

ВСЁ о маникюре и педикюре

*Красота и здоровье
ваших ногтей*



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 687.5
ББК 38.937
В84

Составитель С. О. Чебаева

В84 Всё о маникюре и педикюре. Красота и здоровье ваших ногтей / [сост. С. О. Чебаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-01960-0

От того, как мы выглядим, часто зависит наше настроение. Поэтому красивые и ухоженные руки и ноги – это и хорошее самочувствие, и прекрасное настроение.

Книга поможет желающим многое узнать о строении и особенностях ногтей и научиться профессионально делать маникюр и педикюр.

**УДК 687.5
ББК 38.937**

ISBN 978-5-386-01960-0

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

*Быть можно дельным человеком
и думать о красе ногтей.*

А. С. Пушкин. «Евгений Онегин»

Все знают, что встречаются по одежке. Но при встрече мы подаем руку, и если она не ухоженная, с неопрятными ногтями, то впечатление от знакомства не спасут уже ни элегантный наряд, ни умелый макияж, ни модная прическа. Неровные сложащиеся ногти не придадут уверенности в себе, к тому же руки сразу выдадут неважное состояние здоровья. А о связи состояния ног со здоровьем в целом не стоит и говорить.

Занятые люди, которые далеки от гламура и считают уход за руками и ногами пустым занятием, совершают ошибку. Маникюр и педикюр заключаются далеко не только в эстетическом оформлении ногтей. Это многоуровневая система ухода за руками и ногами, включающая в себя широкий спектр действий — от глубокого массажа биологически активных точек на кистях и ступнях и восстановления здоровья кожи и ногтей до нанесения лака и украшения последних.

Наша книга об уходе за руками и ногами наверняка заинтересует тех, кто хотел бы быть в полном порядке и узнать, как самостоятельно сделать маникюр и педикюр, какие инструменты и материалы ему понадобятся. С помощью этого издания вы станете по-настоящему неотразимы.

Общие сведения о строении и здоровье ногтей

Сегодня маникюр и педикюр — это не только красивые ногти, это целая система ухода за руками и ногами, включающая лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей и ногтями и декоративное оформление.

Знания о строении ногтей и возможных их заболеваниях помогут добиться желаемого результата, сохранить красоту и здоровье, а также избежать многих ошибок при выполнении маникюра и педикюра.

Строение ногтей

Ногти, являясь продолжением кожи, представляют собой прозрачные роговые пластинки. В их структуре отсутствуют кровеносные сосуды и нервные окончания, поэтому срезание отросших ногтей не вызывает никаких болевых ощущений.

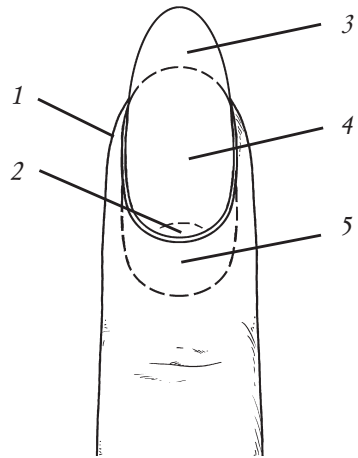
Располагаются ногти на ногтевом ложе, окруженном кожей. Внешне здоровые ногти гибкие и прочные, с гладкой, равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета, который придают ногтям кровеносные сосуды, расположенные под ногтевой пластинкой.

Ногтевая пластинка состоит из трех частей. Выступающая часть называется свобод-

ным ногтевым краем, вся остальная видимая часть — это ногтевое тело, под кожей находится ногтевой корень. Тело ногтевой пластинки — это продолжение корня ногтя, которое очень прочно крепится к ложу.

Верхняя часть кожной складки находит на ногтевую пластинку и называется ногтевым валиком. Именно он не дает инородным телам и бактериям проникнуть к ростковой зоне ногтя. Край валика — это отмершие клетки, которые, высыхая, а затем отслаиваясь, образуют заусенцы.

К поверхности ложа подходит большое количество мельчайших кровеносных сосудов, которые несут к ногтевой пластинке кровь, обогащенную кислородом, питательные вещества и забирают все отработанные микроэлементы. Также близко к поверхности располагаются нервные окончания, которые передают болевые ощущения, вызванные трав-



Строение ногтя:

- 1 — околоногтевая кожа-
кутикула; 2 — ногтевая лунка;
- 3 — свободный край;
- 4 — ногтевая пластинка;
- 5 — матрица (корень ногтя)

Если возникает необходимость удаления ногтевого тела, например в случае врастания ногтя, проводится специальная операция под местной анестезией, так как это довольно болезненная процедура.

мой ногтевой пластинки. Ее тело состоит из трех слоев, которые легко увидеть на расщепленном ногте. Основой ногтевой пластинки является кератин — белок, присутствующий также в коже и волосах. Между слоями кератина располагаются тонкие прослойки жира и воды, которые придают ногтевой пластинке эластичность и блеск. Ногтевые пластинки могут впитывать воду, при этом увеличиваясь в толщину. Поэтому у людей, часто контактирующих с водой, ногти становятся мягкими и толстыми. В ногтевых пластинках содержатся и другие микроэлементы: сера, кальций, хром, фосфор, селен и цинк. Их присутствие делает ноготь здоровым.

Корень ногтя заходит вглубь кожи, в самом основании корня находится матрица — активно растущая ткань. Матрица — самая важная часть ногтя, так как именно здесь происходит образование новых клеток, позволяющих ногтю расти и уплотняться. Матрица расположена глубоко под корнем, где находятся нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие ноготь. Образование и рост новых клеток ногтя не прекращается до тех пор, пока матрица получает питательные вещества и остается неповрежденной.

Полукруглая линия у основания ногтя, откуда зрительно начинается ногтевая пластинка, называется лункой. У нее ногтевая пластинка имеет нежно-розоватый цвет. Здесь находятся клетки соединительной тка-

ни ногтевого ложа, придающие именно такой цвет.

Форма ногтя чаще всего повторяет форму конечной фаланги пальца. Существует четыре основные формы ногтя: трапецевидная (заостренная), прямоугольная (овальная), квадратная (лопатообразная) и круглая.

На рост ногтевых пластинок влияют многие факторы — возраст, пол, состояние организма, а также климатические явления, условия труда и пр. Ускоряют рост ногтей гормональные сдвиги (подростковый возраст, период перед менструацией, беременность) и деятельность, которая приводит к стачиванию ногтей. Заметно замедляют рост ногтей чрезмерно строгие диеты с малым содержанием жиров, белков, витаминов, а также болезни, сопровождающиеся нарушением кровообращения и обмена веществ. Рост ногтей может быть замедлен и вследствие заболевания или приема медикаментов, а также из-за повреждения матрицы.

В среднем в сутки ногти отрастают на 0,1 мм, а полное возобновление от корня до свободного

края происходит за 120 дней. Средняя толщина ногтя составляет 0,3–0,37 мм, ширина — 10–17 мм, длина — 10–15 мм. Длину свободного ногтевого края можно выбирать по

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

собственному усмотрению. На руках ногти растут быстрее, чем на ногах. Младенцам и маленьким детям приходится стричь ногти намного чаще, чем пожилым людям. У мужчин ногти растут быстрее, чем у женщин, и по размеру ногтевые пластины у мужчин больше.

Чтобы ногти росли быстрее, были прочными и выглядели лучше, надо есть пищу, богатую витаминами, белками и минеральными веществами — такими, как железо, фосфор и каль-

У людей пожилого возраста нередко на ногтевых пластинках появляются продольные борозды, полосы, точки и т. п.

ций. В рацион рекомендуется регулярно включать такие овощи, как цветная капуста, листовой салат, морковь, лук, чеснок, а также фрукты

и ягоды с желто-оранжевой окраской (абрикосы, персики, облепиху), так как они содержат в себе большое количество кератина, способствующего быстрому росту и укреплению ногтевых пластинок.

Заболевания и дефекты ногтей и кожи кистей и стоп

Изменения во внешнем виде ногтевых пластинок могут свидетельствовать не только о болезни самих ногтей, но и о заболевании каких-либо внутренних органов. Абсолютно здоровыми можно считать ногти розового цвета с гладкой поверхностью, достаточно прочные

и гибкие. Наиболее распространенными заболеваниями ногтей являются гнойничковые, возникающие в результате неаккуратного маникюра, а также травмирование ногтя во время выполнения какой-либо бытовой работы, после попадания под ноготь занозы и т. п.

Гнойничковые заболевания характеризуются появлением вокруг пораженного места красноты и одутловатости. При надавливании на этот участок возникает острая боль, иногда появляются гнойные выделения из-под ногтевого валика, что может привести даже к отторжению ногтя. В таких случаях рекомендуется использовать повязки с различными антисептическими мазями, а в более тяжелых случаях лучше обратиться за помощью к специалисту.

Менее распространенными, но более опасными являются различные грибковые поражения ногтей. При попадании грибковой инфекции на ноготь происходит утолщение ногтевой пластинки, а иногда и кожи вокруг ногтя, ноготь становится бугристым, разрыхленным или слоющимся, изменяется его форма и цвет.

Грибковые инфекции очень заразны, их можно занести вместе с грязью, надевая чужую обувь или перчатки. Факторами, способствующими заражению грибковой инфекцией, являются постоянно грязная кожа рук и ног и долгое пребывание в условиях повышенной температуры и влажности.

Наиболее распространенные дефекты ногтевых пластинок — это ломкость и расслоение свободного края. Чаще всего ногти слоятся из-за чрезмерного использования декоративной косметики: всевозможных лаков, эмалей, акриловых красок, ацетона, средств для снятия лака, — а также работы с синтетическими моющими средствами без использования перчаток.

Чтобы сохранить ногти здоровыми и красивыми, следует не злоупотреблять лаками и хотя бы 1 день в неделю давать ногтевым пластинкам отдохнуть от всевозможных красителей. Вместо ацетона рекомендуется использовать специальные жидкости для снятия лака, но не смывать лак каждый день.

Важно помнить, что после каждого мытья посуды или стирки на руках остаются частички тех моющих средств, которыми приходилось пользоваться. Мало того, что они губительно воздействуют на кожу рук, иссушая и истончая ее, они способствуют разруше-

нию ороговевших частичек ногтей. После уборки необходимо тщательно вымыть руки в теплой проточной воде с мягким мылом, затем насухо вытереть и смазать кожу и ногти питательным кремом.

Маникюр можно делать только на здоровых ногтях. Если на них имеются какие-либо дефекты или патологические изменения, необходимо обратиться к специалисту для установления диагноза. Самолечение допустимо лишь в случае незначительных отклонений, однако и они могут означать развитие серьезной бо-