



*азбука здоровья*

# *маникюр и педикюр*

*практические советы*



Азбука здоровья

Лана Бриз

**Маникюр и педикюр:  
Практические советы**

«АСТ»

2008

**Бриз Л.**

Маникюр и педикюр: Практические советы / Л. Бриз — «АСТ», 2008 — (Азбука здоровья)

Ухоженные руки с аккуратным маникюром – признак элегантности, а для деловой женщины – еще и насущная необходимость. Педикюр – не только косметическая, но и гигиеническая процедура: ведь на ступнях сосредоточены нервные окончания, которые идут ко всем внутренним органам. Конечно, можно каждую неделю посещать салон, но не у всех есть такая возможность. На самом деле вы вполне можете ухаживать за руками и ногами сами. Мы познакомим вас с элементарными правилами проведения маникюра и педикюра. Вы узнаете, как защитить кожу рук, как бороться с огрубевшей кожей, что делать, если появились трещины на пятках, и многое-многое другое. В нашей книге вы найдете также схемы росписи ногтей и при желании освоите искусство нейл-арта.

© Бриз Л., 2008

© АСТ, 2008

## Содержание

Предисловие	5
Маникюр	6
Техники маникюра	6
Маникюрные препараты	11
Красивому маникюру – ухоженные руки	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Лана Бриз**

## **Маникюр и педикюр: Практические советы**

### **Предисловие**

Маникюр в облике современной женщины – далеко не последняя деталь. Мы часто обращаем внимание на руки окружающих, особенно если это женские руки. Порой по их виду, ухоженности мы составляем себе представление о человеке. В наше время маникюр стал привычным и необходимым акцентом внешности женщин, девушек и даже совсем юных модниц.

И молодая девушка, и зрелая женщина должны обязательно следить за своими руками и ногтями. Пусть они не будут слишком длинные, но будут аккуратные, чистые, одинаковой длины и формы. Красивые, ухоженные ногти – важная часть облика, которая придает образу завершенность.

Конечно, руки будут выглядеть красивыми и ухоженными, если регулярно посещать салон. К сожалению, не у всех есть такая возможность: это и дорого, и времени требует. Но не расстраивайтесь – вы вполне в силах держать свои руки в порядке сами. Конечно, искусственные ногти – типсы – дома делать не стоит: для этого требуется специальное оборудование и мастерство. А вот сделать себе маникюр совсем несложно. Причем маникюр – это не покрытие ногтей лаком, а их специальная обработка. У каждой женщины должен быть маникюрный набор, в который входят пилочка, щипчики, ножницы с изогнутыми концами, тупая лопаточка, деревянная палочка. Инструменты нужно содержать в чистоте: кипятить либо протирать спиртом.

Самым элементарным требованием ухода за ногтями является их чистота. Очень неприятное впечатление производят грязные, обломанные, но покрытые лаком ногти.

Когда вы обработаете ногти соответствующим образом, можно покрыть их лаком. Желательно, чтобы его цвет совпадал или гармонировал с цветом вашего наряда и помады. Помните: гораздо менее капризны и более практичны светлые оттенки лака: даже когда лак немного сотрется, пальцы не выглядят неаккуратными. Хорош для этих целей и прозрачный лак.

Кстати, по цвету лака, который выбирает женщина, можно судить о ее нраве: ярко-красный лак свидетельствует об агрессивности характера и подавленной сексуальности, синий, зеленый или черный лак, а также ногти, покрашенные в разные цвета, – о жгучем стремлении привлечь к себе внимание, а нейтральный лак, совпадающий с цветовой гаммой помады и одежды, – о хорошем вкусе.

Если вы хотите быть на пике моды, освойте искусство росписи ногтей – нейл-арт. Конечно, в домашних условиях вы не сможете воспроизвести сложные технологии, которые применяют в салонах, но сделать изысканную роспись и качественный маникюр вам вполне по силам.

# Маникюр

## Техники маникюра

В настоящее время существует несколько техник маникюра. Основное разделение состоит в методе обработки кутикулы: это классический (обрезной) и европейский (необрезной) маникюр. Существуют варианты комбинированного маникюра, горячего маникюра, СПА-маникюра и много-много других разновидностей.

Но все-таки по сей день самым распространенным в нашей стране остается классический маникюр. Он также называется обрезным, так как кутикула в этом случае удаляется при помощи ножниц или специальных щипчиков. Рассмотрим его подробнее.

### Классический, или обрезной, маникюр

Процедура любого маникюра начинается с удаления старого лака. Смочите ватный диск в растворителе и аккуратно снимите остатки лака. Затем щипцами-кусачками укоротите ногти до желаемой длины. Если ногти не слишком длинные, можно обойтись и без помощи ножниц.

Теперь надо придать ногтю желаемую форму. Для этого существуют различные виды пилкок.

Правильно подобранные пилки для маникюра имеют важнейшее значение. Так, инструмент песочного или сапфирового вида годится лишь для крепких здоровых ногтей. Если же вы не можете причислить к таковым свои, остановите выбор на мелкозернистых пилках полукруглой формы с буферной зоной, которыми вы отлично отшлифуете ноготь, не опасаясь за сохранность его структуры. Старайтесь использовать пилки с безупречно трущей плоскостью.

Пилки с грубой поверхностью изначально предназначены для обработки искусственных ногтей. Пользоваться железными инструментами недопустимо! Основа для пилкок должна быть либо резиновой, либо картонной.

Как правильно работать пилкой? В первую очередь запомните незыблемое правило: подпиливайте только сухие ногти, влажные наиболее уязвимы и могут начать расслаиваться. Пилка должна двигаться в одном направлении.

Процедуру подпиливания следует проводить не чаще 2—3 раз в месяц, ни в коем случае не распаривая перед этим руки: в горячей воде ногти размягчаются, и пилочка их попросту разрушает.

Последние годы из моды не выходит форма ногтя лопаточкой. Для ее формирования необходимо правильно обтачивать ногти. Сначала движениями вертикально вверх обточить ноготь с боков, затем горизонтально и скруглить уголки с боков. Если ногти имеют склонность слоиться, то можно слегка отшлифовать кончики ногтей спиралеобразным движением пилки. Но такая форма ногтей, конечно же, не единственно возможная.

При выборе формы ногтя стоит руководствоваться не только модными тенденциями, но и здравым смыслом и личным вкусом. Многое будет зависеть от состояния ногтя, а также от формы пальцев. Только представьте, насколько неэстетично будут выглядеть короткие и пухлые пальчики с квадратными, пусть даже и стильными ногтями. Так что будьте максимально объективны. Квадратные ногти послужат украшением лишь для длинных и тонких пальцев. В остальных случаях почти всегда подойдет классическая овальная форма. Исключение составляют разве что слишком ломкие и слабые ногти, спасти их можно только поперечным шлифованием. Кстати, именно квадратная форма ногтя считается наиболее устойчивой к внешним



воздействиям, а это значит, что вам не придется постоянно «ремонттировать» надломленные кончики.

Зеркальный блеск ногтям вы придадите при помощи полировщика, который нередко принимают за обычную пилочку. А между тем он имеет четыре рабочие поверхности. Для удобства выбирайте пронумерованный вариант, то есть тот, где последовательность полировки указана цифрами на каждой из граней.

Второй этап классического маникюра – горячая ванночка для рук. Она используется для размягчения кутикулы и кожи вокруг ногтя, а также оказывает смягчающее и расслабляющее действие и на кожу рук. Это горячая вода (но не кипятки, конечно), в которую добавлено немного хорошего шампуня и парфюмированная соль. Ее можно приобрести в аптеках или парфюмерных магазинах. Для лучшего эффекта в воду добавляют масла, содержащие множество полезных веществ и минералов, питающих и укрепляющих ногти. Минут 10—15 подержите руки в мисочке. Кожица около ногтей должна хорошо распариться.

После этого оботрите руки салфеткой или полотенцем и нанесите на кожу питательный крем. Легко помассируйте руки движениями, напоминающими надевание тугих перчаток. На ногтевую пластину нанесите немного вазелина или специальный гель для размягчения кутикулы.

Далее возьмите лопаточку и с ее помощью очистите ноготь от лишней кожицы и ненужных наслоений. С ее же помощью очень аккуратно (!) слегка отодвиньте кутикулу.

Теперь возьмите маленькие изогнутые ножницы и аккуратно срежьте лишнюю отмершую кожу. После этой процедуры наступает очередь щипчиков. Срежьте ими отмершую кожу в районе околонугтевого валика.

Скошенной лопаточкой тщательно очистите поверхность ногтя от остатков кутикулы.

В завершение процедуры маникюра в кутикулу и саму поверхность ногтя вотрите питательные масла или специальные средства для ухода, маски для ногтей. Это позволит предотвратить пересыхание, а также стимулирует рост ногтя. Прекрасно подходят для укрепления ногтей природные эфирные масла. Бергамот, сосна, кедр, мирра, сандал, пачули препятствуют расслаиванию ногтевой пластины; сок лимона отбеливает; грейпфрут и розмарин, а также масла пшеницы, миндаля и авокадо используются для хрупких ногтей, подверженных крошению.

Обработанные ногти можно покрыть основой, а затем цветным или прозрачным лаком. Но сначала тщательно протрите поверхность ногтей обезжиривающей жидкостью (это может быть жидкость для снятия лака или спирт), чтобы лак дольше держался на ногтях.

Сейчас имеется огромный выбор основ под лак, обладающих питающими и укрепляющими свойствами. Такие средства могут содержать комплекс витаминов, а также кальций и железо.

А можете попробовать расписать ногти. Самый простой вариант такой. Покройте один ноготь два раза фоновым лаком. Сразу же нанесите несколько капелек белым «гуашевым» лаком. Сверху поставьте капли более темным или более светлым лаком-партнером и как можно быстрее прочертите сквозь капли зигзагообразную линию. Немного подсушив получившийся рисунок, украсьте фрагменты рисунка блестками. И приступайте к росписи другого ногтя. Когда все ногти будут расписаны подобным образом и слегка подсушены, покройте их бесцветным лаком-закрепителем. Далее вы найдете главу с множеством идей для росписи ногтей.

К достоинствам классического маникюра относится то, что его процедура довольно проста и занимает немного времени. Кроме того, этот метод прекрасно подходит для обработки ногтей, которым не всегда уделяется должное внимание и регулярный уход. Недостатком является то, что при обрезании кутикулы велика возможность повреждения околонугтевого валика и вследствие этого занесения инфекции. Поэтому так важна правильная и надежная обработка инструментов.

## Европейский маникюр

Европейский маникюр также называется сухим, так как в нем не требуется отпаривать руки в ванночке. Процедура заключается в том, что предварительно смягченную специальными средствами кутикулу не обрезают, а только отодвигают от ногтевой пластины и счищают деревянной палочкой, что препятствует ее росту.

Важно! Во время выполнения европейского маникюра при обработке ногтей не используется металлический инструмент.

Острая необходимость в подобном способе обработки ногтей появилась, в первую очередь, в связи с угрозой СПИДа. Во время классического маникюра часто случаются порезы, и, несмотря на жесткий контроль дезинфекции инструмента, женщины в Европе стали гораздо реже посещать салоны из-за страха заражения опасной болезнью.

Европейский маникюр исключает опасность заражения, поэтому в салонах лучше делать именно его.

Вот схема проведения европейского маникюра, которую предлагают профессионалы. Следуйте этой схеме сами и требуйте этого от своего мастера, если делаете маникюр в салоне.

1. Санитарная обработка рук мастера и клиента с помощью спиртосодержащего антисептика.
2. Удаление старого лака жидкостью без ацетона.
3. Подпиливание и придание ногтям формы с помощью пилки с натуральным абразивом.
4. Увлажнение кутикулы и питание корня ногтя: для этого на кутикулу наносят несколько капель специального лечебного масла и втирают его массажными движениями. В домашних условиях вы можете применить смесь оливкового масла, сока лимона и грейпфрута.
5. Обработка кутикулы, удаление ороговевших клеток. Эту процедуру проводят апельсиновой палочкой и с помощью специального средства. Кутикулу не вырезают! Дома желательно использовать палочки «копытцем» из мягкой резины.
6. Удаление остатков масел с использованием антисептика.
7. Нанесение основы под лак с учетом состояния ногтей.
8. Нанесение двойного слоя лака.
9. Нанесение защитных покрытий.
10. Быстрая сушка при помощи специального спрея.

Практически все крупные фирмы выпускают препараты для ухода за ногтями, поэтому все необходимые средства для маникюра купить несложно. В продаже имеется большой ассортимент средств для безобрезного способа удаления кутикулы. Вам необходимо выбрать то средство, которое отвечает потребностям вашей кожи: кутикульное масло, гель для удаления избыточной кутикулы, лечебный крем для удаления жесткой и чувствительной кутикулы, средство для удаления проблемной кутикулы и т. д. Использовать такие средства необходимо согласно инструкции. Не забудьте наносить ухаживающий крем или масло на кутикулу, чтобы сделать ее более гладкой и эластичной. Регулярный уход позволит кутикуле надолго оставаться здоровой, а также вас перестанут беспокоить заусенцы.

Европейский маникюр подходит только для рук с тонкой кожей, привыкших к регулярной процедуре обработки. Он не даст желаемого результата, если руки не подвергаются постоянному уходу, сильно запущены, кожа огрубела. В этом случае лучше прибегнуть к процедуре обрезного маникюра.



## Обычное покрытие лаком

Идеальным методом нанесения лака на ногти является профессиональная техника «шаг за шагом». А что мешает вам овладеть этой техникой дома?

Сначала нанесите на ногти лак-основу, благодаря чему главный цвет получится более глубоким и ровным, и дайте ему подсохнуть в течение нескольких минут. Возьмите пузырек с вашим любимым лаком, встряхните, обмакните в него кисточку и оботрите ее о край, чтобы избавиться от излишков лака, а заодно и от так называемого пузырькового эффекта на поверхности ногтя.

Сам метод нанесения лака довольно прост, но требует четкого соблюдения последовательности в работе. Сначала коснитесь кисточкой середины ногтя и лишь потом мягко продвиньте ее к краю. Не отрывая кисти от ногтя, ведите ее вверх к кончику с легким нажимом. На кисточке осталось немного лака? Отлично, теперь аккуратно закрасьте боковые стороны ногтя.

Таким же образом наносится и второй слой.

Если хотите, чтобы лак высох быстрее, поддержите ногти под струей холодной воды. Многие дамы предпочитают пользоваться для этой цели феном, что в принципе допустимо, хотя лак несколько тускнеет.

Чтобы проверить, высох ли лак на ногтях, слегка постучите по ним кончиком ногтя указательного пальца. Некоторые дотрагиваются до накрашенных ногтей кончиком языка, но этого делать не стоит. Все-таки лак – химическое вещество, не предназначенное для употребления внутрь.

Удалить случайные кляксы в области кутикулы вам поможет обыкновенная ватная палочка, смоченная жидкостью для снятия лака.

## Французский маникюр

Французский маникюр стал уже классикой. Он прекрасно выглядит и замечательно подходит к рукам деловой женщины.

Обработайте ногти обычным способом по технологии классического или европейского маникюра (см. выше). Далее вам потребуется еще 25–30 минут времени, включая 15 минут на просушку лака, и немного усидчивости.

Еще вам нужны четыре бутылочки с лаками: кальцинированная основа под лак, полупрозрачный неперламутровый лак телесно-розового цвета (как кожа рук), бело-молочный лак (как гуашь) и бесцветный лак-закрепитель.

Обработанные ногти можно отполировать с помощью специальной полировочной пилки или замши, а перед нанесением лака протереть спиртом или растворителем. Поверхность ногтей должна быть полностью обезжирена.

Покройте ногти основой. Старайтесь наносить ее таким образом, чтобы между кутикулой и лаком оставался небольшой зазор. Это нужно для того, чтобы лунка не «заплывала».

Нанесите на ногти телесно-розовый полупрозрачный лак.

Повторяя природную форму кончика ногтя, аккуратно закрасьте его тонким слоем белой эмали. Если вы боитесь промахнуться, используйте трафарет. Его несложно изготовить из тонкого плотного картона.

Когда эмаль подсохнет, покройте все ногти бесцветным лаком. Лак накладывайте с кончика ногтя, прорисовывая середину ногтя и закрашивая ноготь с боков.

Все! Ваш френч-маникюр готов!

А вот еще одна технология французского маникюра. Для нее вам потребуются белый карандаш и прозрачный или светло-бежевый лак.

Под кромкой ногтя белым карандашом проведите линию.

Нанесите прозрачный лак сначала по центру, а потом по бокам. Если необходимо, положите второй слой.

Чтобы избежать неровностей и подтеков, очистите контуры палочкой с ватой на конце, смоченной в жидкости для снятия лака.

Руки будут выглядеть особенно ухоженно, если вы нанесете фиксирующий лак, ускоряющий высыхание.

## Маникюрные препараты

### Лаки

Вряд ли кто-то поспорит с тем, что самым важным маникюрным препаратом является лак. Именно его качеством определяется эстетичность и стойкость маникюра. Ногти с облупленным лаком смотрятся неопрятно, а об их обладательнице складывается негативное мнение. И каждой женщине, несомненно, хотелось бы, чтобы маникюр держался как можно дольше. Как же правильно выбрать лаки и каких правил необходимо придерживаться при выборе подобных препаратов?

Чтобы найти правильный ответ на этот вопрос, есть смысл познакомиться с некоторыми весьма важными моментами, связанными с составом современных лаков для ногтей. Эти знания пригодятся вам впоследствии при выполнении превосходного стойкого маникюра.

Если одновременно изучать состав нескольких флакончиков лака, станет ясно, что все базовые составляющие этих лаков почти одинаковые, несмотря на то что каждый из них предназначен для определенных целей. Отличие чаще всего появляется в последних строчках длинных списков ингредиентов. Как правило, именно заключительные составляющие этого перечня отвечают за определенные свойства того или иного лакового покрытия.

Итак, как изготавливают лак?

Чтобы получить вязкую и тягучую жидкость, являющуюся лаком, в смеси двух растворителей – этилацетата и бутилацетата – растворяют нитроцеллюлозу или ее синтетический аналог САВ (ацето-бутират целлюлозы). Каждый из этих растворителей обладает своими особенностями, соотношение которых определяет скорость высыхания лака на ногтях, в частности вязкость лака.

Нитроцеллюлоза – это вещество, добываемое из волокон хлопка или древесины. Главным недостатком нитроцеллюлозы в составе лаков для ногтей является то, что она – причина пожелтения лакового покрытия при продолжительном ношении лака. Этот недостаток отсутствует у ее синтетического аналога. Поэтому, если хотите, чтобы при продолжительном ношении лака ногти не желтели, покупайте лаки, в состав которых входит не нитроцеллюлоза, а ее синтетический аналог – САВ.

Смесь нитроцеллюлозы и двух растворителей при высыхании (испарении растворителей) будет оставлять абсолютно прозрачную, блестящую и очень гладкую пленку. Но из-за хрупкости и неэластичности подобная пленка не будет выполнять функцию лака для ногтей. Неэластичная пленка очень быстро отойдет от поверхности натурального ногтя, поскольку он постоянно меняет форму своей поверхности. Во влажной среде эти сокращения/расправления происходят постоянно и незаметно. Одним из необходимых условий того, чтобы лак долго держался на ногтях, является его эластичность, то есть лаковая пленка в высохшем состоянии должна повторять изменения, происходящие с ногтем. Если лаковая пленка будет жесткой и неэластичной, то при малейшем изменении поверхности ногтя она отойдет.

Чтобы лак стал эластичным, в смесь растворенной нитроцеллюлозы добавляют пластификаторы. Чем больше в лаке пластификаторов, тем качественнее лак и тем дольше он будет держаться на ногтевой пластине. Основными пластификаторами в лаке являются фталаты, среди которых чаще всего используется дибутилфталат. Пластифицирующими свойствами обладают также камфара и некоторые смолы. Еще совсем недавно в качестве пластификатора использовались формальдегид- и толуолсодержащие пластификаторы. Американским медицинским организациям удалось доказать канцерогенное и токсическое действие как формальдегида, так и толуола даже при микродозах в лаках. По этой причине производителям лаков

рекомендовано было исключить формальдегидные и толуоловые компоненты из состава этого продукта. Поэтому, если на флаконе с лаком вы видите эти ингредиенты, считайте продукт морально устаревшим. Людям, страдающим аллергией или повышенной чувствительностью подобные составы категорически противопоказаны. А вот современные лаки высокого качества с содержанием фталатов (например, дибутилфталат), камфары или смол будут для вас абсолютно безопасными, да и качества они куда более высокого.

Кроме описанных уже основных ингредиентов, в состав лаков иногда вводят спирты и эфиры, которые ускоряют процесс сушки лака.

Синтетические смолы, входящие в состав лака, придают ему блеск и увеличивают сцепление с поверхностью ногтей. А роль растворителя и пигмента очевидна и без пояснений.

Учтите, что в современных лаках ацетона нет! И все ваши старания по растворению засохшего лака ацетоном приведут к плачевным и непредсказуемым последствиям: он не будет сохнуть или начнет отваливаться тонкими пластинками уже через пару часов, в нем появятся хлопья и т. д. Поэтому, если хотите вернуть к жизни любимый лак, придется купить специальное средство – thinner – с оптимальным содержанием этилацетата и бутилацетата (именно они в настоящее время вводятся в состав маникюрных препаратов вместо ацетона).

С качеством лака мы определились, теперь поговорим о выборе цвета.

В принципе цвет лака должен гармонировать с цветом вашего наряда и губной помады, но это не все. При выборе лака обращайте внимание также на оттенок вашей кожи и форму ногтей.

- Если вы относитесь к так называемому летнему или зимнему типу, вам наверняка подойдут все лаки с голубой ноткой.

- При желтоватом оттенке кожи остановите свой выбор на теплых тонах – классическом красном, лососевом или розовом.

- Что касается формы, то длинные миндалевидные ногти украсят любые интенсивные оттенки, в том числе темные благородно-матовые цвета.

- Ногти, поверхность которых имеет бороздки или неровности, не стоит покрывать перламутровым лаком, так как дефекты станут еще заметнее.

- А вот зрительно удлинить слишком короткие ногти можно при помощи светлых и перламутровых оттенков. Еще один прием, визуально делающий ногти более длинными и узкими, заключается в том, чтобы их боковые части оставались незакрашенными.

## Основы под лак

Всегда ли нужно наносить основу под лак и для чего?

Специалисты считают, что нанесение основы под лак является неременным условием качественного маникюра. И вот почему.

- Поверхность ногтя у нас неровная как из-за недостатка витаминов, так и из-за механических микроповреждений. Основа сглаживает поверхность, поэтому лак лучше ложится и дольше держится. Иногда, чтобы придать ногтю ухоженный вид, достаточно нанести лишь основу и закрепляющий состав.

- Основа служит своего рода буфером: защищает ноготь от красящих веществ, содержащихся в лаке.

- В состав основы часто входят укрепляющие вещества и витамины, поэтому применение основы уплотняет ноготь, делает его более сильным.

В одних основах содержится кальций, и они предназначены для хрупких, часто ломающихся ногтей. Другие содержат шелковые волокна, делающие ногти гладкими. Есть основы лечебные с протеином, желатином и кальцием, которые питают и укрепляют слабые ногти, надежно скрепляют между собой слои ногтя, предотвращая расслаивание, откалывание и рас-

трескивание ногтевой пластины. Некоторые основы предназначены специально для выравнивания волнистой поверхности ногтей, другие – для укрепления ногтевой пластины после снятия искусственных ногтей. В некоторых современных лаках для ногтей также содержатся укрепляющие компоненты, витамины, микрочастицы алмаза, коллаген, шелк.

### **Защитное покрытие**

Защитное покрытие, которое наносится на лак в завершение маникюра, закрепляет лак, делая его более устойчивым к внешним воздействиям. Закрепляющий состав защищает лак так же, как основа – ноготь.

Помимо защитного эффекта, закрепитель может сослужить еще одну службу. Ведь лак одного и того же цвета будет смотреться по-разному в зависимости от того, блестит он или нет. Можно изменить внешний вид маникюра, не перекрашивая ногти: достаточно нанести специальное прозрачное покрытие, придающее лаку влажный блеск (эффект «мокрого ногтя»), либо покрытие с матовым эффектом.

### **Жидкость для снятия лака**

Чем же стирать старое покрытие? На первый взгляд ответ должен быть однозначным. Конечно же жидкостью для снятия лака без ацетона. (То, что жидкость должна быть специальной, предназначенной для ногтей, даже не обсуждается.) Но ведь продаются разные жидкости для снятия лака. Какая нужна вам?

Все зависит от состояния ваших ногтей и от нанесенного лака.

Для смягчения эффекта выщелачивания в жидкость для снятия лака вводят жиры. Это могут быть те же растворители, которые используют для лаков. Для препятствия обезжиривания ногтей добавляют касторовое масло. Некоторые жидкости содержат витамины, экстракты растений. Разработаны и средства для снятия лака с чувствительных, сухих и ломких ногтей.

Если вы носите типсы или наращиваете ногти с помощью гелей или акрила, то для вас выбора не существует: только специальные безацетоновые жидкости.

А вот если у вас свои крепкие ногти и вы делаете многослойную роспись, да еще украшаете ногти блестками, то вряд ли сможете удалить старый рисунок слабым раствором, не содержащим ацетона. Вы можете экспериментировать. Выберите то, что вам больше понравится. Но не злоупотребляйте ацетоновыми растворителями.

Но какими бы ни были средства для снятия лака – пусть даже витаминизированными, – пользоваться ими нужно как можно реже. Лучше потратиться на хороший лак, который очень долго держится.

## **Красивому маникюру – ухоженные руки**

Слово «маникюр» произошло от латинских слов *manus* – рука и *cura* – уход. Таким образом, дословно маникюр означает уход за руками, т. е. ногтями, кистями, пальцами.

### **Уход за ногтями**

Чтобы ваши руки выглядели красивыми, а ногти – ровными и здоровыми, только подпиливания ногтей и окрашивания их лаком недостаточно. За областью вокруг ногтей требуется ежедневный уход: деликатное мытье, легкий массаж, а также обработка специальным маслом или кремом.

Если вы основательно запустили руки, то по крайней мере дважды в день старайтесь массировать область кутикулы мягкой щеткой, предварительно намыленной глицериновым или детским мылом. Эта несложная процедура по сути является легким пилингом: она освобождает кутикулу от отмерших чешуек кожи и предупреждает образование некрасивых трещин, куда впоследствии может забиваться грязь. Перед сном втирайте в кожу вокруг ногтей масло, лучше – специальное масло для кутикулы, но можно использовать и растительное, например оливковое. Это предотвратит образование заусенцев и сделает кожу мягкой и нежной.

Если кутикула в хорошем состоянии, вместо масла используйте обычный крем для рук. Наносите его на область ногтей активными массирующими движениями. Это отлично активизирует кровообращение ногтевого ложа и сглаживает все неровности и небольшие заусенцы.

Ну а в качестве особого ухода массируйте ногти выжатой половинкой лимона – он славится своими размягчающими и отбеливающими свойствами. После недели таких процедур вы без труда удалите кутикулу, нанеся на нее специальную жидкость.

### **Если ногти нездоровы**

Состояние ногтей – важный диагностический признак многих болезней, и если вы замечаете что-то подозрительное, то лучше всего обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

- Самыми неприятными заболеваниями ногтей являются грибковые инфекции. Ногти становятся ломкими, желтеют и крошатся. Лечение таких заболеваний сложное и продолжительное. В начальной стадии, при малом поражении ногтевой пластины, бывает достаточно регулярного использования специальных лечебных лаков, которые продаются в аптеках. Самый известный и хорошо себя зарекомендовавший это «Батрафен». Но если поражения более значительные, то необходимо проводить комплексное лечение, используя препараты, принимаемые внутрь, которые может назначить вам только врач. В некоторых случаях бывает необходимо полностью удалить больные ногти с помощью хирургической операции. Но это крайняя мера для запущенных случаев.

Поэтому будьте бдительны и берегите свое здоровье. Мойте руки, после того как проехали в общественном транспорте, и следите за состоянием своих ногтей.

- Если ногти стали расти медленнее, отправляйтесь не в аптеку за глюконатом кальция, а прямиком к врачу – для тщательного обследования или сделайте общую компьютерную диагностику. Замедление роста ногтей свидетельствует о начале какого-либо заболевания, хотя пока его симптомы еще не проявились. Так чего же дожидаться, раз ногти вас заранее предупреждают?!

- Желтые ногти – тоже повод прояснить состояние своего здоровья. Правда, иногда они желтеют просто от того, что женщина постоянно пользуется лаком. В этом случае можно просто попить витамины и использовать специальные кремы для ногтей. Длительное употребление некоторых препаратов, например тетрациклина, тоже придает ногтям желтый цвет. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом: может быть, надо сделать перерыв в приеме лекарства или вообще заменить данное средство другим. А еще желтые ногти свидетельствуют о диабете или заболевании легких.

- Белые пятна на ногтях свидетельствуют об избытке кальция в организме. Появляются белые пятнышки и при легких ушибах и других микротравмах ногтя. Недостаток в организме цинка также может привести к появлению белых пятен или полосок. Это можно исправить, если принимать кламин по 1 таблетке 2 раза в день в течение месяца или же пить таблетки, содержащие пивные дрожжи, а также есть побольше морепродуктов (например, морской капусты). Новые ногти будут отрастать крепкими, ровными и без пятен.

- Если ногти у вас стали волнистыми, похожими на стиральную доску, знайте: возраст вашего организма много больше, чем тот, который обозначен в паспорте. До недавнего времени подобный дефект ногтей проявлялся чаще всего у женщин старше пятидесяти лет. Однако современная экология, бесконечные стрессы и прочие неприятности привели к тому, что раннее старение организма может начаться и у детей.

- Стресс и волнения могут стать причиной шероховатости ногтя, а анемия – привести к тому, что ногти станут бледными и белесыми. Не нервничайте. Легче смотрите на жизнь. Занимайтесь аутотренингом. Против анемии хорошо помогает движение. И, конечно, бросайте курить. От этой пагубной привычки страдают и нервная система, и цвет ногтей.

- С возрастом ногти становятся более ломкими. Это хорошо знают многие женщины, вступившие в сложную пору климактерических изменений. Ведь известно, что лет примерно с тридцати пяти организм начинает активно терять кальций, что может привести к остеопорозу – уменьшению массы костной ткани. Но и в ногтях кальций – один из основных компонентов. Поэтому, если ломкость увеличивается годам к сорока, займитесь профилактикой остеопороза. Если же эта неприятность произошла с вами много раньше означенного возраста, возможно, вы просто неправильно питаетесь и вам пора включить в свой рацион какие-нибудь невинные пищевые добавки и большее количество продуктов, содержащих кальций и белок.

- На здоровье ногтей влияют неблагоприятная окружающая среда, хлорированная вода, чистящие и моющие средства, препараты, содержащие кислоту, щелочь, смолы. Поэтому при домашних работах всегда надевайте резиновые перчатки.

## **Программа восстановления ногтевой пластины**

Итак, ногти у вас слабые, они слоятся и ломаются. Будем приводить их в порядок.

Первое, что нужно сделать, – обрезать слоющиеся ногти. Увы, это вынужденная, но обязательная мера. Важно выполнить эту процедуру правильно. Острыми ножницами сделайте перпендикулярный срез, стараясь максимально снять поврежденную часть ногтя, но не срезая его до основания. Старайтесь сразу придать ногтю красивую форму.

Обточите ноготь пилкой в направлении от фаланги вверх. Теперь вам нужно зашлифовать ногтевую пластину. Используйте для этих целей специальную пилку. Самым крупнозернистым слоем полировочной пилки зашлифуйте ногти в направлении вниз движением «зигзаг». Затем обработайте ноготь более мелкозернистой поверхностью пилки.

Заключительным действием этого этапа является полировка самым мягким слоем полировочной пилки.

Покройте ногти специальным укрепляющим лаком с кальцием, купите себе пару резиновых перчаток и включите в пищевой рацион витамины А и D, а также кальций. Если вы будете



применять кальций в таблетках, обязательно сочетайте прием с витамином D и принимайте препараты в первой половине дня – так они лучше усвоятся. Пейте кальций с витаминами в течение 10 дней, затем сделайте недельный перерыв и повторите курс еще 2—3 раза с интервалами.

Чтобы ногти были здоровыми и сильными, вы должны полноценно питаться и вести здоровый образ жизни. Включите в свой рацион продукты, богатые белками, минеральными солями, витаминами.

Витамин А содержится в печени, масле, свежей зелени моркови, помидорах. Витамин В помогает усвоению белка и тем самым способствует росту ногтей. Его много в проросших зернах пшеницы, пивных дрожжах, яичном желтке, капусте. Йод тоже улучшает рост ногтей. Им богаты морская капуста, шпинат. Кальция много в молочных продуктах, а также в зернах кунжута. Кремний способствует твердости и эластичности ногтевой пластины. Он является компонентом различных овощей. Железо очень важно для структуры и формы ногтя. Сера необходима для образования ногтя, она тормозит воспалительные процессы. Содержится в капусте, луке, огурцах.

Недостаток витаминов и микроэлементов в организме следует восполнять и препаратами, например, принимать «Компливит» по 1 таблетке 1 раз в день и «Аэвит» по 1 таблетке 2 раза в день в течение месяца.

Вот еще несколько советов.

- Делайте перерывы между окрашиванием ногтей. Для полноценного отдыха ногтям достаточно двое суток, а по их истечении можете продолжать смелые эксперименты с цветом.
- Время от времени используйте укрепляющий прозрачный лак.
- Следите за тем, чтобы жидкость для снятия лака не содержала ацетона.
- Не ходите с облупившимся лаком, лучше стереть его весь и наложить новый слой.

### **Средства для укрепления и лечения ногтей**

Для улучшения структуры ослабевших ногтей выпускаются специальные средства, которые препятствуют расслоению и откалыванию ногтей, укрепляют ногти, способствуют их росту. Есть косметические средства с повышенным содержанием кальция, которые помогают предотвратить возможную ломку ногтей в связи с его недостатком. Продаются также средства, которые питают корень ногтя, увлажняют кутикулу.

## **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.