Содержание:

Введение 3

1. Инструменты для выполнения маникюра, педикюра 4

2. Виды лаков, принципы их нанесения 13

3. Проблемные ногти 20

Заключение 24

Список использованных источников 25

**Введение.**

Название маникюр произошло от французского "manicure", что означает специальный уход за руками. Любая красота всегда была востребована, красота всегда требовала того, чтобы ей уделяли внимание и время. "В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли". И руки. История маникюра уходит корнями в глубокую древность. В древнем Египте женщины окрашивали ногти растительными красителями. В древнем Китае женщины окрашивали ногти смесью из воска, яиц, желатина и других ингредиентов.

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 – непременная принадлежность к знати. На Руси с ногтями связано множество суеверий. Например, старожилы некоторых деревенек по сей день всерьез убеждены и пытаются убедить других в том, что стричь ногти следует не иначе как в четверг.

Цвет ногтей был не просто цветом, а своеобразным кодом, говорившим о статусе его носителя. Богатые благородные женщины имели в своем арсенале не только наборы для маникюра, а и слуг, которые делали маникюр. Техника маникюра оттачивалась и совершенствовалась на Востоке, не доходя до Европы. Современного вида маникюр возник в стране красоты, во Франции в 1830 году.

1. **Инструменты для выполнения маникюра, педикюра.**

Сегодня для многих не секрет, что ухоженные руки и здоровые ногти - один из важнейших элементов имиджа. Великолепный маникюр неизменно привлекает восхищенные взгляды окружающих. Маникюрная индустрия сегодня разработала огромное количество средств, инструментов, методик и приемов для возможности воплощать самые смелые идеи нейл-арта, различных видов маникюра и педикюра.

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 "мокром" маникюр. 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 кожицу ногтевого валика без всякого риска.

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.

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.

*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. 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 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.

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.

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.

*Европейский (французкий, сухой) педикюр* проводиться 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 (наноситься 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 помощью 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.

Основные инструменты для выполнения маникюра, педикюра включают: кусачки или маленькие ножницы для ногтей и для кожи, лопаточки (шабер) и деревянные или костяные палочки для обработки кутикулы, пилочки различной зернистости, предпочтительно стеклянная пилка. (В ПРИЛОЖЕНИИ представлены инструменты для выполнения маникюра и педикюра фирм DEWAL и VIPER SOLINGEN).

*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.

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.

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.

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.

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 кожицу вокруг ногтя назад и удаляют. Необходим размегчитель кутикулы, который подготавливает кутикулу для удаления и очистки ногтя. Используется также масло для ногтей, оно служит для увлажнения и защиты.

*Кусачки для удаление 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 нанесения нового лака, даже если до этого они не были накрашены. (Тогда новый лак ложится равномерно и лучше держится на ногтях).

При педикюре используются инструменты, которыми делают и 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.

В качестве примера рассмотрим рекомендации выполнения классического маникюра:

* Удалите лак с ногтей.
* Подкорректируйте ногти с помощью наждачных пилочек разной степени жесткости по направлению от внешней стороны к центру.
* На ногти и кожу вокруг них нанесите средство для размягчения кутикулы и оставьте его на несколько минут.
* По прошествии указанного времени опустите руки в теплую мыльную воду для удаления грязи и размягчения кожи вокруг ногтей. Продолжительность процедуры — 5 минут.
* С помощью специальной лопаточки отодвиньте кутикулу и ополосните руки прохладной водой.
* Нанесите на руки крем для укрепления ногтей, а через некоторое время после его впитывания удалите излишки бумажной салфеткой.
* На обработанные ногти нанесите лак-основу.
* После высыхания базового слоя покройте ногти еще одним. При необходимости нанесите на высохшие ногти закрепитель лака.

**2. Виды лаков, принципы их нанесения.**

Помимо цветовой гаммы, лаки различают по составу, свойствам, производителям.

В состав лака входит:

- Нитроцеллюлоза (нитрат целлюлозы) – отвечает за образование равномерной плёнки и сцепляемость с поверхностью ногтя.

- Толуол-сульфонамид-формальдегидная смола – применяется для хорошей сцепляемости и красивого глянца.

Пластичный компонент (касторовое масло, камфара и бутилстеарат) - отвечает за эластичность лаковой пленки.

Смола - улучшает блеск, клейкость лака и используется как наполнитель.

Растворители (ацетон, петролейный эфир, бутил - и этилацетат) - разбавляют лак, отвечают за время высыхания.

Красители - оксиды железа и титана, органические пигменты.

Слюда - иногда содержится в перламутровых лаках.

Поглотитель ультрафиолета - защита от выгорания.

Питательные вещества (кальций, керамиды и протеины) - улучшение и увлажнение ногтей.

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 наносится не равномерно.

Отличить точно хороший лак от плохого, можно только опробовав его на своих ногтях.

Вот несколько принципов выбора лака 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. 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.*

Условно выделим четыре группы производителей лаков:

1) Эксклюзивные, дорогие, профессиональные (у нас их нет, вследствие отсутствия представительств на территории страны).

2) Профессиональные, производители которых имеют представительства на территории страны или привезенные из соседних государств. Например: LCN, Akzent Direct, Creative nail design, OPI. Возможность покупки профессиональных лаков (продукции) частными лицами зависит от стратегии салона-распространителя и самой компании-производителя Некоторые из них продают в розничной сети, 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, Veronigue, Catherine Arley, Gala. Иногда вообще невозможно определить производителя лака.

Каждый из производителей имеет свои достоинства и свои недостатки. Профессиональная продукция от обычной по качеству, конечно, отличается, но не принципиально. Профессиональный лак более ровно ложится, имеет красивый ярко выраженный цвет, быстро сохнет, приятно пахнет. Иногда можно встретить и обратное: обычный лак лучше профессионального. Следует отметить, что обычно профессиональная продукция требует особых знаний при использовании.

Цены на лаки колеблются:

во 2 группе от 6 до 20 $ самая распространенная цена 7 $;

в 3 группе от 3 до 10 $ самая распространенная цена 5 $;

в 4 группе от 0,7 до 2 $ самая распространенная цена 1 $

*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 съеживаться 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.

*Лаки Dance Legend*. Лак меняет цвет в ночном клубе, боулинге 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 полоски.

*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. 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). Такой набор можно найти в магазинах торгующих косметикой, в салонах.

*Миниатюрные лаки*. Объем около 3,5 мл. Кисточка достает до дна, лак долго не густеет, расходуется практически полностью. Умещается даже в самую маленькую косметичку.

*Лаки из коллекций*. Компании-производители выпускают такие лаки к сезону (зима, лето, осень, весна), к событию (праздник), к месту (денс-клуб), специфические (акварель), серии из гипоаллергенных лаков, серии для мягких ногтей и т.д. Все они имеют особенность исчезать из продажи по истечении определенного периода. Сезонные коллекции пытаются отразить настроение того времени года, к которому выпускаются.

Для того чтобы маникюр был безупречным и долгое время оставался таким, при нанесении лака необходимо соблюдать некоторые правила.

* После того как вы придали ногтям желаемую форму, их следует обезжирить, протерев жидкостью для снятия лака, не содержащей ацетона.
* В первую очередь наносится слой бесцветного лака, благодаря которому основной лак будет ложиться ровнее и держаться дольше.
* Кисточку с лаком следует подносить к середине ногтя, а затем постепенно продвигать ее к корню. Можно нанести на кожицу вокруг ногтя небольшое количество питательного крема — так будет легче удалить лак, случайно попавший за пределы ногтя.
* Нанося лак, необходимо сначала проложить продольную полосу от корня ногтя к его кончику, а после этого быстро провести полосы по краям.
* Покрывая ногти лаком темных оттенков, надо действовать очень аккуратно и осторожно, поскольку все неровности при таком маникюре будут особенно заметны.
* Не стоит дуть на ногти во время высыхания лака, так как влажность дыхания замедляет этот процесс. Обычный лак сохнет от 5 до 10 минут, экспресс-лак — около 1 минуты.
* Если подержать ногти в течение нескольких секунд в холодной воде, лак будет держаться дольше. Также для сохранения маникюра можно нанести в качестве завершающего слоя специальную закрепляющую жидкость.
* Удаляя старый лак, следует пропитать ватный тампон или диск специальной жидкостью, не содержащей ацетона, прижать его к ногтю и снять с легким нажимом через несколько секунд.

**3. Проблемные ногти.**

Для того чтобы правильно заботиться о ногтях и не повредить их во время маникюра, необходимо знать их строение. Рассмотрим строение ногтя на рисунке.

Рисунок 1 - Строение ногтя

Ноготь представляет собой плотную роговую плас­тину, располагающуюся в ногтевом ложе. Строение и толщина ногтей у разных людей различны и меня­ются с возрастом, под влиянием изменения состоя­ния здоровья и внешних воздействий.

Ногтевая пластина состоит из нескольких слоев оро­говевших клеток. Она имеет свободный (дистальный) конец, два боковых ребра и закрытое (проксималь­ное) ребро. Проксимальное ребро входит в кожную складку. Эпидермис, образующий эту складку, рас­тет, формируя кутикулу.

Открытая часть ногтевой пластины называется те­лом ногтя, а закрытая проксимальная часть — кор­нем. Здесь располагается матрица — комплекс заро­дышевых клеток. Клетки матрицы делятся, и ноготь растет по 0,1 мм в день. Полностью ногтевая пласти­на обновляется примерно за полгода.

В коже под ногтем отсутствует подкожно жировая клетчатка (гипотерма), а дерма плотно прикрепляет­ся к надкостнице фаланг рук. Это придает ногтю проч­ность при механических воздействиях.

Кератин ногтя отличается своей структурой от ке­ратина других частей кожи — он здесь гораздо твер­же и меньше набухает от воздействия воды. Помимо кератина в ногтях содержится 10% воды и 1% жира. Если их содержание уменьшается, ногти становятся ломкими и хрупкими.

Несмотря на то, что ногтевая пластина кажется твердой и прочной — она не меньше, чем кожа подвержена влиянию неблагоприятных факторов ок­ружающей среды, химических моющих средств и пр. Под воздействием этих факторов ногти начинают ло­маться, высыхать, слоиться и т. д. Поэтому ногти надо беречь и регулярно за ними следить.

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

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 изменение 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 специалисту (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, использующиеся для очищения ногтей от лака, использующиеся при "наращивании" ногтей, также вследствие несбалансированного питания, воздействия моющих средств, неправильного подпиливание ногтя, самостоятельного расслаивания 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 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. Опытный мастер педикюра, маникюра зная первичные симптомы, сможет вовремя распознать заболевание.

*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, выскабливать 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.

*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.

**Заключение.**

Первый цветной лак, который появился только в 1932 году в США, положил начало бурному развитию 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, связанных с кожей рук и ногтями и придание рукам, а соответственно и ногтям, красивого и ухоженного вида.

Маникюр сегодня - это целая система ухода за руками. Мало иметь красивый лак на ногтях! И ногти, и кожа рук должны быть здоровыми и ухоженными

В основе маникюра лежит общеизвестная технология: удаление кутикулы (околоногтевой кожицы у основания ногтя), обработка ногтевого валика (кожи по бокам пальцев) и полировка ногтевой пластины (самого ногтя).

Руки так же несут на себе отпечаток возраста, как и лицо. Поэтому ухоженные молодые руки - мечта любой женщины, желающей нравиться. Уход за руками можно условно разделить на две части: уход за кожей рук и за ногтями.

Для ухода за ногтями абсолютно необходим хороший маникюрный набор. В нем обязательно должны быть прямые ножнички, кусачки, апельсиновые палочки, ножницы с изогнутыми концами и, желательно, тупая лопаточка (или кюретка). Этот же набор можно применять в домашних условиях и для педикюра. Все инструменты до и после использования надо протирать спиртом или другим дезинфектантом.

**Список использованных источников.**

1. Игнатьева С.А. Курс «Маникюр - искусство получения удовольствия». – М., 2006
2. Колосв В.А. Общие сведения о маникюре и педикюре, уход за ногтями. – М., 2005
3. www.domovodstvo.com/manikur-sekret.html - Секреты маникюра
4. www.estet-gr.ru – Все для маникюра и педикюра
5. www.nogtik.com – Сайт по уходу за ногтями