



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

**по уходу
за КОЖЕЙ и НОГТЯМИ
рук и ног**



рипол классик

Антонина Соколова

Проверенные средства по уходу за кожей и ногтями рук и ног

**Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»**

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6358623

«Проверенные средства по уходу за кожей и ногтями рук и ног».

*Составитель Антонина Соколов. Серия «Здоровый образ жизни и
долголетие»: РИПОЛ классик; Москва; 2014*

ISBN 978-5-386-07161-5

Аннотация

Для любой современной женщины ухоженная кожа и красивые ногти – неотъемлемая часть ее образа, ведь это признак элегантности, а для деловой женщины – необходимость. Мы познакомим вас с проверенными правилами эффективного ухода за кожей рук и ног, расскажем о видах и техниках маникюра, методах укрепления ногтей и о современных видах педикюра, а также о многом другом.

Содержание

Общие сведения о строении и здоровье ногтей	5
Общие сведения о строении и здоровье ногтей	8
Строение ногтей	10
Гигиена и уход за кожей и ногтями рук и ног	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Проверенные средства по уходу за кожей и ногтями рук и ног

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Общие сведения о строении и здоровье ногтей

Сегодня маникюр и педикюр – это не только красивые ногти, это целая система ухода за руками и ногами, включающая лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей и ногтями с использованием современных технологий создания искусственных ногтей. От качества ухода зависит не только красота, но и здоровье рук и ног.

Если за ними не ухаживать должным образом, то в результате может возникнуть какое-либо инфекционное заболевание. С давних времен маникюр и педикюр являлись обязательной гигиенической процедурой.

Здоровые ногти должны иметь ровную гладкую поверхность ногтевой пластинки. Они должны быть в меру плотными, с гибкой структурой и равномерно окрашены в розовый цвет. Если наблюдаются отклонения от данной нормы, например ногти с трещинками, неровностями, пятнышками, сильно вогнутые, слоющиеся, ногти в форме ромба или трапеции и пр., то подобные, на первый взгляд незначительные детали могут оказаться признаками серьезного заболевания ногтей. В отдельных случаях нестандартная форма или вид ногтя могут являться лишь природными факторами, свойственными человеку от рождения.

Большое значение для роста ногтей имеет состояние организма в целом. В среднем ногти здорового человека отрастают на 5 мм за месяц, причем летом они растут быстрее, чем зимой.

В сутки это составляет 0,1 мм, а полное возобновление от корня до свободного края происходит за 120 дней. На руках ногти растут быстрее, чем на ногах. А младенцам приходится стричь ногти намного чаще, чем людям пожилого возраста.

Слово «маникюр» происходит от латинского «manus», что в переводе означает «рука», и «cure» – «уход». С давних времен процедура маникюра являлась обязательной в плане гигиены рук. Она включала обработку рук с целью предупреждения и профилактики заболеваний, связанных с кожей и ногтями, и придания рукам красивого и ухоженного вида.

Кроме того, у пожилых людей на ногтевой пластинке появляются возрастные изменения: продольные борозды, полосы и пр.

У мужчин ногти растут быстрее, чем у женщин, и по размеру ногтевые пластины у мужчин больше.

Средняя толщина ногтя составляет 0,3–0,37 мм, ширина – 10–17 мм, длина – 10–15 мм. Хотя длину ногтей (свободного ногтевого края) можно выбирать по собственному усмотрению, известен случай, когда некий господин сумел отрастить

ногти длиной в 45 см.

Чтобы ногти росли быстрее и выглядели лучше, надо потреблять пищу, богатую витаминами, белками и минеральными веществами – такими, как железо, фосфор и кальций.

Искусство маникюра было известно еще в Древнем Египте. Когда в 1964 году была найдена одна из древнейших гробниц, выяснилось, что в ней покоятся «хранители и мастера ногтей фараона» – Нианкханум и Ханумхотеп. Именно под таким почетным титулом значились в списке свиты фараона Нусера придворные мастера маникюра.

Общие сведения о строении и здоровье ногтей

На рост ногтевой пластинки влияют многие факторы – возраст, пол, состояние организма, а также климатические явления, условия труда, рабочий режим и пр.

Рост ногтей может быть замедлен из-за какого-либо заболевания или приема медикаментов, а также из-за повреждения матрицы. Среди кожных заболеваний, влияющих на рост ногтей, – чешуйчатый лишай, нейродермит и др. Некоторые заболевания внутренних органов могут привести к патологическим изменениям ногтей, хотя установить настоящую причину таких явлений бывает довольно-таки сложно, поскольку они могут возникнуть в результате заболевания самих ногтей.

Так, образование на ногтевой пластинке различных точек или дугообразных линий, отслоение ногтя или расщепление пластинки могут свидетельствовать о воспалительном или инфекционном заболевании, а также быть результатом отравления организма или же нарушения функций желез внутренней секреции. Кроме того, подобные отклонения могут быть вызваны псориазом (чешуйчатым лишаем), при котором на ногтевой пластинке вначале появляются точечные углубления, затем ноготь полностью отслаивается от ложа и отпадает.

Чтобы избежать ошибок при выполнении маникюра или педикюра, необходимо учитывать все эти тонкости. Знания о строении ногтевой пластины, возможных заболеваниях ногтей и кожи помогут добиться желаемого результата и сохранить красоту и здоровье рук и ног, что, в свою очередь, непременно окажет положительное воздействие на состояние всего организма.

Уже в 3500 году до нашей эры фараоны Египта окрашивали свои ладони, ступни ногти хной не только в целях украшения, но и гигиены, что подтверждает обнаруженная археологами в одной из царских гробниц мумия фараона Нармера.

Строение ногтей

Ногти являются продолжением кожи. Они лишены кровеносных сосудов, и в их структуре нет нервных окончаний. Поэтому, отрезая отросшие ногти (ногтевые окончания), мы не чувствуем боли. Ногти представляют собой прозрачные роговые пластинки, которые лежат на ногтевом ложе, окруженном кожей (ногтевыми валиками).

Внешний вид ногтевых пластинок, как и кожи, отражает общее состояние организма. Как уже говорилось ранее, здоровые ногти должны быть гибкими и прочными, с гладкой, равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета. Розовый цвет придают ногтям кровеносные сосуды, которые расположены под ногтевой пластинкой.

Ногтевая пластинка состоит из трех частей. То, что мы привыкли называть самым ногтем, является лишь свободным ногтевым краем. Вся остальная видимая часть называется ногтевым телом, а под кожей находится ногтевой корень. Тело ногтевой пластинки – это продолжение корня ногтя. Оно крепится к ложу, поэтому его невозможно оторвать. Если возникает такая необходимость (удаление ногтевого тела), то проводится специальная операция под действием местного наркоза, поскольку данная процедура довольно болезненна.

К поверхности ложа подходит большое количество мель-

чайших кровеносных сосудов, которые несут ногтевой пластинке кровь, обогащенную кислородом; питательные вещества и забирают все отработанные микроэлементы. Так же близко к поверхности располагаются нервные окончания, которые передают болевые ощущения, вызванные травмой ногтевой пластинки. Тело ногтевой пластинки состоит из трех слоев, которые легко увидеть на расщепленном ногте.

В Древнем Египте существовало несколько видов красок для ногтей, по цвету которого определялось сословное происхождение человека. Лишь представители царской семьи имели право красить ногти в яркие цвета, рабы же могли использовать только бледные, пастельные тона.

Свободный ногтевой край называется так, потому что отстает от кожи ногтевого ложа и находится навесу. Корень ногтя заходит вглубь кожи. В самом основании корня находится матрица – ткань с активным ростом. Матрица – самая важная часть ногтя. Она расположена глубоко под корнем, где располагаются нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие ноготь, в результате чего происходит образование новых клеток, позволяющих ногтю расти и уплотняться. Образование и рост этих клеток не прекращаются до тех пор, пока матрица получает питательные вещества и остается неповрежденной.

Место на пальце, откуда зрительно начинается ногтевая пластинка, называется луночкой. Это полукруглая, в форме

полумесяца, часть основания ногтя.

Возле самой лунки ногтевая пластинка имеет нежно-розоватый цвет. Здесь находятся клетки соединительной ткани ногтевого ложа, которые и обеспечивает такой цвет лунки.

Форма ногтей, как правило, повторяет форму конечной фаланги пальца. Всего различают четыре основные формы ногтя: трапециевидную (заостренную), прямоугольную (овальную), квадратную (лопатообразную) и круглую.

Гигиена и уход за кожей и ногтями рук и ног

Успех женщины во многом зависит от ее внешнего вида. Руки, хотя и не являются доминантой во внешности, но все же играют не последнюю роль.

С человеком, у которого руки выглядят неопрятно, не только неприятно здороваться за руку, но порой и просто общаться, если конечно же общение происходит непосредственно лицом к лицу, а не по телефону или Интернету.

Для нормального роста ногтей необходим витамин А, который в большом количестве содержится в печени, масле, зелени, помидорах, моркови.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.