**Введение**

Как правильно заметил великий классик: **"Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей".** О чем говорят наши руки и ногти? О многом. Ни тщательный макияж, ни элегантная прическа, ни дорогое платье не скомпенсируют неухоженных ногтей с облетевшим лаком. Пожимая руку при знакомстве, вы даете себе полную характеристику, руки - это ваша визитная карточка. Потрескавшиеся слоящиеся ногти выдают болезненное состояние и вызывают неуверенность с себе. Здоровые красивые ногти демонстрируют ваше отличное самочувствие, что вызывает уважение окружающих.

Для того, чтобы выглядеть молодыми и ухоженными, ваши руки требуют больше внимания, чем кожа любой другой части тела. Ведь под кожей рук не так много жировых клеток, как под кожей лица и тела, и они первыми начинают выдавать наш возраст. Большинство ведущих западных фирм, работающих в области маникюрных услуг, уже давно отказались от традиционного маникюра, при котором ороговевшая кожа кутикулы обрезается. Повреждение живой ткани, которое при этом происходит, может привести к внесению инфекции, образованию панариция и заусениц. Кроме того, хороший вид такой маникюр сохраняет не более 5-6 дней. К сожалению, не всем дано это от природы. Только некоторым счастливицам повезло родиться с красивыми и сильными ногтями. Но, не стоит огорчаться, решение проблемы найдено.

**1.Искусственные ногти**

При упоминании об искусственных ногтях многим представляются вычурные модницы с когтями тигрицы. С ними разве только на приемы ходить, а белье стирать или борщ варить ну уж никак невозможно. На

самом деле это не так. Длину ногтей можно выбрать любую, а что касается домашних дел, то здесь они просто незаменимы. У многих женщин ногти далеко не в лучшей форме - ломкие, неровные, расслоившиеся, покрытые бороздками или слишком короткие и широкие.

Искусственные ногти снимают ряд женских проблем. Руки постоянно выглядят ухоженными, дефекты родных ногтей надежно скрыты. Лак, нанесенный на синтетическую основу, держится долго и прочно. Не надо делать классический маникюр, уход за ногтями теперь требуется лишь два раза в месяц. Таким ногтям не страшны домашние работы, уборка квартиры и даже огородные грядки. Помогут они и тем, кто дал себе слово отказаться от привычки кусать ногти.
Искусственным можно сделать также один ноготь, когда родной неожиданно сломался. Ногти красивой формы совершенно меняют внешний вид рук, они становятся женственными и выразительными. Многим это помогает избавиться от комплексов, вызванных необходимостью прятать руки с неэстетичными ногтями от чужих взоров. Имея красивые руки, можно позволить себе выразительные жесты, что всегда способствует усилению личного обаяния и привлекательности. Не напрасно сказано - владеть красивыми руками - владеть удачей!

 Раз в две-три недели необходимо делать коррекцию ногтей. Поскольку родной ноготь продолжает расти, обнажается полоска свежего ногтя между краем искусственного и ногтевым валиком, которую нужно покрывать гелем. Тогда "жизнь" искусственных ногтей будет протекать гладко.

**2.Немного истории…**

Лет двадцать назад в области всемирной индустрии красоты было сделано великое открытие. Произошло это в Америке. У фирмы, производящей компоненты для фарфоровых зубов появились новые

покупатели - маникюрши. Оказалось, что эти компоненты пригодны для формирования ..... искусственных ногтей. Владельцы фирмы быстро сориентировались и создали специальную лабораторию, чтобы адаптировать свою продукцию для новых целей. Сегодня искусственные ногти - это модно и популярно. В США, где они впервые появились, их носят 90 процентов американок. Существуют несколько различных технологий формирования ногтей. **Световой метод, презентация которого состоялась в Германии в 1985 год, - один из наиболее популярных и безвредных для естественный ногтей.**

**Другой популярный метод - ногти из акрилового порошкааамериканской фирмы OPI.** Фирма OPI c 1952 года создавала и совершенствовала технологии производства зубных пломбировочных материалов. В 1981 году, откликаясь на требования времени, специалисты фирмы предложили четыре технологии для формирования искусственных ногтей, на которые были получены патенты США.

3.Технологии наращивания ногтей.

* Существует три основные технологии:
1. Акрил
2. Шелк
3. Гель

АКРИЛ

Это как раз та технология, которая была у истоков ногтевой индустрии. Все материалы для акриловых ногтей были позаимствованы из стоматологии и в последствии усовершенствованы.
Поэтому утверждение, что акриловые ногти вредны мягко говоря, неточно... Они не вреднее остальных... Акриловые (некоторые хитрые мастера придумали название "фарфоровые", но это то же самое) ногти можно нарастить двумя способами:
-на формах - специальные гибкие пластинки, на которых формируется искусственный ноготь;
-и на типсах (от английского tip) - пластмассовые ногти, которые приклеиваются к вашим, а на них уже накладывается материал. (Я предпочитаю работать только на формах). Тип акриловых ногтей менее красив, чем другие, но зато более прочен. Ногти обладают большей эластичностью, упругостью, не дают трещин при сильных изгибах. Они подходит для тех женщин, которые ведут активный образ жизни и вероятность повреждения ногтей достаточно велика.

**ШЕЛК (синоним - ФАЙБЕРГЛАСС)** Технология наращивания шелковых ногтей такова: ногти укорачиваются, к ним приклеиваются типсы, затем из шелка или другого подобного материала (файбергласс, лен) вырезаются лоскутки по форме ногтей. Они пропитываются специальным составом и накладываются на ногти. После затвердевания процедура повторяется, то есть накладывается несколько слоев. Потом ногти обрабатываются, им придается форма, они полируются.

Идея, в принципе, нравится многим специалистам. Ногти должны получаться прочными, и вроде даже воздух через шелковые пластинки должен проходить.
 Но пока мало кому удается хорошо выполнить наращивание ногтей по данной технологии. Более того, клиентки приходящие в салоны красоты , снимали шелковые ногти и ставили акриловые.

ГЕЛЬ

 Существуют различные гели. Однофазные, двухфазные. Для геля у нас придумали еще одно название - "самовыравнивающаяся смола". Отсюда и возникло понятие "смоляные ногти", которые последнее время вовсю рекламируют. На самом деле это ни что иное, как двухфазный гель.
 Технологии наращивания при помощи разных гелей различаются незначительно. Суть в том, что гель - материал, твердеющий под действием ультрафиолетовых лучей.
Гелевые ногти имеют более праздничный вид - они блестят, они прозрачны. Но, на мой взгляд, гелевые ногти имеют два главных недостатка по сравнению с акриловыми:

 - они более хрупкие;

- они боятся значительного перепада температур (зимой - с улицы в теплое помещение, например), от чего трескаются;
- они не подлежат ремонту, т.е. если гелевый ноготь треснул, то его необходимо снять и делать новый, а акриловый можно отремонтировать.

Кстати, те же ловкие мастера придумали им название "силиконовые" ("фарфоровые" для акрила?). Суть та же, а для клиента вроде что то новое, нигде такого еще нет.

* **Процесс наращивания ногтей можно условно разбить на пять основных этапов:**

1. После осмотра рук, ногтевые пластины обрабатываются при помощи пилки или специальной машинки - удаляется жировой слой, выравнивается поверхность

2. На палец одевается специальная «форма». После затвердевания акрила, форма снимается. При работе с типсами, вместо нее приклеивается типс.

3. При помощи специальной кисточки на ногтевую пластину наносится двухкомпонентный полимер - акрил. Формируется ноготь выбранной длины и формы.

4. Когда все ногти сформированы и акрил отвердел, специальной пилкой придается окончательная форма и длина, обрабатывается поверхность.

5. Шлифовка, полировка, нанесение лака.

* **ДИЗАЙН**

 Наращенные, хотя, теперь уже Ваши ногти покрываются лаком. Каким захотите. Женщины, не привыкшие иметь длинные ногти, поначалу используют лаки светлых тонов, но потом смелеют и цвета лаков становятся все более "вызывающими" (черными например, или синими). Черный лак с блестками (на длинных, красивых ногтях) выглядит очень празднично и элегантно, многие использую его, как "вечерний маникюр". Так же очень красиво смотрится на ногтях рисунок или аппликация.

 Существует множество способов украсить ногти. Это и переводные картинки, и аппликации из "золотого песка" и "драгоценных камней". Существует "пирсинг" ногтей - на ногти вешают украшения, просверливая в них небольшие отверстия. Эти "сережки" могут быть как бижутерией, так и золотыми.

Но некоторые женщины не любят искусственные ногти, поэтому они предпочитают делать маникюр своих собственных ногтей.

**4.Технология выполнения маникюра**

**а) Современная технология маникюра**

В настоящее время существуют новые технологии без обрезного маникюра, когда с помощью специальных препаратов происходит "бескровное" удаление кутикулы.

**Не травмирующий маникюр** выполняется с применением препаратов, укрепляющих ногти и смягчающих кутикулу, с дезинфицирующим ультрафиолетовым облучением. Для ломких и тонких ногтей используется замечательное средство для их укрепления, содержащее кальций. Оно не только придает ногтям твердость, но и

усиливает их рост, устраняет гибкость ногтей и препятствует их обламыванию. Укрепляют и выравнивают ногти также жидкие шелковые волокна, наносимые перед покрытием лаком. Если ногти слабые, расслаивающиеся, можно использовать специальную лечебную программу, способствующих росту здоровых, естественно сильных ногтей. Для волнистых и неровных ногтей, существуют **шлифовочные препараты** с лечебным эффектом.

Для кожи рук во многих салонах предлагается **массаж с питательными кремами** и замечательное по своему воздействию **парафиновое тепловое обертывание**, смягчающее и увлажняющее кожу, устраняющее ее раздражение и шелушение. Парафин содержит специальные ароматизированные и дезинфицирующие добавки. С помощью парафинотерапии можно за короткое время привести ваши руки в идеальный порядок.

Но описанные выше способы маникюра достаточно дорогие и , поэтому многие женщины предпочитают сами делать себе маникюр.

**б) Технология выполнения маникюра в домашних условиях**

 Любая женщина может придать своим рукам более привлекательный вид, если регулярно будет делать маникюр: лучше всего раз в неделю. В первую очередь ногти должны быть чистыми и иметь красивую форму. Их лучше подпиливать пилочкой, а не подрезать ножницами, так как от ножниц на ногтях могут образоваться трещины. Спилите мягкую, растрескавшуюся часть ногтя и придайте ему слегка квадратную форму, чтобы кожа пристала к нему с боков. Это поможет предохранить ноготь.

* **Последовательность действия при маникюре**

 С помощью пилочки придайте ногтям форму овала, подпиливая с каждой стороны только в одном направлении – к центру. Если двигать пилочку взад- вперед, край ногтя будет шершавым. Не спиливайте сильно с боков, это может привести к появлению заусенцев и повредить сам ноготь.

Для маникюра вам понадобится: ватные тампоны, тонкая деревянная пиличка, пилочка для ногтей, ванночка с теплой мыльной водой с добавлением какого-либо масла для детей, увлажняющий или специальный

крем для ногтей, крем или лосьон для снятия ногтевой кожице, мягкое полотенце и крем для рук. Делайте маникюр при хорошем освещении и, прежде чем начать, снимите с ногтей остатки лака.

 Вотрите увлажняющий или специальный крем в ногтевую кожицу и по бокам ногтя круговыми движениями большого пальца. Подержите пальцы в ванночке с мыльной водой по крайней мере 3 минуты, чтобы размягчить кожицу, затем вытрите мягким полотенцем. Не обрабатывайте сразу обе руки, сделайте, чтобы кожица все время была размягченной.

 Нанесите крем для снятия ногтевой кожицы и вотрите его большим пальцем, затем нанесите лосьон с помощью пипетки.

 Оберните тупой конец палочки ваткой и аккуратно соскоблите кожицу по всей окружности. Легким круговым движением снимите все ее остатки с поверхности ногтя. С помощью палочки аккуратно подтолкните кожицу к его основанию.

 Оберните острый конец палочки ваткой и очистите кончик ногтя. Не вводите палочку под ноготь слишком резким движением, это может повредить и сам ноготь, и его основание. Намочите и обработайте вторую руку. Если возникает необходимость, подровняйте ногти пилочкой.

 Для того, чтобы ногти обрели здоровый блеск, слегка отполируйте всю поверхность от кончика до основания, мягким кусочком кожи. Это вызывает прилив крови к ногтям, что укрепляет их и способствует лучшему росту.

 Вотрите небольшое количество крема в кисти рук. Особенно тщательно массируйте пальцы, втирая крем так, словно вы снимаете с пальца плотно сидящее на нем кольцо. Это улучшает циркуляцию крови,

увеличивает кровоснабжение основания ногтя. Остатки крема снимите с рук кусочком ваты.

* **Как покрывать ногти лаком**

 Положите руку на подушечку, обернутую в полотенце. Для того, чтобы лак не вызвал обесцвечивание ногтей, сначала покройте их слоем бесцветного лака. Начинайте с мизинца. Широким мазком сверху вниз нанесите лак по центру ногтя от валика до кончика. Затем двумя уверенными мазками закрасьте ноготь с обоих боков. Избыток лака снимите кисточкой. Покройте лаком остальные ногти, для каждого опуская кисточку в пузырек. Дайте первому слою высохнуть, затем нанесите бесцветный лак на ногти другой руки. Точно таким же образом нанесите и первый слой цветного лака. Он может выглядеть неровно, но второй слой предаст ногтям завершенный вид. Сначала очень трудно определить, сколько лака должно быть на кисточке: если взять слишком мало, он быстро высохнет, сделав поверхность ногтя грубой и шершавой, а большое его количество размажется по коже вокруг ногтя. Ногтевой валик можно очистить от попавшего на него лака с помощью ватки, смоченной в жидкости для снятия лака. Сверху нанесите второй слой лака и дайте ему просохнуть. Для того, чтобы лак высох можно опустить ногти в воду со льдом.

 **5.Уход за ногтями**

Ногти имеют много общего с волосами. И те и другие состоят из мертвых клеток кератина и медленно растут из живого корня. Они отражают общее здоровье человека и подвержены одним и тем же болезням.

Ноготь растет из ногтевого «фолликула», который находится почти параллельно коже, всегда в несколько миллиметрах от поверхности ногтевой кожицы. Он покоится на ложе из слегка видоизмененной кожи, к которой так крепко прикреплен, что, если его отогнуть или отделить от пальца, кожа сойдет вместе с ним. Часть корня (матрица) хорошо видна: она расположена под полукругом (луночкой) у основания ногтя. Матрица соединена с ногтевой кожицей, и повреждение последней нарушает рост ногтя. У некоторых людей бывает привычка нервно соскребывать кожицу, в результате чего появляется узкий гребешок у основания ногтя и становится видно, как он растет. Когда ногти постоянно обкусывают, они начинают расти в два раза быстрее обычного 3см. в месяц.

Все, что влияет на общее состояние организма, влияет и на ногти. В результате эмоционального стресса они становятся тоньше, бугристей и покрываются бороздками. Поскольку ноготь полностью отрастает примерно за 3,5 месяца, врач может определить момент начала заболевания только по одним ногтям. При очень тяжелых заболеваниях ногти могут сойти совсем.

В противоположность общему мнению, замечу, что недостаток витаминов и минеральных солей в организме не приводит к тому, что ногти начинают слоится и ломаться. Как правило, невозможно определить причины этого состояния или исправить его с помощью особого питания. Поэтому бесполезно есть желатин или сыр в надежде укрепить ногти. Кроме того, поскольку видимая часть ногтей мертва, бессмысленно смазывать их питательным кремом. На состояние ногтей можно воздействовать только в короткий период их роста.

На ногтях иногда появляются белые пятнашки – пытаться вылечить их тоже бесполезно. Они появляются при ушибе или повреждении ростовой части и сходят сами, по мере того как ноготь отрастет.

Улучшить вид ногтей можно только при правильном уходе за ними. Бугристые, обломанные и расслоившиеся ногти выглядят уродливо, а вызывается это, как правило, тем, что руки часто находятся в воде, которая в месте с моющими средствами высушивает ногти. Чтобы они не ломались и не расслаивались, старайтесь их не подвергать напряжению, пользуйтесь резиновыми перчатками. Если вы нанесете на ногти бесцветный лак или жидкий закрепитель, защитная пленка предохранит их и они не будут слоится.

Еще одна проблема – это обесцвечивание ногтей. Оно чаще всего наблюдается в результате курения, ухудшения здоровья (анемия и т. д.). Лак для ногтей оставляет иногда пятна, поскольку краска из него может проникнуть под ноготь. Чтобы избежать этого, перед тем, как покрывать ногти лаком, нанесите слой закрепитель. Единственный способ избавится от пятен – это прекратить на какое-то время пользоваться лаком и дать ногтям отрасти. Можно попробовать втереть в кончики ногтей немного лимонного сока.

Регулярно делайте маникюр. Это поможет вам избежать многих неприятностей. Заусенцы (крошечные разрывы валика кожи вокруг ногтя) обычно возникают, если не ухаживать за ногтями, когда они отрастают.

Обкусывание ногтей - это такая часто встречающаяся привычка, что не стоит испытывать чувство неловкости по этому поводу. Однако при этом очень сложно иметь красивые руки. Тем, кто предпочитает обкусывать ногти, вместо того чтобы просто состригать, можно посоветовать смазывать

их каким-нибудь горьким раствором. Очень часто женщины, которые обкусывают ногти, вообще, не заботятся о своих руках. Так что, если вы установить определенный режим ухода и будете делать маникюр не зависимо от того, в каком состоянии находятся ногти, это привлечет к ним ваше внимание и скорее поможет побороть привычку постоянно обрызгивать и щипать их. Пока ногти отрастают, постарайтесь не красить их в слишком яркие тона, чтобы привлекать внимание. Лучше всего подойдут светло-розовые, матовый или прозрачный лаки. Если ваши ногти в очень неприглядном виде, воспользуйтесь на время накладными, это придаст вам уверенность в себе.

**6.Уход за кожей рук**

Кисти рук – это та часть тела, которая чаще других подвергается воздействиям из вне. Мы погружаем их в воду, сто обезвоживает кожу, а затем обезжириваем ее, пользуясь различными стиральными порошками, моющими пастами и мылом. Таким образом, если не предохранять кисти рук от вредных воздействий, кожа очень быстро станет дряблой и морщинистой.

 Первое и самое простое правило: всегда тщательно вытирайте руки после любого контакта с водой. Чем дольше они остаются мокрыми, тем больше обезвоживается кожа. Еще один способ предохранить кожу рук – это каждый раз надевать резиновые перчатки, выполняя грязную работу по дому, или специальные садовые перчатки, работая в саду. Однако не носить резиновые перчатки более 10 минут, так как руки в них начинают потеть. Это высушивает кожу, и руки будут жесткими и сухими в течении какого-то времени после того, как вы сняли перчатки. Если вам необходимо поработать в них дольше, попробуйте одеть внутрь дешевые

хлопчатобумажные перчатки, пропитанные кремом для рук или лосьоном. В этом случае кожа будет прекрасное питание все время, пока руки будут в перчатках.

 За руками нужно ухаживать не меньше, чем за лицом. Пользуйтесь мягким мылом, предпочтительно таким, которое имеет кислотность, близкую к естественной кислотности кожи, примерно 5 по уровню pH. Мыло, любое, является для кожи фактором раздражающим. В случае чрезмерного высушивания и раздражения кожи мыло следует заменить косметическими отрубями. И умываться водой комнатной температуры. Не трите руки сильно, даже если они очень грязные попробуйте смочить их небольшим количеством лимонного сока - это к тому же и слегка освежит кожу. Выполняя грязную работу по дому или копаясь в саду, предварительно смазывайте руки защитным кремом, который хорошо предохраняет руки от грязи, особенно вокруг ногтей. Очень важно постоянно увлажнять ее. Если есть возможность, всегда носите с собой тюбик с кремом и смазывайте руки как можно чаще.

 В течении дня руки почти всегда находятся в движении. Мы выполняем ими бесчисленное количество дел, иногда настолько автоматически, что не осознаем этого. Гибкие, ловкие руки гораздо более грациозны и выразительны, чем грубые , неухоженные. Поэтому, когда у вас есть немного времени, многие специалисты советуют делать специальные упражнения для руку.

1. Вытяните руки вперед. Вращайте кистями 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.

2. Держите руки ладонями вниз, переплетите пальцы, медленно, круговым движением поверните руки ладонями вверх, одновременно раскрывая пальцы.

Повторите последовательно действие в обратном порядке. Хорошими упражнениями для пальцев являются печатанье на машинке, игра на пианино и шитье.

Ловкость пальцев может значительно уменьшится при артрите. Если состояние не очень тяжелое и не вызывает сильных болей, основным лечением является сочетание отдыха и упражнений. Упражнения, которые даны были выше, лучше всего делать, когда руки согреты (например,в теплой воде). Они должны выполнятся очень аккуратно – никогда не доводите до того, чтобы суставы одеревенели и стали слишком напряженными. Чтобы укрепить пальцы, попробуйте сжимать кулаки, зажав в них катушки с нитками. Ночью руки лучше отдохнут, если будут находиться в удобно положении в специальных лубках.