

# 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 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 крае ногтей.*

*А. С. Пушкин. «Евгений Онегин»*

Все знают, что встречают по одежке. Но при встрече мы подаем руку, и если она неухоженная, с неопрятными ногтями, то впечатление от знакомства не спасут уже ни элегантный наряд, ни умелый макияж, ни модная прическа. Неровные слоящиеся ногти не придаст 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.

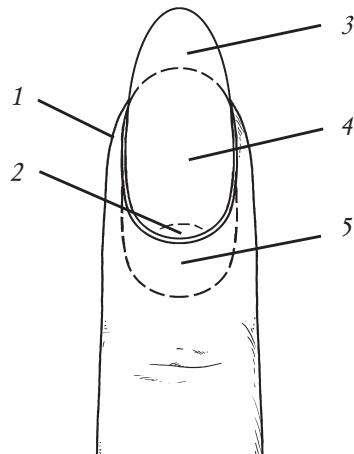
Располагаются ногти на ногтевом ложе, окруженном кожей. Внешне здоровые ногти гибкие и прочные, с гладкой, равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета, который придают ногтям кровеносные сосуды, расположенные под ногтевой пластинкой.

Ногтевая пластина 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 пластиинки — это продолжение корня ногтя, которое оченьочно крепится к ложу.

Верхняя часть кожной складки находит на ногтевую пластинку и называется ногтевым валиком. Именно он не дает ино-родным 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 кожица-кутикула;
- 2 — ногтевая лунка;
- 3 — свободный край;
- 4 — ногтевая пластина;
- 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 пластиинки. Ее тело состоит из трех слоев, которые легко увидеть на расщепленном ногте. Основой ногтевой пластиинки является кератин — белок, присутствующий также в коже и волосах. Между слоями кератина располагаются тонкие прослойки жира и воды, которые придают ногтевой пластиинке эластичность и блеск. Ногтевые пластиинки могут впитывать воду, при этом увеличиваясь в толщину. Поэтому у людей, часто контактирующих с водой, ногти становятся мягкими и толстыми. В ногтевых пластиинках 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 пластиинка, называется лункой. У нее ногтевая пластиинка 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: трапециевидная (застренная), 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 кальций.

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

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 слоящимся, 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 смыывать 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 разрушению 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-