



КБ

Самый стильный МАНИКЮР

Из истории маникюра

Слово «manicure» происходит от лат. «manus» — «рука» и «curare» — «заботиться» и означает специальный уход



за руками. В современном понимании маникюр предполагает целую систему по уходу за руками: лечебно-восстановительные процедуры, технологию наращивания и роспись искусственных ногтей.

И хотя только в XX в. женщины стали уделять более пристальное внимание виду своих ногтей и коже рук, искусство

маникюра имеет куда более древние корни. Уже 3000 лет назад люди в Древнем Египте и Китае красили ногти хной. Причем эта краска оставалась самым популярным средством для окрашивания ногтей до эпохи Средневековья и на всем ее протяжении. Интересен тот факт, что маникюр был показателем социальной принадлежности. Так, верховная знать покрывала

Египетская царица Клеопатра окрашивала свои длинные ногти хной в терракотовый цвет.



В ряде культур африканского континента и мусульманского мира окрашивание ногтей имеет особое значение. К примеру, считается, что покрасивший ногти человек тем самым подчеркивает свою поглощенность высшими материями, а не заботой о хлебе насущном. Собственно, длинные ногти вельмож в средневековом Китае, помимо принадлежности к высшему сословию, говорили о том же.



ногти различными оттенками красного цвета, а простолюдинам разрешалось красить ногти только в бледные, чуть заметные на ногтях тона.

В Древнем Китае краску готовили из воска, яичных белков, желатина и гуммиарабика. Во времена китайской династии Мин женщины, как правило, покрывали ногти черной или красной краской. Позднее жительницы Поднебесной украшали свои пальцы золотыми или серебряными наконечниками, которые напоминали по форме натуральные ногти. Считалось, что чем длиннее ногти, тем более высокое место в обществе занимает их обладательница. Если же у женщины ногти росли плохо и не было возможности отрастить их длинными и красивыми, то использовались специальные приспособления, с помощью которых можно было нарастить ногти на несколько сантиметров.



Изменения в искусстве украшения ногтей стали происходить в начале XIX в. в Америке. Там в моду вошли короткие ногти миндалевидной формы. Американские модницы покрывали их ароматизированным маслом красного цвета и полировали замшевой тканью. Маникюр делали при помощи металлических инструментов (ножниц), использовали различные кислоты.

С развитием маникюра совершенствовались и маникюрные инструменты. В 1830 г. врач по имени Ситтс впервые предложил использовать для ухода за ногтями палочку, изготовленную из апельсинового дерева.



«Лунный» маникюр в современной интерпретации.

Его племянница в свою очередь разработала целую систему ухода за ногтями. Доступная и дешевая, эта система вскоре прижилась и получила распространение в США, после чего многие американки, независимо от уровня доходов, стали пользоваться услугами маникюрных салонов.



XX в., вошедший в историю как век стремительного технического и научного развития, привнес в маникюрное дело существенные изменения и инновации. 20-е годы — время развития автомобилестроения. Именно это, на первый взгляд, далекое от ухода за телом производство поспособствовало появлению новых видов красок и различных покрытий для ногтей. К 1925 г. в продаже появился лак розового цвета. Это произвело фурор среди женщин и положило начало развитию так называемого «лунного» маникюра. Это время стали величать эпохой «лунного» маникюра. Розовый лак наносился на центральную часть ногтя, при этом края оставались свободными.

В 1930 г. «лунный» маникюр приобрел различные оттенки красного цвета. В моду снова, как и в древности, вошли длинные ногти красного цвета округлой формы, а лаком стали покрывать ногтевую пластинку полностью.

Со временем стали создаваться бренды, которые в последствии приобрели всемирную славу и любовь миллионов женщин. Так, лаборатория «Gena» представила на суд покупателей жидкость для снятия лака, масло для удаления кутикулы, согревающий лосьон. Основатели компании

Наши предки верили, что ногти — это одна из тех субстанций, которая позволяет влиять на судьбу человека. Считалось, что срезанные ногти никому отдавать нельзя и лучше всего их сжигать, дабы никто ворожкой не смог причинить вред хозяину.

Сегодня косметическая компания «Revlon» является крупнейшей межнациональной империей, чьей продукцией пользуются женщины на всех континентах земли.



«Revlon» — братья Джозеф и Чарльз Ревсони — создали непрозрачный лак для ногтей на основе не красящего вещества, а пигмента. Это

изобретение подарило возможность разнообразить оттенки лаков. Компания «Max Factor» представила гладкий атласный лак. Таким образом, оттенки лака вышли за привычные рамки красных оттенков.

В 1937 г. в Америке был запатентован препарат, который позволял восстанавливать и укреплять нуждающиеся в этом ногти. А к 50-м годам XX в. маникюр стал уже неотъемлемой частью индустрии красоты, а также важным атрибутом успешной, красивой и ухоженной дамы. Основы маникюра стали преподаваться парикмахерам.

70-е годы XX в. смело можно назвать акриловым периодом маникюра. В это время появилась профессия нейл-дизайнера — специалиста, владеющего мастерством наращивания акриловых ногтей, нейл-пирсинга и росписи по ногтю.

На современном этапе развития маникюра можно говорить о том, что он поднялся до уровня изобразительного творчества. Сегодня моду диктуют как мастера по нейл-дизайну, так и сами женщины, считающие маникюр неотъемлемой частью имиджа.

Компания «Max Factor» более чем с 80-летним опытом продолжает пользоваться репутацией косметического лидера и сохраняет популярность среди женщин всего мира.



Маникюр на дому

Для того чтобы правильно ухаживать за ногтями, необходимо для начала иметь представление о том, из чего они состоят, как растут, какие факторы влияют на их состояние.

СТРОЕНИЕ НОГТЕЙ



Наши ногти выполняют сразу несколько функций. Одна из них — это защитная: ногти защищают от травм верхнюю поверхность кончиков пальцев. Кроме основных функций, ногти при должном уходе сегодня служат украшением наших рук и являются элементом имиджа.

Состоят ногти из рогового слоя (кератина). Он представляет собой особую материю, побочное образование кожи, как и волосы. Основные составляющие ногтя: ногтевая матрица, ногтевая луночка, ногтевая пластина и кутикула.

- *Матрица ногтя*

Матрица — это ростковый слой, в котором содержатся нервы, лимфатические и кровеносные сосуды, являющиеся жизненно важными для питания ногтей. При помощи деления клеток в матрице удлиняется ногтевая пластина.

- *Ногтевая луночка*

Ногтевая луночка — это светлая дугообразная часть основания ногтя. Ее светлый, почти белый цвет объясняется тем, что она неплотно прилегает к нижним тканям. Ногтевая луночка соединяет матрицу ногтя с ногтевой пластиной.

- *Ногтевая пластина*

Ногтевая пластина — это твердый, чуть выпуклый слой, покрывающий кончик пальца, который мы обычно называем



ногтем. Формируется ноготь из кератинового слоя, который, образуясь в матрице ногтя, движется к ногтевому ложу, постепенно затвердевая и превращаясь в видимую нам ногтевую пластину. Под ногтевой пластиной располагается ногтевое ложе. Оно служит опорой ногтю, а сеть кровеносных сосудов ногтевого ложа обеспечивает его питанием, так как в самом ногте отсутствуют и кровеносные сосуды, и нервы.

- **Кутикула**

Кутикула — это тонкий слой кожи пальца, который оберегает ногтевую матрицу и клетки под ногтевой пластиной. Уход за кутикулой должен быть очень бережным, так как в случае ее повреждения в водонепроницаемое пространство под кожей может попасть влага или инфекция.

Правильный уход за кутикулой очень важен, так как от ее состояния напрямую зависит состояние ногтя. Периодически массируйте кутикулу и ногти, уделяя особое внимание белым луночкам у основания ногтя. Отодвигать кутикулу нужно как можно осторожнее, чтобы не повредить под ней молодые клетки ногтевой пластины.

Не следует слишком часто подравнивать и отодвигать кутикулу, а также воздействовать на нее химическими растворителями – от этого ваши ногти могут стать неровными.



СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ И КОЖЕЙ РУК



Если вы хотите иметь ухоженные руки с красивыми ногтями, соблюдайте нехитрые правила, изложенные ниже.

1. Маникюр следует делать один раз в две недели.

2. Рекомендуется пользоваться только качественной косметикой. Особенно это касается жидкости для снятия лака. Она не должна содержать ацетона, так как он сильно высушивает ногтевую пластину.

3. Ни в коем случае для удаления лака с ногтя не используйте металлические инструменты.

4. Подстригайте только слишком отросшие ногти; средние или маленькие лучше всего подпиливать, так как обрезаая ногти ножницами, вы увеличиваете риск их расслоения.

5. Для подпиливания ногтей не используйте металлические пилочки: они также могут привести к расслоению ногтя. Для этой цели подойдут рубиновые, керамические или сапфировые пилочки. Для нежных и тонких ногтей — пилочки из наждачной бумаги. Более зернистые — для твердых ногтей. Современные пилочки изготавливаются следующим образом: на пластиковую или деревянную основу напыляется абразив (мрамор, тефлон и т.д.), измельченный в крошку.

6. Подпиливать ногти следует, двигаясь от краев по направлению к середине. Причем уголки ногтя не следует подпиливать слишком глубоко, так как ноготь может легко надломиться.



7. Ни в коем случае не грызите ногти — так вы испортите форму ногтя и нарушите его естественный рост.

8. Для чистки под ногтями пользуйтесь специальной щеткой для ногтей.

9. В том случае если вы хотите осветлить ногти, натрите их ломтиком лимона и ненадолго вдавите в мякоть плода. После этого промойте их под водой и вотрите питательный крем или масло. Эта процедура делается подушечкой большого пальца круговыми движениями, двигаясь от корня ногтя к его кончику.



10. Если вы обладательница длинных ногтей и хотите сделать их более прочными, нанесите на основной лак несколько слоев закрепляющего, который позволит надолго уберечь ногти от повреждений.

11. После мытья рук с мылом не забывайте смазывать кожу рук и ногти кремом или лосьоном: от воздействия мыла на коже могут появиться морщинки, а ногти начнут слоиться.

12. Избегайте недосыпания: оно может стать причиной плохого состояния кожи рук. Спать следует не менее 6—8 часов.

13. Чрезмерный загар вреден для кожи всего тела и для рук в частности, так как солнечный свет содержит ультрафиолетовые лучи, воздействие которых опасно для клеток кожи.

14. Избегайте резких перепадов температуры для своих рук.

15. Пользуйтесь перчатками, чтобы уберечь руки от абразивных чистящих веществ и воздействия химикатов.

16. Перед сном не забывайте смазывать кожу рук кремом. Если вы чувствуете, что она жирная, воспользуйтесь гелем. Также массируйте кутикулу, таким образом вы увлажняете ногти и стимулируете их рост.

17. Для оздоровления ногтей нужно как минимум позаботиться о правильном питании. Далее приведен список питательных веществ, которые, так или иначе, влияют на здоровье ногтей.



• **Кальций** способствует укреплению ногтей. Кальцием богаты молочные продукты (молоко, сыр), орехи, брокколи.

• **Йод** способствует росту ногтей. Он содержится в морской капусте, шпинате.

• **Жирные кислоты** необходимы ногтям для сохранения влаги и образования клеточных перегородок. Содержатся кислоты в масле эвотеры и лапчатки.

• **Кремний** важен для эластичности и крепости ногтей, помогает усваивать кальций. Содержится он в сое, перце, листовой зелени.

• **Сера** важна для образования здорового ногтя. Содержится она в капусте, яйцах, морепродуктах, луке.

• **Железо** — важный элемент для ногтей: при его недостатке ногти становятся плоскими и тонкими. Железо содержится в красном мясе, сухофруктах, орехах.

• **Витамин А** способствует росту ногтей, делает их крепкими. Высокое содержание этого витамина в рыбе, молоке, печени, яичном желтке и овощах красного и желтого цветов, моркови, сливочном масле, брокколи и шпинате.

• **Витамин В₇** (биотин) ускоряет рост ногтей и повышает их прочность. Этим витамином богаты семечки, сыр, орехи, соя и цельные злаки.

• **Витамин В₁₂** (кобаламин) помогает организму усваивать белки и активно участвует в образовании клеток ногтя. Содержится в молоке, сыре, яйцах, морских водорослях.



- **Витамин С** (аскорбиновая кислота) принимают для того, чтобы не образовались заусеницы.

Источники витамина — свежие фрукты (особенно цитрусовые) и овощи (помидоры, спаржа, красный перец).



- **Витамин Д** (кальциферол) предотвращает сухость и ломкость ногтей. Мы получаем этот витамин из солнечного света, печени, молока, рыбы.



- **Витамин Е** (токоферол) помогает избавиться от желтых пятен на ногтях, улучшает кровообращение. Содержится в молочных продуктах, орехах, семенах, в листовой зелени.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НОГТЕЙ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Ногти могут менять текстуру, толщину или форму. Обращайте на это внимание, ведь изменения в состоянии ваших ногтей часто напрямую зависят от состояния здоровья.

Сухие, ломкие ногти. Если вы заметили, что ногти стали сухими и ломкими — это сигнал о том, что вашим ногтям необходима помощь. Помогут в этом случае следующие мероприятия.

1. Применяйте жидкость для снятия лака, которая не содержит ацетона.
2. Избегайте грубого обращения с ногтями.



3. Каждый день пользуйтесь кремом или маслом для ногтей, чтобы улучшить их эластичность и обеспечить активными веществами.

Слишком мягкие ногти.

Мягкость ногтя, как впрочем и твердость, передается по наследству. Но все же существуют способы укрепления.

1. Принимайте витамин А как в чистом виде, так и содержащийся в продуктах.
2. Пользуйтесь средствами для укрепления ногтей и лаками, которые придадут твердость ногтю.
3. Подравнивайте края ногтя не кусачками, а ножницами, в том случае если вам некогда обрабатывать их пилкой.

Продольные бороздки. Избавиться от продольных неровностей на ногте вам помогут следующие советы.

1. Регулярно используйте питательные средства для ногтей и масла для кутикулы.
2. Обязательно принимайте витамин Е и витамины группы В.

Белые пятна. Белые пятна появляются на ногтях, как правило, в результате травм ногтевого ложа или матрицы. В этом случае надо соблюдать следующие правила.

1. Не используйте при маникюре острые инструменты.
2. Принимайте цинк и кальций.

Если поверхность ногтя имеет бороздки или неровности, стоит воспользоваться наполнителем бороздок — он создаст гладкую поверхность для лака.

Содержание

Из истории маникюра	3
Маникюр на дому	7
СТРОЕНИЕ НОГТЕЙ	7
СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ И КОЖЕЙ РУК	9
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НОГТЕЙ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ	12
Основные виды маникюра	15
КЛАССИЧЕСКИЙ МАНИКЮР	18
МАНИКЮР DeLux	20
SPA-МАНИКЮР	20
ГОРЯЧИЙ МАНИКЮР	21
Искусственные ногти	22
НАКЛАДНЫЕ НОГТИ	23
ГЕЛЕВЫЕ НОГТИ	24
АКРИЛОВЫЕ НОГТИ	27
НОГТИ-НАКЛЕЙКИ	28
Лак для ногтей как элемент стиля	30
ВЫБОР ЛАКА ДЛЯ НОГТЕЙ	33
НАНЕСЕНИЕ ЛАКА	34
Дизайн ногтей	36
ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР	37
ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР, ВЫПОЛНЕННЫЙ ПО ШАБЛОНУ	38
ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР, ВЫПОЛНЕННЫЙ ОТ РУКИ	39
АРТ-ФРЕНЧ	40
ОЧАРОВАНИЕ РОЗОВОГО	41
ЗЕБРА	42
СВАДЕБНЫЙ МАНИКЮР	43
УЗЫ ЛЮБВИ (МАНИКЮР ДЛЯ НЕВЕСТЫ)	44
НЕЖНОСТЬ РОМАШЕК (МАНИКЮР ДЛЯ НЕВЕСТЫ И НЕ ТОЛЬКО).....	46
ЗОЛОТЫЕ ЦЕПИ	48
ДВЕ ПОЛОВИНКИ	49

Розовый закат	51
Легкий шик	53
Красное и черное	54
Алая роза	56
Контрастные цветы	58
Косой френч с росписью	61
Косой арт-френч	62
Геометрический узор	64
Звездное небо	66
Цитрусовая палитра	69
БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ	70
Природная естественность	72
Отблески жемчуга	74
Северное сияние	76
Рубиновая россыпь	77
Золотой песок	78
АМЕРИКАНСКИЙ МАНИКЮР	79
Спелая вишня	80
Фиолетовый рай	82
Цветочные мотивы	85
Золотые переливы	86
Голубое мерцание	87
Черный бархат	88
НЕЙЛ-АРТ	89
Крестики-нолики	92
След леопарда	93
Коготки	94
Луговые цветы	96
Фантазия	97
Роспись в стиле модерн	98
Роскошь ночи	99
Новогодняя ночь	101
Вечер в пустыне	102
Веточки, украшенные стразами	103
Солнышко	104
Сумерки	105
Паутина	108
Яркий принт	109

УДК 687.54+646.74
ББК 37.279
Е721

Серия основана в 2010 году

Ермакович, Д. И.
Е721 Самый стильный маникюр / Д. И. Ермакович. — Минск : Харвест, 2012. — 112 с. : ил. — (Карманная иллюстрированная библиотека).

ISBN 978-985-18-0889-8.

В настоящем издании приводятся подробные инструкции по дизайну ногтей с помощью лаков, специальных красок, аппликаций, блесток, страз, описаны плюсы и минусы искусственных ногтей, здесь же содержится информация об основных проблемах натуральных ногтей и способах их устранения. Все это сделает процесс ухода за руками простым и понятным, а хорошо подобранные иллюстрации позволят наглядно представить описанные процедуры.

УДК 687.54+646.74
ББК 37.279

ISBN 978-985-18-0889-8

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2012