



Правильно ухаживать за руками не так уж просто, как покажется на первый взгляд. Основным принципом ухода за руками в домашних условиях состоит в том, чтобы перед каждой работой смазывать руки специальным защитным кремом. Очень хорошо перед сном использовать питательный жирный крем. Если вы планируете заняться ручной стиркой, грязной работой, то обязательно используйте для этих целей резиновые перчатки. Для того чтобы кожа рук не трескалась и не пересыхала, необходимо делать смягчающие ванночки с использованием подогретого оливкового или подсолнечного масла, отлично также подойдет отвар из семян льна, но перед началом таких процедур необходимо руки всегда смазывать силиконовым кремом.

Немаловажным также является уход и за самими ногтями, так как они отражают полное состояние организма. В том случае, когда ваши ногти хрупкие и ломкие, то необходимо применять витамины. А, В, а также фосфор, кальций и железо. Хорошим укреплением для ногтей выступает желатиновый белок, который поставляет все ценные элементы для питания пластинки. Для того, чтобы обеспечить наилучший эффект от поступления такого белка, нужно каждый день употреблять около 10 граммов желатина в составе молока, супа или фруктовых желе.

Вы результат увидите сразу. Запомните, что уход за ногтями является самым важным фактором в борьбе за красоту.