гліцерином. Чим довше руки знаходяться у воді, тим більше зневоднюється шкіра рук. Внутрішня волога, що міститься в шкірі, намагається з'єднатися із зовнішньою водою, в якій більший відсоток розчинених мінеральних солей.

Необхідно ретельно витирати руки; якщо вони довго залишаються вологими, то шкіра сильніше зневоднюється. Крім того, тріщинки, невеликі ранки і задирки на мокрих руках можуть стати поживним середовищем для хвороботворних мікробів.

Бажано, впродовж дня, змащувати руки відповідним кремом якомога частіше. Якщо такої можливості немає, то приділіть своїм рукам декілька хвилин ввечері перед сном. Взимку, в холодну погоду, добре використовувати крем, що не містить воду, на масляній основі.

Доглянуті руки - невід'ємна частина привабливого образу сучасної жінки. Тут важлива не лише ніжна і оксамитова шкіра, але і красиві, здорові нігті. Є маса способів догляду за нігтьовими пластинами. Для зміцнення ламких нігтів відмінно допоможуть сольові ванночки з морською сіллю, спеціальні лаки з кальцієм. Хороші пом'якшувальні і відбілювальні властивості має лимон. Масаж нігтів половинкою лимона зміцнить їх і поліпшить зовнішній вигляд.

Догляд за руками не відніме багато часу і сил, основна вимога - він має бути щоденним. Не існує якогось чарівного рецепту, саме постійний догляд за руками зробить їх красивими і привабливими.

## Використані джерела

1. [http://www.terrawoman.ua/ua/beauty/skin/5\\_pravil\\_doglyadu\\_za\\_shkiroyu\\_ruk](http://www.terrawoman.ua/ua/beauty/skin/5_pravil_doglyadu_za_shkiroyu_ruk)
2. <http://kayiles.ru/page/krasivi-zdorovi-ruki-dogljad-za-shkiroju-ruk-pravila-dogljadu-za-shkiroju-ruk>
3. <http://toyhealth.ru/page/pravilnij-dogljad-za-shkiroju-ruk>
4. <http://natalka.pp.ua/doglyad-za-shkiroyu-ruk>