



П Р Е Д С Т А В Л Я Е Т

Автор: **Альжбетта**

## **МАСТЕР-КЛАСС МАНИКЮРА в 12 уроках**

Дорогие читательницы! Женский журнал "Прелесть" открывает мастер-класс по маникюру. На страницах нашего журнала Вы познаете основы профессионального маникюра, научитесь делать арт-дизайн ногтей, спа-педикюр, регулярно ухаживать за ногтями и многое другое. Курс состоит из 12 уроков. Наш журнал будет первым, кто открывает бесплатные профессиональные курсы.

**Учитесь вместе с нами!**

БИБЛИОТЕЧКА ПРЕЛЕСТИ

**[WWW.PRELEST.COM](http://WWW.PRELEST.COM)**

© Женский журнал "Прелесть", 2007



## УРОК №1: история маникюра, инструменты для маникюра

### Краткие сведения о маникюре.

Удивительно, но даже такая, казалось бы, повседневная процедура, как маникюр, имеет свою историю. Мода на маникюр стала развиваться еще в глубокой древности.

Еще в Древнем Египте и Китае 3000 лет назад знали толк в маникюре. В Древнем Египте различные цвета красок для ногтей использовались в качестве “сословного кода”. Яркие насыщенные тона указывали на принадлежность к царской семье, указывали на высокое общественно положение, рабы могли окрашивать ногти только в бледные пастельные тона. Клеопатра окрашивала свои длинные ногти в терракотовый цвет обыкновенной хной.

В древних культурах считалось, что длинные ногти символизируют мудрость и помогают общаться с божествами, поэтому ногти допускалось растить и красить не только женщинам. Однако к мужчинам выдвигался ряд особых требований. Одно из них – неременная принадлежность к знати. На Руси с ногтями связано множество суеверий. Например, старожилы некоторых деревенок и по сей день всерьез убеждены и пытаются убедить других в том, что стричь ногти следует не иначе как в четверг.

Готовили краску для ногтей, например, в древнем Китае из воска, яичных белков, желатина и гуммиарабика. 600 лет назад китайки предпочитали красить ногти золотой или серебряной краской. Во времена династии Мин красили ногти уже черной или красной, а еще позднее стали надевать на пальцы золотые или серебряные наконечники в форме длинных ногтей. Первый цветной лак, который появился только в 1932 году в США, положил начало бурному развитию этой индустрии красоты в мире. Само слово маникюр произошло от латинского “manus”, что значит кисть и “cure” - уход, т.е. означает гигиеническую обработку с целью предупреждения и профилактики заболеваний, свя-

занных с кожей рук и ногтями и придание рукам, а соответственно и ногтям, красивого и ухоженного вида.

### Прежде всего, необходимо приобрести инструменты для маникюра.

Их можно приобретать по отдельности, а можно - комплектом в красивом футляре. Важно, чтобы в нем были: кусачки или маленькие ножницы для ногтей и для кожи, лопаточки и деревянные или костяные палочки для обработки кутикулы, пилочки различной зернистости.



### Пилочки

Применяются они как для шлифовки и полировки, так и для придания формы ногтям. Поэтому имеют различную зернистость.

Крупнозернистые пилочки с грубой поверхностью используются для обработки искусственных ногтей. Для обработки своих настоящих ногтей пользоваться железными инструментами нежелательно. Лучше использовать пилки на прорезиненной или картонной основе. Но если вы привыкли к металлическим пилкам, то лучше взять мелкозернистые пилочки полукруглой формы.

Пилочки бывают: алмазные, рубиновые, керамические, сапфировые - более зернисты, подходят для твердых ногтей. А для нежных и тонких - пилочка из наждачной бумаги. Лучше всего пользоваться керамической пилкой двух (трех) сторонней. С одной стороны для первичной спилки ногтя и придания ему нужной формы, а более мелкая для зашлифовки краёв

Для укорачивания ногтей используют более крупные пилки, а для придания формы – более мелкие. Важно напомнить, что подпиливать можно только сухие ногти, и движения пилкой должны быть направлены обязательно в одну сторону: от края к центру или по прямой. Это призвано предотвратить расслоение ногтей.

Блеск ногтям придают с помощью специальных пилочек-полировщиков. Часто их продают в комплекте, пронумерованными по этапам полировки. Пилочку с грубым напылением для шлифовки используют очень осторожно и всего в двух случаях:

- если ногтевая пластинка в продольных или поперечных бороздках;
- если после применения некачественного лака на ногте остались пигментные изменения.

Но злоупотреблять этой процедурой не стоит. Можно отшлифовать ноготь раз в полгода, когда полностью поменяется ногтевая пластина. Иначе, она истончится.

Для удаления кутикулы используются специальные препараты для ее размягчения и маникюрные палочки «копытца». Металлические и деревянные инструменты используют в своей работе профессионалы, а в домашних условиях (да и при отсутствии навыков) лучше использовать инструменты, у которых «копытце» изготовлено из мягкой резины. Этими палочками аккуратно сдвигают кожуцу вокруг ногтя назад и удаляют.

Необходим размягчитель кутикулы. Подготавливает кутикулу для удаления и очистки ногтя.

Купите масло для ногтей, оно служит для увлажнения и защиты.

Следует приобрести кусачки для удаления кутикулы. Инструмент откусывает кутикулу. Должны быть острыми. Заусенцы на руках удаляют специальными щипчиками, которые выглядят, как маникюрные кусачки. Они имеют трехгранные кончики и скошенные края, что позволяет им прилегать к коже почти перпендикулярно. Сами заусенцы не оттягивают, а осторожно откусывают щипчиками. Маникюрные ножницы трудно плотно прижать к коже. Иногда они способствуют образованию новых заусенцев. Поэтому их нежелательно использовать для срезания заусенцев.

Жидкость для снятия лака должна растворять лак. Лучше всего с этой задачей справляется ацетон. Но он вместе с лаком хорошо удаляет и жировые компоненты ногтевой пластинки и делает ее ломкой. Когда-то ацетон был основой всех жидкостей для снятия лака и также основой самого лака. Сегодня препараты для снятия лака выпускаются на основе различных эфиров, спиртов и других химических соединений, которые более бережно относятся к ногтям, но все равно обезжиривают их. Поэтому в препараты для снятия лака добавляют смягчающие средства: жировые добавки, воски. Используют жидкость не только для снятия лака, но и для обезжиривания ногтей перед нанесением нового лака, даже если до этого они не были накрашены. (Тогда новый лак ложится равномерно и лучше держится на ногтях.)

## Лак для ногтей

Лак лучше выбирать не на ацетоновой основе (мы говорили об ацетоне). Кроме цветных лаков нам необходимы лаки-основы, или крепители ногтей и, конечно, закрепители лака - фиксаторы. Сегодня многие косметические компании выпускают лаки, содержащие в своем составе укрепители ногтей. А применение фиксатора продлит жизнь лака.

Хороший лак не высыхает через пол года, но и он имеет свой срок годности. Сделать лак более жидким можно с помощью растворителей, но это можно сделать, когда лак немного загустел, а не высох совсем. Нельзя ждать чудес от растворителей - через два, три применения лак все равно придет в негодность, появятся комочки, пузырьки, будет наноситься не равномерно.

Отличить точно хороший лак от плохого, можно только опробовав его на своих ногтях. Но несколько принципов выбора стоит придерживаться и при покупке:

Цвет - смотря на витрину с лаками, попробуйте представить понравившийся вам цвет на ваших ногтях, возможно, вы сразу поймете, что этот цвет вам не подойдет.

Помните, что пробники на белой бумаге не отражают того, как реально будет выглядеть лак на ваших ногтях. На пробнике можно оценить прозрачность, т.е. во сколько слоев вам надо будет его накладывать. Если лак очень прозрачный, то лучше его наносить на какой-либо более густой лак служащий основой для вашего маникюра. Адекватно цвет можно оценить по готовым образцам покрашенного ногтя в магазине.

Обязательно возьмите бутылочку в руки, оцените консистенцию - капля с кисточки должна упасть в течение 5 секунд, иначе лак слишком густой. Он будет плохо наноситься и скоро высохнет.

**Осмотрите кисть** - ворсинки должны лежать ровно. А кисточка - длинная, мягкая, с тонким, упругим ворсом.

**Осмотрите сам флакон** - если этикетка неаккуратно приклеена, буквы стерты, бутылочка кривая, поцарапанная, то лучше не покупать такой лак, т.к. внешнее очень часто отражает внутреннее.

Лучше покупать лак с шариками-микс (металлические шарики для перемешивания лака). Встряхнув лак, вы быстро перемешаете содержимое до однородной массы.

## Производители:

Условно выделим четыре группы производителей лаков:

1) Эксклюзивные, дорогие, профессиональные и до нас не доходящие :)

2) Профессиональные, производители которых имеют представительства в России. Например: LCN, Akzent Direct, Creative nail design, OPI. Есть так же производители, которые имеют два вида продукции: профессиональные и обычные. Например: Orly.

Возможность покупки профессиональных лаков (продукции) частными лицами зависит от философии салона- распространителя и самой компании - производителя. Некоторые из них продают, некоторые - нет.

3) Рекламируемые, продающиеся в магазинах косметики. Например: Revlon, Paloma, Lakme, Avon, Bourjois Paris, Маргарет Астор, Мейбилен, Green Mama.

4) Продающиеся на рынке. Есть производители выпускающие именно дешевую косметику, а есть подделки под известные марки. Например: Golden Rose, Veronique, Catherine Arley, Gala.

Иногда вообще невозможно определить производителя лака.

## Свойства лаков:

**Обычный лак.** Самый распространенный и популярный. Ноготь покрывается в два слоя, исключая черный (очень темные) в один, а белый (очень светлые) в три.

**Перламутровый.** Перламутровый отлив, хорошая стойкость. Имеет видимую структуру, поэтому при нанесении необходимо кисть проводить ровно от основания к краю.

**Прозрачный лак.** Используется как основа и как лак для покрытия. Защищает ногти и придает им блеск. Делает цвет более ярким. В состав входит анилиновые красители. Защита от окрашивания поверхности ногтя из-за лака яркого цвета.

**Лак основа.** Служит для выравнивания поверхности ногтя. Бывает розовый, прозрачный.

**Быстросохнущие.** Экспресс-лаки. Высыхают за одну минуту.

**С блёстками.** Прозрачный (цветной) лак с добавлением блестящей мишуры разной формы, размеров, цветов.

**Матовые. “Матовый иней”.** Не имеет привычного лакового отблеска. Поверхность гладкая, бархатная. Мгновенно высыхает и почему-то пахнет камфорным маслом. Плотный лак.

**Однослойный лак.** Покрывает поверхность при однослойном покрытии.

**Укрепляющие.** Наносятся после маникюра. Содержат жидкие шелковые волокна и кератин. Защищают от воздействия окружающей среды. Ногти становятся более твердыми.

**Горькие.** Имеет горький вкус и служит защитой от привычки обкусывать ногти. Обычно зелено-прозрачного цвета.

**Гипоаллергенные.** Не вызывают контактную аллергию, т.к. не содержат толуол-сульфонамид-формальдегидную смолу, а микс-шарики не содержат никеля. Такой лак можно приобрести в аптеке.

**Хамелеон.** Меняет цвет (оттенок) в зависимости от угла наклона ногтя.

**Температурные.** Постепенно меняет цвет в зависимости от температуры поверхности ногтя. В помещении и на улице.

**Эффект “старого фарфора”.** Поверхность как будто потрескалась от времени, видны трещины. После нанесения через 3 секунды начинает съезжаться верхний слой.

**Акварель.** Прозрачный лак с различными оттенками. Имеет более блестящую поверхность, чем обычный лак, как будто еще не до конца высох. Дает нежные, приятные цвета. Хорошо использовать при френче - сглаживает резкую границу между свободным краем (смайл) и ногтевым ложем. Интересно можно обыграть прозрачность в нейл-арте, создать глубину в композиции.

**Лаки Dance Legend.** Лак меняет цвет в ночном клубе, боулинге, казино, на дискотеке. Проявляются при УФ-освещении в виде яркого свечения: розовый, синий, красный, бирюзовый, зеленый.

**Крем-лак.** Имеет нерастворимые, густые пигменты. При нанесении могут образоваться полосы, что в свою очередь можно обыграть в нейл-арте.

**Слюдяной.** Содержит особо крупные пигменты. Имеет шероховатую поверхность.

**Пиль-офф-лак.** Снимается с ногтя единой плёнкой. Содержит специальные полимеры. Водная основа. Такой лак не подходит для педикюра.

**Лаки для рисования.** Более плотный и более жидкий. Есть специальные профессиональные наборы для нейл-арта. Они состоят из 6 флакончиков различного цвета (пример: кр, син, чер, бел, жел, зел). Эти лаки плотные и чистые по цвету. Рисовать можно как гуашью. Внутри флакончика специальная кисть для рисования полосок. Хорошо комбинировать, когда фоном служит необычный лак (хамелеон, перламутровый).

---





## УРОК №2: уход за ногтями, болезни ногтей

### Уход за ногтями

Ногти - это роговые выросты кожи, их структура определяется наследственностью, но может изменяться под воздействием внешних факторов (питание, уход за руками, выполняемая работа). Здоровый ноготь должен быть прочным и эластичным. Часто проблемы с ногтями свидетельствуют о неполадках со здоровьем.

Чтобы ногти были крепкими и здоровыми:

- В рацион включают блюда с желатином – заливные, желе, супы, молоко, молочные продукты, дрожжи, соевые продукты, морепродукты, пшено, свеклу, виноград, яичный желток или таблетированный витамин Н (биотин).

Если вы хотите, чтобы ваши ногти были крепкими и красивыми, постарайтесь, чтобы ваше питание было полноценным, и в нем присутствовали необходимые витамины и минералы.

**Витамин А** способствует укреплению ногтей и их росту. Содержится в печени, масле, свежей зелени, моркови, помидорах.

**Витамин В** помогает усвоению белка и тем самым способствует росту ногтей. Содержится в проросших зернах пшеницы, пивных дрожжах, яичном желтке, капусте.

**Йод** способствует росту ногтя. Содержится в морской капусте, шпинате.

**Кальций** необходим для крепости ногтей. Больше всего его в молочных продуктах.

**Кремний** способствует твердости и эластичности ногтей. Содержится в различных овощах.

**Железо** очень важно для структуры и формы ногтя.

**Сера** необходима для образования ногтя, тормозит воспалительные процессы. Содержится в капусте, луке, огурцах.

- По возможности дважды в день трать ногти щеткой – им необходим **пилинг**.

- Регулярно делайте питательный массаж ногтя и всей фаланги пальца.

- Ежедневно отодвигают кутикулу полотенцем или апельсиновой палочкой. Необходимость срезать кутикулу возникает реже.

- Домашнюю работу желательно проводить в перчатках, а руки перед этим смазать силиконовым кремом.

- Используют лайму или лимон для отбеливания ногтей, разрезают и массируют ногти 5 минут.

- Пользоваться лаком постоянно не рекомендуется, периодически ногтям нужно давать отдых.

- На ногтевые лунки лак не наносят: это тормозит рост ногтей.

- Ни в коем случае не наносите лак непосредственно на ноготь. Вначале покройте его основой или защитным средством.

### Болезни ногтей

Анализ состояния ногтей перед процедурой – очень важный момент. При наличии выраженной патологии ногтей или кожи следует направиться к дерматологу.

#### Негрибковые заболевания ногтей

Иногда изменение ногтей не связано с грибковыми поражениями, а появляются, вследствие каких либо причин, например, неправильное питание, курение, перенесенные инфекционные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной, а также наследственные изменения ногтевой пластины. Эти изменения ногтей внешне схожи с грибковым поражением, но таковым не являются. Лечение противогрибковыми препаратами при негрибковых заболеваниях ногтей, конечно, не принесет успеха. Поэтому в случае сомнений всегда нужно обращаться за помощью к специали-

сту (дерматологу или врачу-микологу).

Бледные желтоватые ногти являются результатом: курения, плохого кровообращения, грибковой инфекции, возрастных изменений, приема некоторых лекарственных препаратов, неправильного использования препаратов для очищения и укрепления ногтей.

Бороздки на поверхности ногтевой пластинки появляются при анемии (малокровии - недостаточном содержании гемоглобина и эритроцитов в крови), несбалансированном питании, травмах ногтей.

#### **Расщепляющиеся ногти являются следствием наследственных особенностей**

- аллергии на препараты, используемые для очищения ногтей от лака, используемые при “наращивании” ногтей, несбалансированное питание
- воздействие моющих средств, неправильное подпиливание ногтя, самостоятельное расслаивание ногтей, а также травмы.

**Заусенцы** появляются вследствие частого и/или продолжительного воздействия моющих средств, привычки грызть ногти, неправильной обработке кутикулы и валиков, постоянных травмах кутикулы, отсутствии всякого ухода за руками. Во избежание осложнений заусеницы следует аккуратно обрезать маникюрными ножницами и смазать раствором бриллиантовой зелени. На воспаленные участки накладывают повязку с тетрациклиновой мазью или синтомициновой эмульсией.

**Ушиб.** При сильном ушибе ногтя под ним образуется кровоизлияние, цвет ногтя становится синим, нарушается его кровообращение, и он постепенно отторгается.

**Омозолелость** возникает преимущественно на ладонях и пятках, но может развиваться и на других местах. Часто омозолелость развивается на подошвах при пользовании неудобной обувью. Для лечения данного заболевания традиционная медицина рекомендует теплые мыльные или содовые ванночки, после которых на пораженные участки кожи наносят салициловую мазь. Салициловая кислота, входящая в состав мази, вызывает набухание и размягчение рогового слоя, который впоследствии легко соскабливается с поверхности кожи или снимается крупными пластами.

#### **Грибковые заболевания ногтей**

Грибковые заболевания ногтей или онихомикозы (в переводе с лат. «онихо» - ноготь, «микоз» - грибковое поражение), встречаются у 2 - 5% населения. Чаще всего развитие грибка наблюдается у людей со сниженным иммунитетом.

**Онихомикозы** включают несколько грибковых заболеваний, вызванных разными возбудителями и протекающие, как с поражением ногтя, так и с поражением кожи и волос. Онихомикозы включают поражение ногтей, как на пальцах ног, так и рук.

Инфицирование обычно происходит при посещении общественных бань, ношении обуви больного грибковыми инфекциями, при контакте с больным.

Всегда нужно помнить, что диагноз “грибковое поражение ногтей”, может поставить только врач-миколог или дерматолог, так как для уточнения необходимо проводить не только визуальное диагностирование, но и лабораторные анализы. Мастера педикюра, маникюра и вы сами, зная первичные симптомы, сможете вовремя распознать заболевание и обратиться к специалисту.

**Свинцовый ноготь.** При попадании грибка в ноготь происходит его разрыхление и расщепление. Грибок легко переходит с одного пальца на другой, поражая соседние ногти. Рекомендуется ежедневно. После мытья ног, выскребивать из ногтя как следует как бы известковые крупинки, которые безболезненно отделяются от тела.

#### **Симптомы грибкового поражения (онихомикозы):**

округлые и полосовидные пятна желтоватого, серовато-белого цвета в толще ногтя, изменение натурального цвета и блеска ногтя, утолщение ногтя (пораженный ноготь становится толще и имеет вид разрыхленного и обкусанного сверху ногтя), повышенная ломкость распад ногтя на крошки, отслаивание ногтя, отсутствие улучшения при правильном уходе.

**Трихофития (trichophytia: синоним стригущий лишай)** — заболевание кожи, волос, ногтей, вызываемое грибками рода трихофитон. Лечение проводит дерматолог-миколог амбулаторно или в стационаре в зависимости от выраженности клинической картины (распространенность, лимфаденит, лихорадка и др.). Назначают внутрь гризеофульвин, низорал; местно при поверхностных формах 2—5% спиртовые растворы йода, серно-салициловую мазь (3% салициловой кислоты и 10% осажженной серы), 2,5% линимент гризеофульвина, мазь Вилькинсона и др.

#### **Профилактика грибковых поражений**

поддерживать свою иммунную систему в общественных банях, бассейнах ходить в специальной обуви после посещения бассейна можно протереть межпальцевые промежутки ног и рук слабым раствором уксуса или спиртом.



## УРОК №3: учимся делать классический маникюр

Маникюр рекомендуется делать не реже одного раза в две недели. Однако, лучше это делать почаще.

Классический маникюр выполняется в следующей последовательности:

- Осмотр рук, при этом способе особое внимание обращается на наличие кожных заболеваний;
- Снятии лака с ногтей при помощи витаминизированной жидкости;
- Придания формы ногтям;
- Ванночки, смягчающие надкожицу;
- Удаление надкожицы ногтевого валика;
- Дезинфекция ногтей и инструментов медицинским спиртом;
- Покрытие ногтей лаком.

Форма ногтей выбирается в соответствии с формой и длиной пальцев, вкусом и внешним видом. Для укорочения ногтей используют кусачки, а для придания формы – пилочки.

Очень тонкие ногти укорачивают ножницами с прямыми концами. Сначала укорачивают в длину, а затем в ширину. Щипцы держат четырьмя пальцами под нижний рычаг, а большим пальцем поддерживают посередине для устойчивости. Чтобы при укорачивании ногтя не нарушить его симметричность, надо ориентироваться по средней линии ногтя, проведенной от середины луночки к середине свободного края. По границе мякоти кончика пальца ориентироваться нельзя.

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

В первую очередь запомните: подпиливайте нужно только сухие ногти, влажные наиболее уязвимы и могут начать расслаиваться. Пилка должна

двигаться в одном направлении - в идеале - от кончика ногтя к его лунке.

Квадратные ногти послужат украшением лишь для длинных и тонких пальцев. В остальных случаях почти всегда подойдет классическая овальная форма. При выборе формы, не забывайте, что острые ногти выглядят отталкивающе.

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.

Подпиливать ногти надо очень осторожно, поскольку повреждение кожицы по боковым сторонам ногтя может вызвать воспаление. Подпиливание следует производить плавными движениями в направлении от бокового края ногтя к середине.

Придав ногтям форму, апельсиновой палочкой отодвигают надкожицу начиная с мизинца левой руки и погружают в теплую мыльную воду. Правая рука более рабочая и, следовательно, более грубая, поэтому маникюр начинают с левой руки.

Размягченную надкожицу срезают закругленными маникюрными ножницами или специальным резцом (очень аккуратно), стараясь не затронуть кожу ногтевых валиков. При сильном обрастании краев ногтя, ее удаляют щипчиками. Пальцы периодически смачивают водой и протирают мягкой салфеткой.

Важно напомнить, что на столе делающего маникюр должны находиться перекись водорода, медицинский спирт, йод.

Процедура удаления заусенцев достаточно деликатна, но вы непременно справитесь с ней самостоятельно. Сначала хорошо распарьте руки в теплой ванночке, куда предварительно добавьте чайную ложку глицерина или щепотку пищевой соды, а затем вытрите их насухо чистым полотенцем.



Теперь возьмите специальные щипчики для удаления заусенцев, которые выглядят как обычные маникюрные кусачки со скошенными краями и имеют трехгранные кончики. Продезинфицируйте их в спиртовом растворе! При срезании заусенцев щипчики должны прилегать к коже не параллельно, подобно пилке, а почти перпендикулярно. Нежелательно использовать для этой цели маникюрные ножницы, так как их концы очень трудно плотно прижать к коже. Поэтому удалить заусенцы у основания ногтя ими практически невозможно. Ни в коем случае не тяните заусенец, а осторожно скусывайте щипчиками.

Если же на ногтевом валике нет надрывов, но кожа достаточно грубая, просто отшлифуйте ее пилкой. Мелкие порезы и ранки обязательно обработайте любым дезинфицирующим средством.

### Наносим лак

Нанесите лак-основу, благодаря ему главный цвет получится более глубоким и ровным дайте 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 вам необходимо, чтобы лак высох быстрее, подержите ногти под струей холодной воды. Многие дамы предпочитают пользоваться для этой цели феном, что в принципе допустимо, хотя лак несколько тускнеет. Удалить случайные кляксы в области кутикулы вам поможет обыкновенная ватная палочка, смоченная жидкостью для снятия лака.

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 возможно при помощи светлых и перламутровых оттенков.

Не разводите лак ацетоном. Если во флакончике осталось мало лака подышите в него перед тем, как закрыть. Углекислый газ вытеснит воздух, и лак будет меньше усыхать.

### Уход за ногтями

Ногти необходимо систематически укреплять. Прекрасное действие на укрепление ногтей оказывает регулярное втирание в них лимонного сока, сока клюквы или смородины.

Хороший эффект дают процедуры для ногтей с пчелиным воском. Подогрейте воск на водяной бане, затем опустите в него пальцы. На пальцах появятся «наперстки», которые нужно сохранить до утра, если делаете процедуру на ночь.

### Очень хорошо укрепляет ногти ванночка с йодом.

Возьмите 1 ч.л. питьевой соды и растворите в 1 ст. теплой воды. Добавьте несколько капель йода. Температура должна быть не более 37 градусов. Длительность 15-20 мин. Такие ванночки рекомендуется проводить циклами - ежедневно в течение двух недель, потом недельный перерыв.

Для ногтей тонких и ломких рекомендуются ванночки с **поваренной солью**. Для этого подержите кончики пальцев в растворе примерно 15 минут, после чего смажьте кожу вокруг ногтя питательным кремом. Если руки теплые, то лак ложится более равномерно.

Для любых ногтей, а особенно проблемных, полезно периодически делать молочные ванночки и ванночки из теплого оливкового масла с добавлением сока лимона длительностью 5-10 минут.

Ванночка с лимоном или небольшим количеством уксуса очень хорошо отбеливает и ногти.

Ногти приобретут приятный блеск, если один-два раза в неделю ухаживать за ними с помощью следующей смеси масел:

### МАСЛО ДЛЯ НОГТЕЙ

Смешайте 3 капли лимона, 2 капли розы, 10 мл масла жожоба. Смесь перелейте в бутылку из коричневого стекла. Маленькой кисточкой несколько раз в неделю наносите масло на ногти рук. За счет этого ногти укрепляются, утолщаются и приобретают приятный блеск. Вы можете еще более усилить этот блеск, если будете после нанесения масла полировать ногти кусочком замши. Каждые две недели устраивайте масляную ванночку для ногтей рук.

## МАСЛО ДЛЯ ВАННОЧЕК

Смешайте 2 капли лимона, 2 капли ладана, 2 капли чайного дерева, 2 капли розы, 10 мл масла зерен пшеницы, 10 мл масла жожоба. Налейте эту смесь в баночку для крема диаметром не менее 6 см. Погрузите на 5 минут в масло кончики пальцев правой руки. затем на 5 минут - кончики пальцев левой руки. Маслом, оставшимся на пальцах, массируйте ногтевые валики. Для ухода за ломкими ногтями на руках несколько раз и неделю втирайте в них эфирное масло лимона.

### Действенные методики:

Теплые ванночки для ногтей. Отбеливающие и витаминные ванночки из соков, йогуртов. Аппликации с разбавленными и чистыми эфирными маслами. Нанесение кремов, масел. Массаж ногтевого валика. Полировка ногтевой пластины чистыми эфирными маслами .

**Устранение хрупкости и расслаивания:** бергамот, иланг-иланг, кедр, ладан, мирра, пачули, сандал, сосна.

**Устранение прокрошенности ногтей:** грейпфрут, лимон, розмарин, цитронелла.

**Повышение прозрачности ногтевой пластины:** лимон, мирра, эвкалипт.

**Полировка ногтевой пластины:** бергамот иланг-иланг, лаванда.

**Противоспалительное действие:** розмарин, ромашка, сандал, чайное дерево.

**Рекомендуемые базисные основы:** Растительное масла авокадо, ростков пшеницы, миндаля, макадамии, жожоба.

## СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Автор: **Подружки-лисички**

Если кутикула находится в приличном состоянии, вместо масла используйте обычный крем для рук. Нанесение крема на область кутикул активными массирующими движениями великолепно активизирует кровообращение ногтевого ложа и сглаживает все неровности и небольшие заусенцы.

В качестве заключительного аккорда промассируйте ногти выжатой половинкой лимона, обладающего размягчающими и отбеливающими свойствами.

Автор: **Манюня**

Перед нанесением цветного лака желательнее нанести бесцветный лак, который предохранит ногти от появления неестественного оттенка после яркого лака. Затем возьмите кисточкой нужное количество цветного лака и сделайте пробный мазок на кончике ногтя и посередине ногтя (сверху вниз). Второй мазок - в поперечном направлении, параллельно основанию ногтя. Затем продольными мазками покрываются боковые части ногтя.

Автор: **Ромашка**

У меня когда-то давно сильно слоились ногти. Я делала так - лимон разрезала пополам и втыкала в его мякоть ногти (если ногти короткие, то втыкайте полностью кончики пальцев, чтобы ноготь по максимуму был в лимоне). И эту процедуру делайте как можно чаще. Но минимум раз в день минут по 15-30. Это минимум!!! Зато после примерно месячного такого лечения ногти становятся - супер!!! Испробовано на мне лично и многих моих подружках, у которых были те же проблемы. Здоровья вашим ноготкам!



## УРОК №4: Массаж кистей рук. Гимнастика рук.

Благодаря тому, что на кисти имеется много точек с рефлекторными клетками, эффект от этого массажа благотворным образом скажется на самочувствии человека, независимо от его возраста.

После каждого мытья смазывайте руки специальной водой, которую можно приготовить самим: возьмите равные части глицерина и розовой воды и добавьте 10 капель нашатырного спирта. Пусть этот флакончик всегда стоит на умывальнике.

Морщины на руках можно убрать, если делать гимнастику кистей: обопритесь руками о стол, ладони на уровне грудной клетки сложите, как для молитвы. Соединенные большие пальцы постарайтесь отогнуть как можно ниже, удерживая остальные пальцы в исходной позиции. Делайте так каждый день по 10 раз.

Перед покрытием ногтей лаком рекомендуется выполнить **массаж кистей по крему**.

Массаж состоит из 9 движений, выполняемых в определенной последовательности на определенный счет в течение 10 минут.

**1 движение.** Прямые обхватывающие движения пальцев. Массируются все стороны пальцев в направлении от кончика пальца к его основанию. Вначале поглаживают тыльную и ладонную стороны пальцев, потом боковые поверхности. Счет на 4. Движение повторяют 3 раза.

**2 движение.** Давящее поглаживание пальцев. Поглаживание производится путем легкого прижатия кожи и лежащих под ней тканей к костной основе пальца. Массируются все стороны пальца в направлении от кончика к основанию. Счет на 4 — 3 раза.

**3 движение.** Петлеобразное растирание пальцев. Растирание производится непрерывными петлеобразными движениями в направлении от кончика пальца к его основанию. Массируются все стороны пальца. Счет на 12 — 3 раза. Каждое растирание чередуется с поглаживанием.

**4 движение.** Прямые поглаживания пясти. Движения выполняются обеими руками одновременно в направлении от основания пальцев к лучезапяст-

ному суставу. Счет на 4 — 3 раза.

**5 движение.** Круговые поглаживания пясти. Движения выполняются обеими руками одновременно в направлении от 3-го пальца к боковым сторонам ладони. Счет на 4 — 4 раза. Каждое круговое поглаживание чередуется с петлеобразным растиранием.

**6 движение.** Петлеобразное растирание пясти. Выполняется большими пальцами обеих рук одновременно в направлении от основания пальцев к лучезапястному суставу непрерывными петлеобразными движениями. Счет на 4 — 3 раза.

**7 движение.** Круговое поглаживание лучезапястного сустава. Движение выполняется большими пальцами обеих рук одновременно с захватом боковых поверхностей суставов в направлении снизу вверх по суставу. Счет на 4 — 5 раз. Каждое круговое поглаживание чередуется с круговым растиранием.

**8 движение.** Круговые растирания лучезапястного сустава. Выполняются обеими руками одновременно в направлении снизу вверх непрерывными круговыми движениями. Счет на 4 — 4 раза. Каждое круговое движение чередуют с поглаживанием.

**9 движение.** Прямые обхватывающие поглаживания кисти. Движение выполняется всей ладонью в направлении от кончиков пальцев к середине предплечья. Имитируется надевание перчатки и поглаживаются все поверхности кистей рук. Счет на 4 — 4 раза.

### Тонизирующий массаж кистей рук

1. Высвободите из-под полотенца правую руку партнера. Возьмитесь за кисть своими руками, справа и слева, при этом большие пальцы должны находиться сверху на кисти. Разводите пальцы, растягивая кисть движением поперек, а затем сводите пальцы.

2. Переведите руки к запястью массируемого: большие пальцы сверху остальные подведены под ладонь. Большими пальцами промассируйте

сверху область запястья. Движения легкие, круговые

3. Правой рукой полностью обхватите запястье. Большой палец должен быть внизу, а остальные сверху. Согните руку и поставьте на локоть так, чтобы она образовала прямой угол с плечом. Пригните кисть и своей левой рукой мягко надавите на нее. Затем потяните кисть на себя.

4. Продолжая сжимать запястье правой рукой, левой рукой мягко отогните всю кисть назад

5. Опустите руку и разверните ее ладонью вверх. Небольшими круговыми движениями больших пальцев промассируйте внутреннюю сторону запястья. Постепенно спускайтесь вниз к основаниям большого пальца и мизинца.

6. Мизинец вашей правой руки просуньте между мизинцем и безымянным пальцем руки партнера, а мизинец вашей левой руки - между большим и указательным пальцем. Ваши большие пальцы лежат на середине ладони партнера, остальные поддерживают ее снизу массирующими движениями разведите большие пальцы, одновременно надавливая пальцами, подведенными под кисть. Затем промассируйте всю поверхность ладони небольшими круговыми движениями больших пальцев.

7. Своей левой рукой продолжайте держать запястье, а большим и указательным пальцами правой руки захватите мизинец с боков и мягким оттягивающим движением прогладьте его до самого ногтя. Теперь захватите мизинец сверху и снизу и сделайте то же самое. Поочередно обработайте таким способом каждый палец. Если хотите, работайте то одной, то другой рукой поочередно.

### Гимнастика для рук.

1. Поднять руки вверх и потрясти в воздухе кистями.

2. Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их то вправо, то влево. Счет 4 — 6 раз.

3. Соединить ладони вместе на уровне груди, пальцы плотно прижаты друг к другу, а основания ладоней разводятся в стороны, не смещая концы пальцев. Счет 4 — 5 раз.

4. Потрясти в воздухе расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их через стороны вверх и опуская вниз. Счет 4 — 6 раз.

5. Соединить ладони вместе перед грудью и попеременно отводить до отказа пальцы. Вначале

все пять, потом четыре, три и т.д.

6. Вытянув руки вперед, производить вращательные движения кистями рук в стороны и внутрь.

Гимнастика для снятия утомления для пальцев и кистей рук

1. Сильно развести пальцы, затем отпустить их и надавить на основание большого пальца. Оставить пальцы на некоторое время в этом положении, ударить 40 раз большим пальцем по указательному.

Выполнить те же движения, но пальцы опустить на середину ладони.

2. Разомкнутые пальцы прижать друг к другу и затем крепко сжать их в последних двух сочленениях (сделать “когти”). Примечание к упражнениям 1-2.

К выполнению указанных упражнений не следует приступать с утомленными руками. Обе руки должны упражняться одинаково.

3. Разведя пальцы, надавить большим пальцем на середину ладони, а затем, с небольшими промежутокками, сгибать и разгибать пальцы.

4. Сложив разомкнутые пальцы, производить большим пальцем круговые движения сначала по 20 оборотов вправо и влево, а затем больше.

5. Сгибать и разгибать большой палец одной руки при помощи другого соблюдая осторожность.

6. Кисти поднимать и опускать вертикально по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.

Плечо и предплечье держать неподвижно, для чего лучше всего прижать локоть крепко к туловищу.

Выполнить те же движения в горизонтальном направлении.

7. Выполнить круговые движения с разогнутой кистью или с кистью, сложенной в кулак, вправо и влево по 20-40 раз сначала медленно, а затем быстрее.

8. Захватив большим и указательным пальцами одной руки палец другой, поворачивать последний во все стороны в течение минуты. То же самое проделать со всеми пальцами обеих рук. Это упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в день, особенно с 4-м и 5-м пальцами.

9. Согнув оба указательных пальца до средней фаланги и поместив на столе, сгибать и разгибать их несколько секунд с определенным давлением, то же упражнение выполнять, сгибая последова-

тельно остальные пальцы, а затем попарно - 2-й и 4-й, 3-й и 5-й, и, наконец, один большой палец.

10. Сжать обе руки в кулаки очень крепко, насколько это возможно, задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки. Повторить 4-5 раз.

11. Развести пальцы рук настолько широко, насколько это возможно. Задержать в таком положении в течение 5 с и расслабить руки.

Повторить 4-5 раз.

## СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Автор: **Эванжелин-Баку**

Лучшей защитой рук являются перчатки. Перед тем как их надеть, руки моют, смазывают тонким слоем крема или глицерина и присыпают тальком. После работы руки согревают в теплой воде и смазывают их кремом с витаминами А и F.

При сухой коже помогают ванночки из подогретого растительного масла. Руки перед сном держат в нем несколько минут, а затем надевают нитяные перчатки. Такие ванночки полезны и для поврежденных ногтей. При потливости рук хорошо помогают 5-минутные ванночки из уксусной воды – 3 ст. ложки уксуса на 1 литр воды. При потливости эффективны ванночки с отваром из коры дуба, крапивы, шалфея.

Автор: **Тамила Вологда**

Если у вас отложение солей и плохо сгибаются пальцы рук, начинайте «играть» с картофелиной, как можно больше держите ее в руках, перебирая как мячик, и через неделю вам гарантировано свободное сжимание и разжимание пальцев. Ночью, чтобы не потерять контакт с картофелиной, можно надеть на руку чулок или варежку, в которую поместить картофелину. Это необходимо, чтобы увеличить время тактильного контакта. Такие картофелины, «взявшие на себя» болезнь, лучше закопать, или разломать и выкинуть.

Противовоспалительное и ранозаживляющее действие картофеля связано с наличием в нем витаминов U, A, C, P, соланина, крахмала и других веществ.

Военные врачи использовали повязки смоченные картофельным соком, или чистой сырой картофельной массой, для заживления ран и рубцов, и избавляет от нагноений. Финтонцидные особенности картошки создают неблагоприятную среду для развития микробов.





## УРОК №5: Виды маникюра

Современный маникюр можно разделить на несколько видов: по способу размягчения кутикулы (“сухой” или “мокрый”) и по способу удаления (обрезной и необрезной).

### Маникюр необрезной “сухой” (препаратный).

В этом случае щипцы и ножницы не нужны. С появлением специальных препаратов отпадает необходимость “в замачивании” рук. Нанеся на кутикулу средства, содержащие фруктовые кислоты с их пилинговым действием, получают двойной эффект: и размягчение кутикулы, и ее удаление. Мягкая кутикула сходит сама, более жесткую снимают палочкой или пемзой. Выгода от такого маникюра двойная. Во-первых, исключается вероятность травмирования кожи режущими инструментами, а значит, нет никакого риска получить инфекцию. К сожалению, необрезной маникюр не подходит для слишком запущенных ногтей. И все же, если есть возможность, лучше применить смешанную технику. Например, руку в заусеницах, но кутикула целая и не слишком грубая: тогда заусеницы можно убрать щипцами, а кутикулу - необрезным способом.

Во-вторых, при замачивании ноготь, имеющий слоистую структуру, впитывает воду и становится более плоским. Когда мы наносим лак, ноготь высыхает, возвращается к первоначальной форме, из-за чего лак отшелушивается (отслаивается). При “сухом” маникюре ноготь не претерпевает временной деформации, поэтому лак на нем держится значительно дольше. Впрочем, стойкости лака можно добиться и при “мокроем” маникюре. Существуют специальные препараты, которые убирают с ногтя излишнюю влагу. Их можно применять для искусственных и натуральных ногтей перед нанесением лаков, базовых средств акрила.

### Маникюр “мокрый”

Привычная процедура: ручки помещаются в теплую воду и после их “замачивания” кутикула обрезается ножницами или щипцами. Такой маникюр хорошо размягчает кожу и прекрасно подходит для запущенных ногтей.

### Горячий маникюр

-разнообразность “мокрого”. В этом случае руки помещают не в воду, а в специальный лосьон. Он содержит растительные масла, в основном персиковое или оливковое, витамины Е и А, ланолин, керамиды, минеральные добавки: все эти компоненты смягчают кутикулу и, кроме того, способствуют быстрому росту и питанию ногтей. Понятно, что это намного полезнее, чем просто вода с жидким мылом. Лосьон наливают в специальный прибор, который поддерживает постоянную температуру около 50°С и затем на 7-10 минут опускают в него руки. С помощью этого же лосьона делают массаж рук перед собственно маникюром.

“Горячий” маникюр лечит тонкие, ломкие ногти и особенно хорош в детском и подростковом возрасте - он помогает сформировать крепкий здоровый ноготь. Естественно, должного эффекта можно ожидать лишь в случае регулярных процедур.

“Горячий” маникюр готовит руки к дальнейшему восприятию любой техники - как обрезной, так и необрезной.

### Маникюр с пемзой

Этот вид маникюра хорош в том случае, когда клиент отдает предпочтение необрезному маникюру, но “сухой” (препаратный) ему не подходит, например, из-за аллергии. В этом случае после “мокрой” подготовки (обычной или “горячей”) пользуются не щипцами, а камнем-пилкой, состоящей из окси алюминия, склеенной с фарфором. Пемза полностью убирает сухую и огрубевшую кожу ногтя без всякого риска.

И, раз уж вы пришли в маникюрный салон, стоит не только привести руки в порядок, но и побаловать их специальными процедурами.

Пожалуй, наиболее элегантно и при этом уместно в любой ситуации выглядит знаменитый **“французский” маникюр**. Он сразу обращает на себя внимание своей скромной изысканностью, и способен украсить любые ногти.

## “французский” маникюр

Он и был создан фирмой ORLY в качестве универсального, чтобы не менять лак к каждому наряду.

Эффект французского маникюра определяется особой технологией окрашивания, когда делается акцент на кончике ногтя обычно небольшой длины.

Руки готовят к процедуре традиционной ванночкой, чтобы размягчить кутикулу, затем ее удаляют. На обработанный ноготь наносится бесцветный лак-основа, чтобы не было “желтизны”. Затем рисуют фирменную “улыбку”. Для этого выступающую часть ногтя изнутри выделяют белым косметическим карандашом или выпускаемыми специально для этого аппликациями. А ноготь покрывают лаком прозрачного или телесного цвета.

## Комплекс SPA

-состоит из четырех шагов, обработка кутикулы, поверхностный пилинг, глубокий пилинг, заключительный массаж с обогащением кожи керамидами, которые придают ей эластичность. Фантастика!

SPA manicure - это перенос клиента в мир роскоши и блаженства. А если знать, в состав SPA manicure входят эфирные масла, можно предполагать, что вместе с массажем, и без того чрезвычайно расслабляющем, будет и сеанс ароматерапии.

## Мужской маникюр

Никто не станет отрицать, что мужчина с ухоженными руками выглядит презентабельнее. Опросы и социологические исследования показывают, что мужчины все больше задумываются о красоте ногтей. В мужской маникюр входит полировка ногтей. Полировка решающий этап в оформлении ногтей. Это позволяет удалить царапинки, оставшиеся после работы пилкой, сгладить неровности ногтевой пластины и придать ногтю ухоженный вид. В отличие от женского маникюра в мужском профессионалами используется иной подход к выбору достигаемой формы ногтей. Не придумывается и не подбирается форма, используется простое правило: форма мужского ногтя создается по форме подушечки пальца. Нарушение этого правила ведет к нелепому виду мужской руки. Для структуры мужских ногтей характерна прочность. Мужские ногти сравнительно редко расслаиваются и не отличаются хрупкостью. Зато форму ногтевого ложа следует корректировать почти всегда. Чаще всего мужчины инстинктивно опасаются любых режущих инструментов и очень боятся крови и боли. Об этом не говорят, но маникюрист это знать должен. Поэтому процесс удаления кутикулы должен

проводиться предельно аккуратно и осторожно.

Можно покрыть ногти прозрачным лаком. Это защитит ногтевую пластину, и будет выглядеть естественно. После маникюра руки мужчины выглядят чистыми, здоровыми, словом, как руки настоящего профессионала.

Гигиенический мужской маникюр позволит Вам не только придать рукам чистый и здоровый вид, но и предохранит от грибковых заболеваний. Он улучшает внешний облик и подчеркивает ваши главные преимущества. И, самое главное, – это очень приятная процедура, которая поможет расслабиться и отдохнуть.

“De Luxe” - французский маникюр для мужчин. Этот маникюр специально создан для людей “публичных” профессий, связанных с необходимостью осуществления большого количества контактов: политиков, банкиров, бизнесменов, юристов. Завершающий штрих современного мужского образа превращает мужские руки в ухоженно-мужественные, подчеркнута элегантно и аккуратно. French не только эффектен внешне и придает своему носителю статус элитности, он несет еще и вполне функциональную нагрузку. Во-первых, с помощью “улыбки” (крайней белой линии) легко можно скорректировать форму ногтей. Во-вторых, у мужчин часто под короткими ногтями собирается достаточно загрязнений. Аккуратная “улыбка” хорошо маскирует эти недостатки.

## Сейчас очень популярен детский маникюр.

Наконец, детский маникюр является отличным средством борьбы с онихофагией - обкусыванием ногтей и кожи вокруг них.

Решением этой проблемы занимаются психологи и врачи, а вопрос о мотивации подобного поведения дискутируется с различной степенью успеха. Между тем онихофагия у детей довольно легко лечится с помощью детского нейл-арта; ведь для ребенка это - интересная игрушка; Порадуйте своих девочек изящным маникюром с модным детским дизайном, и счастья вашей дочери не будет предела. Начните приучать ее к хорошему и правильному уходу за своей внешностью с детства и сила воздействия красоты здесь оказывается влиятельней, чем дурная привычка.

Особенно этот способ эффективен для детей до 10 лет.

Им, будет очень жаль, испортить веселенькие рисунки на ногтях и подружкам нечего будет показать.

### Техника выполнения детского маникюра, шаг за шагом:

1. Процедура, маникюра начинается с обработки рук антибактериальным-спреем.
  2. Опилить ногти белой прямой пилкой с абразивностью 240/240. Некоторые дети не выносят вибрации, которая исходит при работе с пилкой. У таких детей отросший кончик ногтя лучше всего удалить кусачками. В любом случае никогда не удаляйте свободный край ногтя до основания;
  3. Край ногтя необходимо отшлифовать и отполировать;
  4. Никогда не удаляйте кутикулу у детей. У детей, часто возникают заусенцы, вот их и необходимо удалить кусачками;
  5. Если образовались ранки, их заклеивают специальным клеем;
  6. Большую кутикулу можно обработать бальзамом для рук и ногтей .
  7. Нанесенный на кутикулу крем вотрите массирующими движениями.
  8. Вместо крема можно использовать масло для кутикулы.
  9. Ароматизированной пилкой 240/240 удалите ороговения на валиках.
  10. Процедуру гигиенического детского маникюра можно закончить парафинотерапией и массажем.
- Обе эти процедуры хорошо действуют на кожу и очень нравятся детям.
11. Наносим лак, с согласия родителей.
-



## УРОК №6: Наращивание ногтей, ремонт ногтя.

Когда очень хочется иметь красивые длинные ногти, а свои при отрастании начинают ломаться, расстраиваться не стоит. Не свои, так нарощенные! Для этого и придумали наращивание ногтей. Наращивание ногтей - принципиально новый, популярный вид маникюра.

Наращивание ногтей с помощью различных материалов - **акрила** или **геля** - позволит сделать Ваши ногти красивыми и упругими. Благодаря такому наращиванию Ваши ногти будут радовать Вас всегда и станут важной деталью Вашего имиджа.

Впервые искусственные ногти были разработаны в 1957 году компанией Nails System International. Салон Красоты WorldBeauty.ru использует препараты этой компании NSI, а также материалы других компаний-лидеров индустрии наращивания ногтей. В 1957 году для наращивания стали применять акрил, использующийся дантистами, и формы из фольги для моделирования ногтей. Сегодня существует несколько технологий наращивания ногтей. Они различаются по материалам, цене и конечному результату. Следует помнить, что наращиваются ногти на срок 3-4 недели, после чего необходимо проводить коррекцию (хотя выглядеть они все еще могут крайне эффектно).

### Акрил в наращивании ногтей.

Акрилы используются для производства различных косметологических инструментов и косметических продуктов, для наращивания ногтей и нейл-дизайна. Наращивание ногтей акрилом осуществляется на формах или на типсах. Наращивание акрилом позволяет исправить и сделать красивыми даже поврежденные ногти (обкусанные, сломанные, и др.). А при постоянном ношении наращенных ногтей даже поврежденный натуральный ноготь приобретает правильное направление роста и форму, и может полностью приобрести эстетичный вид. Это является одной из целей наращивания ногтей на ногах для исправления вросших ногтей. Акриловые ногти очень прочные и надежные. Внешне, при хорошем исполнении работы, отличить акриловые ногти от настоящих нельзя.

Акриловая масса быстро застывает, а с помощью специальных порошков, которые добавляют

в акриловую массу, ногтю придают естественный цвет. Достоинством акрила является то, что его легко снять с помощью специального растворителя. Акриловое наращивание ногтей мы также рекомендуем тем, у кого большая нагрузка на ногти, например, Вы часто стираете или много держите руки в воде.

Наращивание ногтей акрилом является наиболее прочным видом наращивания из всех существующих технологий.

### Шаблонная техника.

Ногти формируют с помощью шаблона из светоотверждающего геля или из специального порошка с жидкостью (которые отверждаются под воздействием ультрафиолетовых лучей).

### Моделируют ногти так:

1. Ногти подпиливают, отодвигают ногтевую кожицу, после аккуратно придают матовость с помощью шлифовального инструмента.
2. На ногти накладываются шаблоны: вырез спереди пододвигают под кончик ногтя, а затем шаблон слегка сдвигают по краям. Это нужно делать очень осторожно – лишний загиб на шаблоне, и искусственный ноготь получится неровным.
3. На шаблон у кончика ногтя наносится немного геля (лучше его наносить кисточкой), сформировать ноготь.
4. После того, как гель отвердится, шаблоны снимают, ногти слегка подравнивают.
5. Ногти полируют, украшают.

### Тканевая техника

Ногти моделируются с помощью стекло волокна или ткани. Для этого ногти подготавливают так же, как и при шаблонной технике. Затем на поверхность ногтя в качестве основы наносят немного геля, после чего его равномерно распределяют по всей ногтевой пластине.

Маленькие кусочки шелка или льна накладываются на подготовленный таким образом ноготь. После того, как форма кусочка ткани скорректирована, его прижимают к ногтевой пластине пластиком. Затем ткань пропитывают крем до полной прозрачности и лакируют гелем, покрывают маслом, полируют и, конечно, покрывают лаком.

По желанию клиента наращивание можно выполнить как на **формах и на типсах**. Результаты профессионального наращивания ногтей смотрятся великолепно, а держатся долго: от 3 до 4 месяцев, единственное нужно периодически делать коррекцию. Время от коррекции до коррекции определяется физиологическими особенностями организма, а так же скоростью роста ногтевой пластины. Если гель был нанесен на родной ноготь, коррекция подвергается граница между ним и ногтем, до нужной величины зашлифовывается длина ногтя, примерно в половину - толщина, а на оставшейся части делается то же самое, что и при первой процедуре наращивания. Наличие типса обязывает к его корректированию по длине и нанесению нового слоя геля.

**Наращивание гелем**, в отличие от акрила не может исправить возможные естественные недостатки ногтей, и поэтому требует красивых своих натуральных ногтей - наращивание гелем может только улучшить уже красивые свои натуральные ногти. Этот вид наращивания рекомендуется выполнять на типсах, т.к. типсы придают дополнительную прочность непрочному по своей структуре гелю. Можно наращивание гелем выполнять и на формах - но в этом случае желательно делать небольшую длину наращенных ногтей.

Философия френч-маникюра состоит в создании красивых натуральных ногтей, которые выглядят элегантно и утонченно. Выполнение технологии френч-геля возможно на френч-типсах или с помощью белого и прозрачного гелей на обычных типсах. Наращивание гелем рекомендуется при своих красивых ногтях. В случае необходимости эстетического улучшения своих ногтей рекомендуется наращивание ногтей акрилом. Наращивание хрустальных ногтей Хрустальные ногти выполняются на формах или прозрачных типсах (по желанию клиента), абсолютно прозрачным материалом (гелем или акрилом - также по желанию). Такой вид наращивания рекомендуется выполнять на торжество или праздник, при наличии своих естественных красивых ногтей (т.к. прозрачность ногтей может только увеличить имеющиеся возможные недостатки).

**Преимущества и недостатки искусственных ногтей.**

В результате этой процедуры вы получите ногти желаемой длины и формы, ровные, гладкие, блестящие и достаточно прочные. Искусственные ногти – прекрасная основа для ногтевого дизайна. Но с искусственными ногтями надо обращаться очень осторожно, поэтому наращивать их следует только тогда, когда позволяют не только средства, но и условия.

Современные искусственные ногти – прежде всего от крупных производителей - совершенно безвредны для натуральных ногтей. Но, как и с любыми другими косметическими продуктами, иногда могут возникать явления легкого раздражения. Натуральный ноготь растет под удлинением совершенно нормально, и лишь через три-четыре недели надо заполнять гелем образовавшиеся пустоты между началом накладки и корнем натурального ногтя.

При коррекции ногтей мастер подготовит отросшую часть ногтя для наложения акрила или геля как при наращивании ногтей. Уберет излишнюю длину свободного края ногтя. Снимет верхний слой акрила или геля, уберет отслойки акрила или геля, появившиеся в процессе ношения искусственных ногтей. Если у Вас французский маникюр, мастер “поднимет” линию улыбки. И перекроет полностью ноготь новым материалом. Но! Имейте в виду! Если отслойки акрила или геля 2мм и меньше их можно будет убрать полностью не травмируя натуральный ноготь. После такой коррекции ногтей маникюр будет выглядеть идеально, “как новый”. Если отслойки более 2мм при опиливании они будут “ползти”. Полностью убрать их будет не возможно! В этом случае большие отслойки акрила или геля мастер зальет специальным клеем для ногтей и слегка опилив их перекроет новым материалом! После такой коррекции границы отслоек акрила или геля будут видны под новым материалом. Если Вы носите искусственные ногти по лак - ничего страшного, на крепости ногтей это не отразится, но если Вы носите французский маникюр - будьте внимательны и не пропускайте коррекции, иначе вернуть первоначальную красоту Вашим ногтям будет практически не возможно!

## Ремонт ногтя в домашних условиях

Если ноготь только начал обламываться, заклейте его маленьким прозрачным пластырем для ногтей. Если надлом большой и его невозможно аккуратно срезать, капните на это место немного специального клея, а затем закрепите, плотно сдавив края, пока клей не высохнет. Чтобы надлом не расходился, можно покрыть его кусочком ткани, желательно льна, покрыть закрепителем.

Технология ремонта ногтя:



1. Обезжирьте ногти, зачистите их поверхность специальной пилкой.
2. Подбрав искусственную накладку, по длине и форме максимально подходящую под ваши ногти, наклейте их как можно плотнее.
3. Откорректируйте ноготь, подпилите немного у основания и кончик ногтя, чтобы различия между искусственным и натуральным ногтем не бросались в глаза.
4. Покройте ногти лаком.

## СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Автор: **Натали. Новотроицк**

Достоинством акрила является то, что его легко снять. С помощью специального растворителя масса растворяется и легко снимается. Недостатком акриловой массы является ее “стоматологический” запах, который затем выветривается. Гель также отлично симулирует настоящий здоровый ноготь благодаря своему гладкому блеску. Застывает гель на формах или на типсах под воздействием ультрафиолета. Но, однажды треснув, не ремонтируется - придется делать новый ноготь. Трудно от гелевых ногтей и избавляться - только с помощью спиливания удается снять с ногтя застывший гель.

Второй способ наращивания ногтей предполагает использование типса - заготовки по форме ногтя. Типсы для наращивания ногтей обычно изготавливаются из тех же материалов, что и используются при “наращивании”. Этими же материалами они укрепляются. Обычно такая технология наращивания ногтей используется тогда, когда ноготь не имеет свободного края. Результаты наращивания ногтей смотрятся великолепно, а держатся долго: от 3 до 4 месяцев, с ежемесячной коррекцией.



## УРОК №7: Ногтевой дизайн. Техника наклеивания украшений.

Ухоженные здоровые ногти для знающей себе цену женщины в наше время - норма. И если в вашей душе праздник - даже блестящие кончики своих пальцев хочется сделать еще великолепнее. Тогда на помощь и приходит нейл-арт. Нейл-арт - дизайн ногтей с использованием разноцветных лаков, наклеек, блесток, стразов. Это словосочетание происходит от двух английских слов - nail (ноготь) и art (искусство), то есть искусство росписи, украшения ногтей.

Если вам предстоит торжественное событие, а на маникюр в салоне нет времени, не расстраивайтесь, при соблюдении наших рекомендаций дома тоже можно сделать эффектные ногти.

### Основные инструменты для нейл-арта:

1. **Плоская кисточка** - для грунтовки ногтя;
2. **Кисточки разной толщины** – чтобы наносить тонкие линии;
3. **Кисточка с кончиком из пенопласта** (колор-шейнер) – для нанесения картинок;
4. **Трафареты** для нанесения стандартных узоров – если захотите быстро украсить ногти; Различные стразы и украшения. Стразы - это имитации драгоценных камней из стекла, хрусталя, пластмассы и металла, они бывают разных цветов, форм и размеров (1-3 мм). Но как из натурального горного хрусталя, так и из более дешевой пластмассы, стразы станут отличным украшением вашего маникюра. Самые маленькие хрустальные и пластмассовые стразы можно крепить прямо на свежий лак и они будут отлично держаться. Все остальные стразы нужно клеить на сухой лак клеем для ногтей. Наиболее оптимальные стразы - неоновые или цвета шампанского – подойдут к любому лаку, все же остальные необходимо тщательно подбирать. Фигурные блёстки – звездочки, сердечки, квадратики, кружки - блестят не хуже страз. Их наносят, пока не высох лак: кончик зубочистки или иголки смачивают в воде, берут ею блеску и хорошенько утаптывают в лак. Затем аккуратно дотрагиваются до каждой блески прозрачным лаком, стараясь

не смазать краску. После того как лак на блесках высыхает, им покрывают весь ноготь.

5. **Тоненькие палочки или иголки** – для переплетения узоров на ногтях, блестки, металлические нити, жемчужинки, перышки;
6. **Маленький пинцетик с плоскими концами** – для удобства работы со стразами;
7. **Пистолет-аэрограф** – для профессионалов: аэрограф наполнен водорастворимой акриловой краской и имеет маленькое сопло (0, 2 мм) через которое вводится краска.
8. **Лаки.** Для базы используются стойкие. Для нанесения рисунков – блестящие.
9. **Закрепители**, фиксирующие рисунки.

Кроме всего, **обычный маникюрный набор**. После маникюра приступайте к нейл-арту.

### Двухцветное покрытие лаком.

Кроме семи цветов радуги-спектра, в цветовой круг входит пурпурный цвет, расположенный между фиолетовым и красным.

Основными принято считать четыре чистых цвета: желтый, зеленый, синий, красный. Все остальные оттенки получаются путем их смешивания и добавления черного и белого – ахроматических, т. е. нецветных цветов. Если в состав цвета входит желтый или красный, - он считается «теплым», а зеленый и синий «холодным». Цвета маникюра должны гармонировать с палитрой вашего макияжа, цветовой гаммой одежды.

Поговорим о сочетании цветов. Первый цвет будем считать **базовым** для покрытия ногтя – второй – **дополнительным**.

Всегда хорошо смотрятся «проверенные» сочетания:

**Коричневый** – золотистый, оливково-зеленый, беж, золотисто-серый;

**Бежевый** – коричневый, кремовый, песочный;

**Синий** – белый, красный, бирюзовый;

**Черный, белый** – с любыми цветами и оттенками.

**Чисто красный** – зеленый, синий, синевато-зеленый, серый, золотисто-желтый;

**Розовый** – бордо, коричневый, кирпичный, серый;

**Оранжевый** – небесно-голубой, зеленый (бутылочное стекло), фиолетовый, лиловый, коричневый, белый;

**Желтый** – зеленый, коричневый, золотистый;

**Голубой** – красный, коричневый, синий, оранжевый, светло-фиолетовый (не темно!);

**Фиолетовый** – золотистый, желтый, оранжевый, светло-зеленый, зеленый травяной, цвет морской волны;

**Сиреневый** – серый, каштановый, светло-фиолетовый, зеленый;

**Бордо** – зеленый, сине-зеленый, серый, розовый, чайная роза, синий.

**Серый** – черный, зеленый, красный, розовый, желтый, голубой.

**Лак-питон** подарит вам эффект **кракелюра** – трещин, которые образуются при высыхании лака. Сначала на ногти наносится бесцветная основа, а на нее – лак-подложка, цвет которой будет пробиваться сквозь трещины. И уже затем наносится лак основного цвета, который, высыхая, образует бороздки, а затем и трещины. Чем тоньше слой, тем ярче выражены трещины, и наоборот. Завершают процедуру нанесением одного или двух слоев бесцветного лака.

## Рисование кистями

Используя тонкие кисти, можно наносить на поверхность ногтя различные рисунки. Можно рисовать как по высохшему лаку, так и по жидкому (в последнем случае лаки будут смешиваться).

## Рисование иглой по жидкому лаку

На поверхность ногтя наносится обильный слой лака, сразу же на жидкий лак наносятся капельки лака другого цвета. Размазывая капельки иглой, можно рисовать различные узоры. Не следует ис-

пользовать быстросохнущие лаки.

## Рисование ушком иглы

Если пользоваться кистью не очень удобно, можно попробовать рисовать ушком иглы по высохшему или жидкому слою лака.

## Скотч

На поверхность ногтя наносится слой лака. После полного высыхания лака на ноготь наклеивается трафарет из скотча. Затем ноготь покрывается другим лаком. После полного высыхания лака скотч снимаем – получаем рисунок.

Скотч следует резать под линейку на стекле (с помощью канцелярского ножа).

Лучше всего использовать быстросохнущие лаки.

## Гелевые ручки

На поверхность ногтя наносится слой лака. После полного высыхания лака гелевыми ручками наносится рисунок (лучше всего использовать ручки “металлик”, в них гель гуще, а очень жидкий гель сложно нанести на ноготь). После высыхания геля обязательно наносится бесцветное покрытие. Лучше всего использовать быстросохнущие лаки.

## Ткань

Из ткани подходящей фактуры (например, из кружева) вырезается кусочек по размеру ногтя. На поверхность ногтя наносится слой лака, затем ткань приклеивается к поверхности ногтя. Затем следует нанести несколько слоев бесцветного покрытия.

## “Слоеный пирог”

На поверхность ногтя наносится несколько слоев лаков разного цвета. Затем кусочком шелковой ткани, смоченной в жидкости для снятия лака, проводим по ногтю, стирая часть лака и обнажая нижние слои.

**Цветной песок** для нейл-арта – это мелкие шарообразные крупинки. Кроме подходящего ко всему золоту и серебру, есть и черные, прозрачные, оттенки зеленого, красного, синего. Тонкую кисть (иглу, зубочистку) чуть-чуть обмакивают в воду, затем из баночки вылавливают несколько песчинок, которые располагают на ноготь с невысохшим лаком, выкладывая лепесток, бант, листочек причудливой формы и все, что хочется. Песок необходимо покрыть 2-3 слоями закрепителя.

**Пыль, микроблестки, рассыпчатый блеск** – те же блестки, что и в прозрачных лаках, только в су-

хом варианте. Применение: на ноготь наносится лак, и сверху определенным рисунком наносятся блёстки. После высыхания лишние смахивают мягкой кистью и покрывают маникюр закрепителем.

При оформлении ногтя вы можете дать волю своей фантазии, а можете последовать нашим советам. Вот один из вариантов.

### Нейл-арт «Звезда Востока»

Нанесите на ногти лак и, пока он не высох, на свободный край ногтя наложите углом палочки золотую бумагу, загнув ее к внутренней стороне ногтя. Когда край ногтя пропитается блестками, бумагу осторожно снимите. После этого ногти покройте бесцветным лаком и повторите процедуру, только бумагу наложите на другую половинку ногтя, чтобы получился уголок. В заключение покройте ногти бесцветным лаком. Этого может быть достаточно, но можно и продолжить украшение. На влажном лаке разместите камешки, маленькие наклейки и так далее, руководствуясь своим вкусом и фантазией. Затем ногти нужно снова покрыть бесцветным лаком.

### Мраморный нейл-арт

1. Удалите старый лак, покройте ногти лаком-основой;
2. Налейте в небольшую емкость теплой воды – здесь вы будете разводить краски. Следите за температурой воды: если она окажется горячей – краска свернется, если будет холодноватой – лак приобретет нужную консистенцию.
3. Вотрите вокруг пальцев защитный крем (крем поможет удалить загрязнения, если испачкаете пальцы).
4. Выбрав несколько флакончиков лака, капайте из них в воду краску в следующей последовательности: в центр – краску, которая должна будет доминировать в вашей мозаике, по краям «основной капли» другие оттенки.
5. Иголочкой перемешайте краски, моделируя разводы по усмотрению, и следя за тем, чтобы краска не покрылась пленкой, все это делать не более минуты.
6. Погрузить кончик пальца под «мозаичную» поверхность.
7. Аккуратно вытащить палец и удалить остатки лака с пальца. Пока ноготь не высох, его можно покрыть стразами или блестками.

8. Когда ноготь высохнет, покрыть закрепителем, если на ногте украшение – покрыть двумя слоями.

### Техника переплетения узора.

Научим вас основным узорам. Для начала возьмите различные лаки для ногтей, кисточки, зубочистки или иголки и приступайте. Делайте медленно и тщательно!

1. Нанесите лак-основу;
2. Нанесите поверх лака-основы разноцветные точки и полосочки (переплестать их нужно между собой, пока лаки не просохли).
3. Нанесение закрепителя.

### Предлагаем вам несколько узоров:

1. **«Веточка».** Нанесите на ноготь лак, например, белого цвета. Пока он не застыл, капните на него несколько маленьких зеленых капель. Пока лак не высох, осторожно проведите иголочкой по каплям, как бы «вытягивая» веточки.
2. **«Роза».** На базовый лак – розовый, белый, нанести небольшую волнистую линию зеленого цвета, по бокам линии – зеленые точки, которые будут веточками, рядом с ними малиновые или алые точки, которые растушевывают иголочкой.
3. **«Ракушка».** После нанесения лака-основы (серый, или белый перламутр, розовый мутный) нарисуйте рядом две горизонтальные полосочки – вытянутые дугой, рисуйте очень тоненькой кисточкой.
4. **«Паутинка».** Нанесите базу. Центром композиции послужат два капли, нанесенные друг на друга (например, черная и желтая). Проведите из центра верхней капли линии, как бы «растягивая» паутинку. В центр ее нанесите точку того же цвета, что и края паутинки.
5. **«Букетик»** - поверх основы нанесите иголочкой или кисточкой маленькие яркие точки. Переплетите их.
6. **Свадебный Френч** Для любительниц французского маникюра можно предложить оригинальное свадебное решение – традиционный отросший кончик ногтя, покрываемый белым лаком, заменить кусочком мелкого белого кружева (его можно приобрести как в местах продажи аксессуаров для ногтей, так и в магазинах тканей и швейной фурнитуры). Кружево должно быть с мелким плетением и тоненьким, чтобы даже на небольшую площадь отросшего кончика ногтя поместился и был виден его узор, и чтобы его можно было «утопить» в лаке

для ногтей, или надежно закрепить гелем, акрилом или клеем. Форму линии “улыбки”, на свой вкус, можно сделать либо стандартной (полумесяцем) или “галочкой” (тогда вершину украсьте стразой). Скрыть край кружева, можно подчеркнув “улыбку”, проведя тонкой кистью по краю, или, выложив по границе бульон. Аналогично можно украсить кружевом и любую другую часть ногтя или вообще весь ноготь. Общеизвестным фактом является, то, что с жемчугом идеально сочетаются золото и бриллианты – в маникюре это сочетание легко передать перламутровым лаком, золотой краской для ногтей, золотым песком и стразами. Вы можете выбрать любой понравившийся рисунок, или повторить на ногтях элемент декора платья или украшений в прическе. Здесь будет важен лишь принцип – повторить, например, форму лепестком цветков (круглая, заостренная...) или общую форму всей вышивки (тогда уже без мелких деталей).

**Внимание:** Краски на лаковой основе разводятся специальными разбавителями для лаков. Краски на водяной основе – водой.

### Техника наклеивания украшений

Для дизайна ногтей часто используют различные наклейки, их можно крепить на незасохший лак для ногтей. После того, как лак застынет, его покрывают прозрачным закрепителем. Удалить потом картинку с ногтя можно с помощью жидкости для снятия лака без ацетона.

Аккуратно клеят жемчуг и стразы, желателно приобрести специальный клей.

### Пирсинг ногтей

Нейл-арт включает в себя и пирсинг. Чаще всего прокалывают ноготь на мизинце или безымянном пальце левой руки, чтобы серьги и кулончики не

мешали работе. Для нейл-пирсинга больше подходят искусственные ногти, так как природную ногтевую пластину можно повредить. Ломким и слоящимся ногтям эта процедура вообще противопоказана. В салоне вам с помощью механического или электрического сверлышка на выступающем кончике ногтя проделают дырочку, в которую и вставят желанную висюльку.

1. Ногти укрепляют гелевой или акриловой основой, шлифуют ноготь.
2. Маленьким сверлом делается отверстие на конце ногтя.
3. Кольцо (или что-то иное) вдевают в отверстие пользуясь пинцетом. Нюанс: если до пирсинга вы решитесь сделать маникюр, то лак должен полностью высохнуть до сверления.

В этом уроке советуем **правила ношения колец:**

- Наличие на руках колец из золота и серебра одновременно – дурной вкус.
- Не стоит одевать крупные кольца на полные руки.
- Если вы одели массивное кольцо, то не одевают браслетов.
- Если в кольце есть яркий камень. Повторите его в одежде.
- Любительницы романтического стиля должны одевать нежные украшения, а если вы предпочитаете деловой – кольца должны быть классической модели.





## УРОК №8: Общие сведения о педикюре, уход за ногами

Слово “педикюр” от латинского означает уход за ногами (pedis - нога, cure - уход).

Педикюр - это не только баловство, а терапевтическая практика, необходимая, как и любой другой элемент личной гигиены, и требует серьезного подхода.

Если вы решили сделать педикюр, то запланируйте на него примерно около двух - двух с половиной часов, так как педикюр суется не терпит, а мастер, которого вы выбрали должен быть аккуратным, внимательным и, конечно, профессионалом.

При педикюре можно использовать инструменты, которыми мы делали маникюр.

Это ножницы или щипчики для срезания отросшего края ногтя, палочка из апельсинового дерева, для обработки кожицы вокруг ногтевой пластины. Пользоваться острыми металлическими инструментами можно, но очень осторожно, чтобы не пораниться когда они соскакивают, что случается нередко. Желательно иметь специальные приспособления для разделения пальцев, чтобы аккуратно нанести лак на ногти, но можно заменить его ватными валиками.

Летом достаточно делать одну процедуру раз в 2–3 недели. Конечно, если есть натоптыши, глубокие мозоли или трещины на пятках, потребуется более тщательный уход. Кроме того, особая коррекция нужна при вросшем ногте. В этом случае под ногтевую пластину вставляют специальные мягкие жгутики. По мере отрастания ногтя они его выравнивают.

Как правило, для избавления от проблем с кожей стоп будет достаточно двух-трех сеансов аппаратного педикюра, проводимого раз в неделю. Основное преимущество этой процедуры состоит в том, что она не травмирует кожу. Идет достаточно мягкая шлифовка, интенсивность которой полностью контролирует мастер. Еще один плюс – отсутствие предварительного распаривания. Максимум, возможна экспресс-ванночка на 2–3 минуты.

### Виды педикюра:

**Классический** или, как его еще называют, обрезной педикюр.

Выполняется он по тому же принципу, что и классический маникюр.

### Методика выполнения педикюра

Размягчающая ванночка для ног в течение 15 - 20; Устранение мозолей и натоптышей; Удаление кутикулы; Коррекция формы ногтевой пластины; Смягчение и увлажнение кожи ступней; Массаж ног; Покрытие ногтей лечебным или цветным лаком.

В домашних условиях такого вида педикюр начинается с ванночки для ног. В нее можно добавить морскую соль или специальный концентрат для педикюра. Затем аккуратно промокните стопы мягким полотенцем и нанесите на кутикулы размягчитель. Через 3–5 минут аккуратно отодвиньте кутикулу деревянной палочкой. Затем опустите ноги в ванночку на пару минут, обсушите кожу и подправьте форму ногтей. На сколько укорачивать ногти? Вопрос не праздный. Длинные ногти упираются в закрытую обувь и повреждаются сами, да и чулки рвут. А обрезанные слишком коротко ногти, «под корень», могут врастать в пальцы и вызвать воспаление. Летом же, в босоножках с открытыми пальцами, можно позволить себе ногти длинные, но не нарушающие комфортного состояния.

Приступаем к обработке кожи стоп. Две-три минуты помассируйте их с любым пилингом, предназначенным для педикюра. Особенно тщательно прорабатывайте проблемные зоны – пятки, основания пальцев, внешний край стопы. После массажа смойте пилинг и высушите стопы.

Теперь пора браться за пемзу. Она поможет окончательно избавиться от ороговевшей кожи. Затем в последний раз ополосните и высушите стопы и нанесите на них крем. Он может быть питательным, если кожа на ступнях сухая. При повышенном потоотделении подойдет крем-дезодорант. А если ваша проблема – усталость и тяжесть в ногах, используйте специальное средство с тонизи-

рующим эффектом. В завершение процедуры на ногти можно нанести специальное укрепляющее масло. Домашние процедуры не менее полезны, чем салонные, оказывают оздоравливающее действие.

**Европейский (французский, сухой) педикюр** проводится без воды и колюще-режущих инструментов.

#### **Методика (техника) выполнения педикюра:**

На кутикулу наносится специальное средство, растворяющее кутикулу; Через 5-10 минут остатки кожицы сдвигаются деревянной палочкой; Околоногтевое ложе шлифуется специальной пилочкой; Корректируется форма ногтевой пластины; Стопы обрабатываются специальным размягчающим составом; Через 15-20 минут со стопы пемзой снимается все лишнее; Массаж ног с питательным кремом; Французское покрытие (наносится база (лечебная или защитная), рисуется белый или другого цвета кончик, сверху покрывается прозрачным лаком или матовым, для французского педикюра).

**Аппаратный педикюр** в том, что с помощью аппаратов можно безболезненно избавиться от таких неприятностей, как вросшие ногти, трещины, мозоли.

#### **Методика выполнения педикюра**

Ноги обрабатываются дезинфицирующим средством широкого спектра действия (для предотвращения занесения инфекции при процедуре); Размягчение выполняется специальным препаратом, который влияет на ороговевшие слои кожи; С помощью аппарата с насадками удаляется размягченный слой клеток со стопы; Подравнивается кутикула аппаратом с более мелкой насадкой; Корректируется форма ногтей; Массаж ног с использованием крема; Покрытие ногтевой пластины лечебным или декоративным лаком. В открытых босоножках на ногах без чулок ногти, покрытые лаком, выглядят красивее, чем без лака. Но яркий лак притягивает к себе взгляд. И если на ногах видны мозоли, а пальцы неухожены, то все это создает неопрятный вид.

**SPA - педикюр** эта процедура сочетает в себе полезное (косметический подход) и приятное (SPA-философию). В нем “всю работу выполняют” фруктовые кислоты: и мозоли устраняют, и кожу на пятках смягчают. Самое главное, все препараты натуральные.

#### **Методика выполнения SPA - педикюра**

Если это необходимо, то снимаем остатки старого лака; Производим размягчение кожи ног с по-

мощью препаратов, которые смягчают, увлажняют, дезодорируют и дезинфицируют кожу ног; Поверхностный пилинг кожи. На этом этапе происходит мягкий поверхностный пилинг и увлажнение кожи ног; Удаление мозолей с помощью специальных сывороток; Глубокий пилинг с помощью скрабов помогут удалить натоптыши без применения лезвий; Педикюр пальцев ног; Увлажнение. На этом этапе применяется маска для кожи ног, которая наносится на 5-10 минут. За счет входящих компонентов происходит смягчение, увлажнение, снятие усталости и боли ног; Массаж ног. Проводиться в течение 10-15 минут.

Чтобы дома устроить SPA – педикюр. Капните в ванночку для ног пару капель любимого эфирного масла. А после обработки кожи сделайте маску для стоп. Другой вариант – нанесите на них толстый слой питательного крема, оберните в полиэтилен, сверху наденьте толстые носки и подождите 5–7 минут. Эффект сауны в сочетании с действием активных компонентов крема или маски даст замечательный результат. Потрите ножки нежными скрабами. Очень полезно перед чисткой стоп подержать ноги в кефире или кислом молоке. После 15-минутной ванночки ноги нужно сполоснуть и продолжить массаж со скрабом.

**Мужской педикюр** сегодня - это не только сведение мозолей, но и профилактика возникновения грибковых заболеваний и деформации ногтей. К тому же современный педикюр стал довольно приятной, комфортной и безболезненной процедурой. В силу безболезненности и эффективности, несоизмеримо большей популярностью среди мужчин пользуются аппаратный и spa-педикюр.

При проведении аппаратного педикюра ступни не замачиваются в ванночке, а обрабатывают специальным препаратом, действующим на отмершие роговые клетки, что позволяет размягчить даже самую огрубевшую кожу на стопах и удалить ее специальными, быстро вращающимися насадками различного диаметра, аккуратно обрабатывая каждый сантиметр подошвы.

Конечно же, чтобы поддерживать здоровье ног, ежедневно мойте их и тщательно вытирайте (особенно складочки между пальцами), пользуйтесь чистым полотенцем и никогда не давайте его другим, ежедневно меняйте белье, высушивайте и проветривайте обувь, перед тем, как надеть. Носите удобную обувь, хорошо пропускающую воздух, и белье из натуральных тканей.

**Что касается средств по уходу** – их множество, как из парфюмерных так и народных средств. Предлагаем вам несколько.

Быстро избавиться от загрубевшей кожи на ступнях поможет следующий рецепт: разрежь один лимон на дольки, положи дольки в таз и разомни их ногами. Подержи ноги в лимонном соке несколько

минут.

Вместо крема можно использовать оливковое или другое растительное масло, в том числе и с добавками аромамасел. Пихтовое масло дезодорирует кожу ног, масло чайного дерева дезинфицирует, масло лимона смягчает кожу.

Действие крема или масла можно усилить, если наносить их перед сном, надеть хлопчатобумажные (не шерстяные!) носки и оставить на ночь.

Очень полезна для ступней маска из голубой глины. После нее надо нанести питательный крем или масло.

Мозоли на ногах образуются из-за неудобной, тесной обуви. Когда обувь продолжительное время давит или трется о кожу, то в раздраженном месте начинают усиленно образовываться новые слои кожи. Кожа утолщается и при невозможности расти вверх ороговевает в глубину, придавливая нервные окончания и вызывая боль.

С небольшими мозолями легко справиться, если ежедневно после теплой ванны использовать пемзу. Запущенные мозоли придется удалять в косметическом салоне.

Врастание ногтей происходит также из-за тесной обуви (если придавливается кончик ногтя) и из-за неправильного подрезания ногтей. Ногти на ногах следует подрезать по прямой линии и не срезать углы.

Одна из интересных новинок – шоколадные обертывания для ног. Процедура состоит из обработки кожи стоп, пилинга и аппаратного педикюра. А в конце ваши ножки погружают в специальную шоколадную пасту. Во-первых, это большое удовольствие. А во-вторых, такое обертывание очень полезно для кожи. Оно тонизирует, смягчает и увлажняет стопы.

Для домашнего питания ног советуем следующее. В кипящей воде (1 литр) растворить 2 столовые ложки сахара, добавить столовую ложку какао. Поварить смесь 5 минут и вылить в ванночку для

педикюра с теплой водой. Погрузить в воду ножки и держать в этой ароматной смеси 15 минут. После ванночки ноги шлифовать скрабом или пемзой, сполоснуть ноги водой с лимонным соком.

Чтобы предотвратить натоптыши - уплотнения кожи стоп, чаще всего возникающие от неудобной обуви, делают ножные ванночки. Для этого в тазик наливают теплую воду и добавляют туда специальную соль для ванн – с ромашкой, шалфеем или любыми другими целебными травами. Вода должна быть немного выше температуры тела, иначе могут возникнуть проблемы со здоровьем, особенно у страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Опускают в воду ноги и принимают такую ванну минут 15. Затем берут скраб для ног или обыкновенную соль, и минут 10 круговыми движениями массируют стопы. Смывают скраб теплой водой, после чего смазывают ноги питательным кремом.

Если на подошвах часто появляются трещины, можно принимать ножные ванны для смягчения, а затем втирать в кожу перед сном оливковое масло и надевать на ночь хлопчатобумажные носки. При повышенной потливости стоп: ванны с экстрактом дубовой коры 2 раза в неделю и перфорированная обувь.

В настоящее время существует множество специфических средств по уходу за кожей стоп. Одной из последних разработок, рекомендованных и для больных сахарным диабетом, стали бальзамы для ухода за кожей стоп BALSAMED intensive и BALSAMED basal (Esparma GmbH). Эти средства предназначены как здоровым людям с сухой и чувствительной кожей стоп, так и при патологических состояниях, сопровождающихся нарушениями трофики кожи (особенно для больных сахарным диабетом). Бальзамы можно применять и для здоровой кожи, подвергшейся чрезмерным нагрузкам.



## УРОК №9: Уход за ногами, массаж стоп, гимнастика

Когда ноги устали контрастные ванночки – это необходимость. Нужно окунать ноги то в горячую, то в холодную воду.

Ванночка из отвара ромашки, липового цвета и меда помогает не только от усталости, но и от отеков: две столовые ложки цветков ромашки и липового цвета залейте 1 л кипящей воды и дайте настояться в течение 5 минут. В 1 л теплой воды влейте отвар из ромашки и липового цвета, добавьте столовую ложку меда, тщательно перемешайте и опустите ноги в приготовленную ванночку на 15—20 минут.

Бодрит ванночка из отвара мяты и крапивы: по столовой ложке сухих крапивы и мяты залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 5–7 минут, затем перелейте отвар в таз и опустите в него ноги на 20 минут.

После ванночек непременно нужно нанести на ноги крем.... Есть, кстати, и специальные кремы, снимающие усталость с ног. Если целый день вы интенсивно ходили или много стояли, не ложитесь спать, пока не сняли усталость с ног с помощью крема, ванны или массажа. Регулярно используйте специальный крем для ног. Старайтесь приобрести такой, в котором есть экстракты конского каштана, кофеина, полевого хвоща или другие ингредиенты, улучшающие кровообращение и лимфообращение.

**Вечером хотя бы на полчаса лягте на пол и поднимите ноги вверх или прислоните их к стене.**

Избегайте неудобной тесной обуви на высоком неустойчивом каблуке. Не жалейте денег на дорогую, комфортную обувь.

Если у вас есть проблемы со стопой - плоскостопие, деформация пальцев, - покупайте обувь с супинаторами или вставьте их в новую обувь. Если у вас устают ноги, то хорошим помощником служит спрей для усталых ног, который можно наносить даже поверх чулок в течение дня.

Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног.

Массаж стопы мобилизует жизненные силы организма. Благодаря правильному воздействию на стопу можно устранить или облегчить многие болезненные явления. Процедура массажа стоп может повысить Ваш жизненный тонус, помочь снять общее напряжение и гармонизировать работу всех органов. Он благотворен для всего организма в целом. На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека, отсюда берет свое начало рефлексология.

Подложите одну большую подушку под колено партнера, другую - под стопу. Затем возьмите стопу полусогнутыми ладонями с обеих сторон и быстрыми движениями вверх и вниз начинайте растирать ее с боков. Это оказывает расслабляющее воздействие на суставы и мышцы.

### **Итак, расслабляющий массаж**

Массаж стоп лучше выполнять в таком порядке. Сначала тщательно разотрите ступни обеими руками, двигаясь от пальцев к щиколоткам. Затем помассируйте подушечки и кожу около пальцев ног. Круговыми движениями передвигайтесь к пятке и снова вернитесь к подушечкам. Кончиками пальцев потрите все подошвы, поднимитесь вверх до щиколоток и помассируйте ноги вокруг косточек.

Чтобы расслабить стопу еще больше, подведите ладони под лодыжку. Сделайте несколько попеременных движений вперед и назад, чтобы нога покачивалась из стороны в сторону.

Сожмите левую руку в кулак и прижмите его к подушечкам подошвы. Правую руку положите на стопу сверху и тоже прижмите. Работайте обеими руками поочередно: нажим левым кулаком на подошву, растирание верхней части правой ладонью.

Оставьте правую ладонь на стопе сверху, захватите ее покрепче, а левую руку подведите под пятку. Затем мягко потяните пятку на себя и при этом несколько раз покрутите стопу то в одну, то в другую сторону.

Положите большие пальцы поверх стопы, остальные пальцы прижмите снизу к подошве. Сводите

и разводите большие пальцы, растирая поверхность стопы. Начните сверху, с подъема стопы, и дойдите до основания пальцев.

Обхватите стопу левой рукой, прижав большой палец снизу. Большим пальцем правой руки начинайте растирать внутреннюю сторону подошвы, делая небольшие круговые движения и постепенно продвигаясь от пятки к подушечкам. Затем вернитесь обратно. Смените руки и разотрите подошву левой рукой.

Оставляя левую руку в прежнем положении, большим и указательным пальцем правой руки прищипните по кругу внешние края пятки. Затем небольшими круговыми движениями большого пальца помассируйте основание пятки.

Как и в двух предыдущих случаях, левая рука продолжает держать стопу. Пальцами правой руки обхватите основание пятки сзади. Пройдите массирующим движением “гусеница” от середины пятки до начала подъема стопы. Затем перенесите руку вперед, обхватив стопу сверху и продолжите большим пальцем движение “гусеница”, вплоть до основания большого пальца.

Возьмитесь правой рукой за пятку, придерживайте ее. Большим и указательным пальцами левой руки потягивайте и массируйте пальцы ног, начиная с большого пальца. При этом большой палец вашей руки должен находиться сверху, а указательный снизу массируемого пальца. Каждый палец следует обминать, растирать, чуть покручивать из стороны в сторону, и, наконец, потягивать.

Заканчивайте массаж стопы расслабляющим и успокаивающим поглаживанием. Обхватите ступню руками, левая ладонь сверху, правая снизу левой рукой непрерывно поглаживайте верхнюю часть движением на себя, а правой рукой - от себя, по направлению к лодыжке и голени.

Пригодится для массажа стоп коврик с пупырышками, который обычно кладут для чистки обуви перед входными дверями. Положите его в ванной и, умываясь, топчитесь по нему на здоровье. А еще полезно катать ногами валик с колючими шипами, как правило, лучше если он будет деревянным. Можно катать скалку по полу (от 3 до 10 мин), использовать специальный массажный коврик. Бывают в магазинах и массирующие стопу комнатные тапочки, а некоторые вяжут бугристые коврики. Выбирайте, что вам доступнее и больше нравится.

Для того, чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы.

Десять минут гимнастики для укрепления мышц стоп

Время в секундах: **30: катайте бутылку средней частью ступни.**

**30: катайте бутылку внешним краем ступни.**

**30: катайте бутылку внутренним краем ступни.**

**60: ходьба на носках.**

**30: катайте бутылку внешним краем ступни.**

**30: катайте бутылку внутренним краем ступни.**

**60: ходьба, наступая всей ступней, пальцы наружу.**

**60: ходьба, наступая всей ступней, пальцы внутрь.**

**30: ходьба на пятках, пальцы наружу.**

**30: ходьба на пятках, пальцы внутрь.**

**60: встаньте на всю ступню. Приседайте, сгибая колени.**

**30: встаньте на внешние края ступни. Приседайте, сгибая колени.**

**30: встаньте на внутренние края ступни. Приседайте, сгибая колени.**

**30: ходьба на пятках, пальцы приподняты от пола.**

**60: подскоки на носках.**

**Итого: 10 минут.**

Эти упражнения выполняются: два раза в первую неделю три раза во вторую неделю четыре раза в третью неделю три раза в четвертую неделю затем два раза в неделю.

Запомните, только здоровые и ухоженные стопы помогут вам легко и радостно идти по жизни многие и многие годы.





## УРОК №10: Заболевания стоп, профилактика

Заболевания стоп практически в 100% случаев являются состояниями, сопровождающимися выраженным дискомфортом для пациента. Неповрежденная кожа и ногти здорового человека практически не уязвимы перед многими болезнетворными агентами: бактериями, вирусами и грибами.

Вероятность заражения грибом повышается не только при наличии каких-либо заболеваний, но и при несоблюдении правил гигиены, излишней потливости или, наоборот, чрезмерной сухости кистей и стоп, при частом травмировании кожи и ногтей кистей и стоп. Кроме этого, хорошие условия для заражения грибковой инфекцией создаются при плоскостопии и при ношении узкой, неудобной обуви, в результате которого нарушается кровообращение, а значит, и снижаются защитные ресурсы кожи.

Болезнетворные грибки обладают очень высокой жизнестойкостью. Они с легкостью переносят и высокие и низкие температуры, хорошо себя чувствуют и в темноте и на свету, могут жить и в сухой и во влажной среде. Грибков очень много и ими несложно заразиться.

Ни для кого не секрет, что с точки зрения заражения грибом опасно ходить в бассейн, баню, общественные душевые, не захватив с собой резиновые шлепанцы. Мы знаем, что перед тем, как делать маникюр или педикюр, нужно поинтересоваться, как обрабатываются инструменты, стерилизуются ли они в автоклаве. Мы знаем и, тем не менее, ходим, делаем и заражаемся.

Нужно помнить, что основным условием заражения грибом является непосредственный контакт кожи здорового человека с предметами, на которых находятся чешуйки кожи людей, зараженных грибом. Это происходит в тех местах, где люди ходят босиком (бассейн, баня, спортивные залы, ванные комнаты). Аналогичная ситуация может возникнуть и при ношении чужой обуви, при пользовании плохо постиранным постельным бельем, полотенцами. Если заболевает кто-то из ваших членов семьи, то, во-первых, он должен пройти полный курс лечения, во-вторых, у него должны быть строго свои мочалки, полотенце и тапочки,

а также инструменты для маникюра, и, в-третьих, на весь период лечения требуется проведение дезинфекции ванной комнаты после посещения ванны или душа.

**Микоз стоп** вызывается особыми патогенными грибами, которые довольно быстро размножаются. Прежде всего они атакуют стопы, склонные к потливости. Из-за постоянной влажности эпидермис размягчается, распаривается и грибку совсем не стоит труда проникнуть между размягченными чешуйками эпидермиса и поселиться в коже. При пользовании душем в гостинице, общежитии, на работе нужно обязательно надевать тапочки.

После мытья ног очень-очень тщательно вытирайте ноги, особенно между пальцами. Если полотенцем нельзя осушить узкие межпальцевые промежутки, пользуйтесь в этом случае тампонами из гигроскопичной ваты или даже феном для волос. Затем между пальцами можно припудрить детской или специальной присыпкой или смазать пастой Теймурова. Лечение микоза, конечно же, должен заниматься врач-дерматолог, специалист-миколог.

**Вросший ноготь** - это заболевание преимущественно поражает большой палец стопы. Причина вросшего ногтя: постоянное давление края ногтя на околоногтевой валик. Предрасполагающими факторами является ношение тесной обуви, неправильная стрижка ногтя (слишком глубоко срезают боковые края).

**Проявления вросшего ногтя:** отмечается боль в области ногтя при ходьбе, отек тканей. Затем появляется гной.

### Лечение вросшего ногтя

Ношение просторной обуви, ежедневные теплые ванночки с фурацилином, марганцовкой. Обработка хлорофиллиптом. Ежедневная смена носков, ежедневное мытье ног. При глубоком врастании ногтя показано удаление всего ногтя или части ее.

Воспаления на ногах зачастую появляются от грубой, неправильно подобранной обуви, отчего

обычно страдает подошва ступни, или при недостаточном уходе за кожей ног, а возможно, из-за несоблюдения правил личной гигиены. В большинстве случаев потертости возникают на пальцах и пятках ног, в тот момент, когда они потеют.

Существуют различные способы избавления от потертостей. Воспаленный участок кожи можно промыть раствором марганцовокислого калия или 2%-ным раствором борной кислоты. После этого просушите кожу и присыпьте ее жирной пудрой, тальком, окисью цинка или смазать кремом, лучше детским. Помогает и компресс с водкой. Смочите в водке бинт и наложите на участок с потертостью. Затем прикройте целлофановой пленкой, а сверху - ватой.

Можно использовать и натуральные средства - овощи или фрукты. Хороший эффект дает примочка из свежих листьев капусты. Для того, чтобы избавиться от потертости обычно достаточно 5-6-ти таких процедур. Можно приготовить яблочную пасту: яблоко нарезают кубиками и отваривают в небольшом количестве молока до образования кашицы. Затем ее накладывают толстым слоем на область трещин на пятках, накрывают салфеткой или марлевой повязкой и держат 30 минут.

Если образовались пузыри, их следует тщательно обработать метиленовой синькой или бриллиантовой зеленью. Нужно следить, чтобы кожа над пузырьком не сорвалась. Если пузырь прорвался, мокнущую поверхность следует промыть и смазать дезинфицирующими средствами. Затем наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь. При обширных пузырях или нагноениях следует обратиться к врачу-дерматологу.

При ношении узкой обуви, в результате длительного давления или трения чаще всего на пальцах ног, иногда на подошвах, пятках, появляются мозоли. Мозоль является способом самозащиты от излишнего раздражения или механического воздействия. Образование мозолей можно избежать, если тщательно подобрать обувь, которая бы соответствовала ноге и по форме, и по размеру.

При легких и поверхностных мозолях рекомендуются сначала размягчить их с помощью ножных ванн с добавленным в воду небольшим количеством нашатырного спирта или пищевой соды и затем удалить с помощью пемзы. После подсушивания ног на мозоли накладывают специальные пластыри с лекарством. Такие процедуры продолжают до исчезновения мозолей. Необходимо соблюдать осторожность, чтобы пластырь не попал на здоровую кожу, так как могут возникнуть воспаления.

Если мозоли образуются между пальцами, на ночь смазывайте их питательным кремом, а днем припудривайте присыпкой. Крем втирают массажными движениями от кончиков пальцев, как бы надевая носки.

В борьбе с мозолями помогает простое, давно испытанное средство - растительное масло. После мытья ног перед сном, помассируйте их и смажьте растительным маслом или раствором витамина Е (естественный антиоксидант, витамин омоложения). Если вы будете проделывать эту процедуру регулярно, то уже через 3-4 дня мозоли начнут смягчаться и постепенно исчезать.

Советуем распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2-3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль. А вот совсем простой рецепт. Ежедневно утром и вечером делать ножные ванны. После ванны накладывать хлебный мякиш, смоченный в уксусе.

Удалить старые мозоли можно следующим образом. Сделайте мыльно-содовую ванночку из расчета половина столовой ложки пищевой соды на 2 л воды. Затем смажьте мозоль мозольной жидкостью, ляписом или наложите мозольный лейкопластырь. Жидкость наносится строго на мозоль, иначе можно повредить здоровую кожу вокруг мозоли. Если с первого раза мозоль не удаляется, процедуру следует повторить.

Твердую мозоль удаляют так. После размягчения в ванночке, которую делают перед сном, мозоль смазывают жирным кремом. Затем на нее накладывают кусочек алоэ, разрезанного вдоль листочка, накрывают компрессной бумагой или клеенкой и фиксируют пластырем. Утром компресс снимают и смазывают мозоль мозольной жидкостью.

Советуем, чтобы избавиться от мозолей на каждую из них накладывают чистое лавандовое, лимонное масла в виде компресса 3 раза в день.

Для уставших ног рекомендуем принимать теплые ванночки: в воду добавить 5 капель эвкалиптового и 5 капель мятного эфирных масел.



## УРОК №11: Дизайн ногтей на ногах, украшения. Немного о красивой походке.

Иногда ногти на ногах далеко не идеальны и требуют коррекции для красивого нанесения нейл-арта. Ногти на ногах должны быть хорошо подготовлены и ухожены. Необходимо раз в неделю смазывать ногти на ногах соком лимона или настойкой йода 1:1 с маслом персиковым или абрикосовым.

Когда оформляете нейл-артом ногти советуем нанести сложные рисунки только на большие пальцы, а все остальные покрасить в цвет с основным тоном большого пальца.

Вариант, который подойдет для украшения всех пальцев ног.

На базовый лак нанести пыль различных оттенков – от светлого до темного. Плавности перехода можно добиться как бы «размазывая» один цвет в другой. Таким образом можно украсить большие пальцы ног, а все остальные – только одним из всех видов пыли, которая используется только в основном варианте. После этого закрепите хорошим закрепителем.

Украшая ногти на ногах, помните: хотя лак на них держится дольше, надо осторожно использовать стразы, кольца, цепочки – ведь ногти на ногах более уязвимы.

Если летом едите на море не имеет смысла тщательно украшать ногти, но это и не значит, что с ними нужно небрежно обращаться. Обязательно питайте, укрепляйте и шлифуйте ваши ногти.

Относительно наращивания ногтей на ногах, то это делают для придания им более эстетического вида. Но это рациональность приобретает только летом, когда носится открытая обувь. Наращивать ногти на ногах рекомендуется делать в салоне, где есть гарантия, что вы не повредите свои ногти.

### Цепочки.

Еле заметные цепочки будут прекрасным дополнением к элегантному костюму, а массивные с украшениями подойдут для вечеринки или дискотеки. Желательно при выборе цепочки учитывать фасон обуви – чтобы цепочка не цеплялась за застёжки.

### Кольца для ног.

Их не должно быть много, они должны гармонировать друг с другом, прочими украшениями и одеждой. Идеальный металл для украшений на ногах – золото или серебро, т.к. они меньше всего окисляются. Главное – чтобы кольца на пальцах ног не мешали передвигаться и не уродовали пальцы.

**Бинди** – наклейки для украшения стоп и пальцев ног. На любой вкус предлагаются самоклеющиеся кусочки войлока с блестками, цветной вышивкой, драгоценностями, камнями – для тех, кто предпочитает экзотику. Искусство блеска - бинди пришло к нам из Индии, но прижилось и стало модным.

Чтобы сделать бинди необходимо обезжирить кожу 70-процентным изопропанолом или спирто-содержащей водой для лица. Нанести линии мотива методом переводной техники: мотив переносится на кожу со специально подготовленной бумаги, и затем линии соединяются хной. Мотив калькируют на пергамент с другой подложки водорастворимым фломастером, кожу промазывают шариковым дезодорантом, накладывают пергамент крашеной стороной на кожу, прижимают и затем снимают — дезодорант растворяет пигмент, и линии проявляются на коже.

Промазать камешки мастиксом (специальным клеем, который используют гримеры) — при помощи кисточки или зубочистки. Пинцетом посадить камешки на нужные места и осторожно прижать губкой.

### Красивая походка.

Красивая осанка и походка не только делают женщину более привлекательной. Они важны и для хорошего самочувствия. Походка должна быть максимально естественной. На улице голову можно и нужно держать высоко. При этом движения рук должны быть соразмерны размеру и ритму шагу. Прежде всего, пока не освоите правильную походку, возьмите себе за правило не ходить быстро. Если вы почти бежите, анализировать свои движения просто нет времени. А когда человек ходит не спеша, он имеет возможность сосредоточиться на том, что и как он делает.

При ходьбе стопы нужно ставить таким образом, чтобы пятка и носок находились почти на одной линии в направлении движения: носок может быть немного развернут вовне. Те, у кого кривые ноги, должны особенно следить за тем, чтобы ставить стопу прямо.

Если вы идете вдвоем, то нужно по возможности подстраиваться под шаг идущего рядом человека, особенно если вы идете под руку. Если на даме узкая юбка, то она может идти только мелкими шагами, а мужчина, несмотря на свой широкий шаг, должен постараться идти с ней в ногу.

В разговоре руки вообще не должны участвовать, за исключением отдельных жестов, подчеркивающих сказанное.

Когда стоишь, нужно держаться по возможности прямо, не горбиться. При этом можно опереться рукой о спинку кресла или найти какую-либо другую опору.

### Упражнения для красивой походки

Встаньте ровно, ноги поставьте вместе или на ширине плеч, руки свободно опущены.

**Упражнение 1.** Сначала поднимаем одно плечо как можно выше, фиксируем его в этом положении. Потом то же проделываем другим плечом. За-

тем опускаем то плечо, которое подняли первым, после - другое. Работают только плечи. Голову не опускаем, корпус не наклоняем.

**Упражнение 2.** Сразу оба плеча перемещаем вперед, потом назад. Плечи старайтесь не поднимать. Спина прямая.

**Упражнение 3.** Совмещаем движения плечами с наклонами. Плечи вперед - наклон вперед. Плечи назад - наклон назад. Таким образом, вместе с мышцами плечевого пояса разрабатываются еще и мышцы спины.

**Упражнение 4.** Сложенные вместе ладони опускаем перед собой. Ребра ладоней прижаты к телу. Не размыкая ладоней плавно поднимайте руки как можно выше. При этом ладони как бы прочерчивают линию в центре корпуса, руки сгибаются в локтях. Плечи старайтесь не задирать. Затем медленно опускаем руки, не отрывая ладони друг от друга и от тела.

**Упражнение 5.** Прямые руки отводим назад, чтобы они были перпендикулярны туловищу. Из этого положения медленно поднимаем руки как можно выше - не сгибая ни их, ни корпус.

## СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Автор: **Народный травник**

Мозоли

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, наложить кашицу на мозоль, сверху положить целлофановый пакет и завязать. Ходить с этим компрессом не больше часа, после чего смазать мозоль антимонольной жидкостью и наложить специальный лейкопластырь. С уважением — Александр Росляков

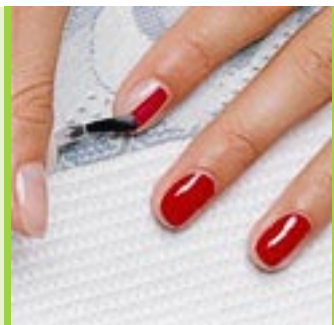
Автор: **Самая Любимая**

Отеки ног

1 ст.л. ромашки и 2 ст.л. мелиссы залить 1 л кипятка, 5 минут настоять, процедить. В 1 л воды комнатной температуры растворить 1 ст.л. морской соли, добавить отвар и поместить ноги в эту ванну на 25-30 минут. После этого ополоснуть ноги прохладной водой и растереть их махровым полотенцем.

Трещины на пятках

Распарить ноги в горячей воде с борной кислотой (1 ч.л. на 1 стакан воды) и нанести слой вазелина на трещины, после чего наложить пластырь, чтобы сохранить вазелин на коже, и оставить на всю ночь. Делать так каждый день до полного исчезновения трещин.



## УРОК №12: Уход за ногтями

### Как придать блеск ногтям?

Нанесите на ногти маленькую капельку эфирного масла и тщательно разотрите лучше всего, кусочком замши.

Нужна ли ногтям дополнительная чистка кроме мытья рук?

Ежедневно нужно чистить ногти с помощью щеточки и палочки из апельсинового дерева, смазывать кутикулу питательным составом.

Чтобы осветлить пигментные пятна на руках, необходимо:

- Прикладывать к рукам картофельную кожуру, или смачивать руки соком огурца, алоэ.
- Разведите в стакане воды 200 г ячменной муки и нанесите смесь на руки на 10 минут.
- Смешайте немного йогурта или кефира с соком лимона и намажьте руки.

### Если сухие кончики пальцев

При таком состоянии можно предположить, что в организме не хватает витамина А. Чаще всего это встречается у тех, кто решил похудеть и резко ограничивает потребление жиров. Если в рационе недостает продуктов животного происхождения (витамин А содержится только в них) и растительных продуктов, богатых бета-каротином (провитамин А), то проблемы с кожей не могут не возникнуть.

Ну а если все нормально в питание, то лучше обратиться к врачу, так как это может быть признаком и хронического энтерита, гепатита и нарушением обмена веществ. Если врач исключил какие-либо серьезные поражения внутренних органов и патологию кожи, то можно смело принимать комплекс витаминов А и Е, а также включить в свой рацион побольше кисломолочных продуктов, печень, мясо, сливочное масло, морковь, петрушку, укроп, зеленый лук, салат, помидоры, персики, абрикосы.

### Ломкие ногти

Народные способы для лечения ломких ногтей

Ванночки из теплого растительного масла, в которое добавлено несколько капель витамина А и лимонного сока. Делать их надо 1-2 раза в неделю

Ванночки из растительного масла и яблочного уксуса, смешанных в равных долях

Питательная мазь для ногтей на основе воска. Сварить яйцо вкрутую. Вытащить желток, размять его. Добавить в желток 4 г пчелиного воска, растопленного на водяной бане, и подливать персиковое масло, пока смесь не достигнет густоты мази. Использовать мазь каждый вечер

Укрепляющим действием на ногти оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавлено несколько капель сока лимона

Хорошо укрепляет ногти компрессы следующего состава - 70г воды, 5г квасцов, 25г глицерина. Компрессы применять в течение 10-15 дней ежедневно, через месяц можно повторить.

### Слоящиеся ногти

Прежде всего при борьбе с этой проблемой, необходимо уделить внимание своему рациону. В повседневное меню необходимо включать такие продукты как: молоко и кисломолочные продукты, бобовые, миндаль, инжир, финики, цельнозерновой хлеб, капусту, а также продукты содержащие витамин А и бета-каротин - масло, печень, яичный желток, икру, морковь, тыкву, облепиху, сладкий и горький перец. Кальций можно принимать и в таблетках, совмещая его с приемом витамина D в масле, так как в чистом виде кальций усваивается хуже.

Для укрепления ногтей и при отслоении ногтевой пластины, рекомендуется принимать так же желатин 1 раз в день в течение месяца. (1 чайная ложка разводиться в теплой воде, настаивается 10-15 минут и выпивается)



## Наружные укрепляющие составы

Одним из популярных служит оливковое масло, которое содержит разнообразные витамины и микроэлементы. Его можно втирать в основание ногтя и делать теплые ванночки с добавлением лимонного сока

Также для укрепления слоящихся ногтей очень полезны солевые ванночки. Для ванночек использовать морскую или океаническую соль, но без ароматических и красящих добавок. В теплой воде растворить чайную ложку соли, и держать руки 20 минут. Процедура проводится 10-15 дней подряд, через месяц можно повторить. Для профилактики достаточно 1 раза в неделю.

Использовать кальцесодержащие основы под лак.

Снимать лак жидкостью без ацетона на масляной основе.

И конечно, не надо забывать о каждодневном уходе за руками, ногтями и о маникюре.

Если кожа на руках покраснела и сильно потрескалась необходимо:

- Втирать на ночь в кожу рук питательный крем или делать маску из растительного масла, добавив витамины А, Е, в капсулах, разрезав их.

- Работать по дому исключительно в резиновых перчатках, предварительно нанеся на руки силиконовый крем.

- Нанесите на руки яичный белок, растирайте руки, смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

- Очень полезны ванночки из отвара цветков василька, петрушки. После процедуры нанести питательный крем.

## Если ноги потеют

Если ноги потеют больше обычного, имеет смысл пользоваться кремом с дезодорирующим эффектом. Его можно наносить и утром и вечером после мытья на сухие ноги. Утром этот крем можно заменять тальком. Тальк впитывает лишнюю влагу и сохраняет ноги сухими в течение дня. Также каждый вечер, в течение месяца, делайте ванночки с корой дуба (продают в аптеке).

---

**Постоянный адрес Мастер-класса по маникюру: <http://www.prelest.com/life/nail.html>**

**Внимание! Вся информация охраняется законом об авторских и смежных правах. Перепечатка допускается только с разрешения редакции Женского журнала “Прелесть”.**

## О ЖУРНАЛЕ

ПРЕЛЕСТЬ, -и, ж.

1. Очарование, обаяние, привлекательность.
2. мн. Приятные, пленящие явления, впечатления.
3. О ком-чём-н. прелестном, чарующем. Внешние черты женской красоты: женское тело.  
(Толковый Словарь Русского Языка)

Почему именно прелесть? А как еще, одним словом охарактеризовать женщину? Женщина – прелестное создание. Именно так и родилось название нашего журнала. Почти в то же время возникла идея создать такой нежный, светлый, радостный дизайн, который бы ласкал и привлекал взгляд, навевал хорошее настроение и улыбку.

Женский журнал «Прелесть» принял первых посетителей в апреле 2004 года. Однако уже в 2005 году в конкурсе «Золотой сайт» наш журнал был признан лучшим Он-лайн СМИ в 2004 году.

В 2006 году количество опубликованных статей перевалило за тысячу. Открылись два мастер-класса: «Курсы маникюра», «Курсы бармена». Журнал динамично развивается, открываются новые сервисы. Например недавно открылся сервис блогов, теперь любой желающий сможет вести свой персональный дневник в Женском журнале «Прелесть».

Нам очень важно ваше мнение, поэтому будем рады любому комментарию, предложению, вопросу.



### Золотой сайт

14 июля 2005 года состоялась церемония награждения победителей Шестого Всероссийского Интернет-конкурса «Золотой сайт». Она проходила в уютном зале «Центра международной торговли» на Красной Пресне.

Женский журнал «Прелесть» одержал победу в номинации «Он-лайн СМИ» и награжден статуэткой «Золотой Кибермастер» и Дипломом победителя!

*«Интернет - именно та ниша, в которой человек имеет возможность полностью раскрыться. Раскрыть свои таланты и мечты. Не бойтесь экспериментировать, творить и созидать! Я очень благодарен нашим друзьям, коллегам, которые оказали неоценимую помощь и поддержку в развитии проекта!» - Дамир Хасанов.*

*«Замечайте прекрасное вокруг, делитесь этим с окружающими. Создайте тепло рядом с собой. Радуйтесь жизни и мечтайте! Мечты сбываются, это я знаю определенно, только нужно верить всем сердцем! Благодарю коллег и друзей проекта за поддержку нашего журнала» - Лена Хасанова.*

### Контакты

Email: [info@prelest.com](mailto:info@prelest.com)

ICQ: 86149490

Сайт: [www.prelest.com](http://www.prelest.com)

Также вы всегда можете воспользоваться формой обратной связи «Написать в редакцию», прямо с сайта.