



**Ольга Владимировна Сладкова**  
**Дизайн ногтей: самые модные узоры**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=593645](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593645)*  
*Дизайн ногтей: самые модные узоры: РИПОЛ классик; М.: 2011*  
*ISBN 978-5-386-02652-3*

**Аннотация**

Каждая женщина, следящая за своей внешностью, понимает, насколько важно следить за состоянием ногтей. Маникюр и педикюр представляют собой комплекс процедур, направленных на оздоровление и декорирование ногтей на руках и ногах. Данная книга содержит подробную информацию о видах этих процедур и способах их проведения. Также здесь представлен список необходимых материалов и инструкции о том, как выполнить эти процедуры в домашних условиях.

## Содержание

Введение	4
История маникюра	6
Древний Египет	7
Древний Китай	8
Древняя Индия	9
Древняя Греция	10
Русь	11
Франция	12
США	13
Уход за руками	14
Защита кожи рук	15
Очистка кожи рук	17
Питание кожи рук	19
Ванночки для рук	20
Кремы домашнего приготовления	23
Маски для рук	24
Настои, отвары и соки	26
Парафинотерапия	28
Добавки в косметический парафин	29
Массаж рук	31
Последовательность проведения массажа	31
Эфирные масла, применяемые во время массажа рук	33
Уход за ногтями	34
Строение ногтей	35
Диагностика заболеваний по внешнему виду ногтей	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Дизайн ногтей: самые модные узоры

## Введение

С давних пор ухоженные ногти на руках и ногах были не только украшением, но и признаком хорошего тона. Еще А. С. Пушкин в романе «Евгений Онегин» писал: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Даже при наличии прекрасно выполненного макияжа, стильной прически и дорогой одежды неухоженные ногти способны в одно мгновение перечеркнуть ваш имидж. Не следует забывать о том, что руки всегда находятся на виду, а при рукопожатии они являются своеобразной визитной карточкой человека.

Поскольку руки – это рабочий инструмент человека, они в большей степени, чем другие части тела, подвергаются воздействию неблагоприятных факторов, а значит, требуют более тщательного ухода.

Кроме того, подкожный жировой слой на кистях рук очень тонкий, а потому кожа на руках быстро стареет. Для того чтобы избежать этого, процедуру маникюра рекомендуется проводить не реже 1 раза в неделю. При этом она должна включать в себя не только обработку ногтей, но и уход за кожей.

При периодическом проведении сеансов парафинотерапии, применении ванночек с добавлением различных компонентов, использовании кремов и лосьонов кожа рук и ног будет оставаться гладкой и упругой в течение долгого времени.

Ногти, так же как и волосы, состоят из омертвевших клеток кератина и отрастают от живого корня из ногтевого фолликула. Последний располагается в нескольких миллиметрах от поверхности ногтевой кожи и прикреплен к ложу настолько прочно, что при травмировании сходит вместе с ним.

У основания ногтя (под ногтевой лункой) находится матрица ногтя, повреждение которой неминуемо сказывается на росте и состоянии ногтевой пластины.

Замечено, что ногти являются своеобразным индикатором общего состояния здоровья человека. Существует целая методика определения заболеваний по ногтям. Кроме того, известно, что они полностью отрастают за 3,5 месяца, а потому специалист может с высокой точностью определить, когда заболевание начало развиваться.

Однако нередко деформация ногтевой пластины происходит из-за отсутствия должного ухода. Так, при постоянном контакте с моющими средствами и водой, ногти могут потерять эластичность, стать сухими и ломкими, начать слоиться. Для того чтобы избежать этого, следует предохранять руки от воздействия негативных факторов, стараться выполнять работу по дому, связанную с использованием агрессивных и абразивных химических средств, в резиновых перчатках, а после каждого мытья насухо вытирать руки мягким полотенцем.

К сожалению, далеко не все женщины могут похвастаться крепкими ногтями, поэтому все большей популярностью пользуются наращенные ногти. Современные технологии позволяют удовлетворить практически любые требования касательно их формы, длины и структуры.

Кроме того, такие ногти прекрасно скрывают дефекты натуральных ногтей, а нанесенный на них лак держится очень долго. Они придают рукам ухоженный вид, позволяя проводить процедуру маникюра лишь 1 раз в месяц.

Наиболее популярны 3 технологии наращивания ногтей: на основе акрила, геля и шелка. Каждая из них имеет свои достоинства и недостатки, оставляя право выбора за женщиной.

Не менее важен уход за стопами ног. При его отсутствии на подошвах ног образуется роговой слой, могут появиться мозоли, натоптыши и болезненные трещины. Избежать этого поможет лишь постоянный уход за кожей и ногтями.

Педикюр особенно актуален в весенне-летний период, когда ногти на ногах оказываются на виду благодаря открытой обуви. Однако это вовсе не означает, что в остальное время эту процедуру не нужно проводить. Лишь регулярный уход за ногами может дать хороший результат.

Из данной книги можно почерпнуть информацию о методиках выполнения разных видов маникюра, педикюра и сопутствующих процедур. Пользуясь полученными рекомендациями, любая женщина сможет правильно ухаживать за своими ногтями самостоятельно.

## История маникюра



В настоящее время маникюр и педикюр являются целой системой ухода за руками и ногами, которая включает в себя лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей и ногтями с использованием современных средств и технологии создания искусственных ногтей.

Термин «маникюр» происходит от латинских слов *manus* («рука») и *cure* («уход»). С давних времен эта процедура являлась обязательной во многих культурах мира и включала в себя уход за руками, цель которого заключалась в предупреждении возникновения заболеваний кожи и ногтей и придании рукам красивого, ухоженного вида.

## Древний Египет

Искусство маникюра было известно еще в Древнем Египте. Когда в 1964 году была найдена одна из древнейших гробниц, выяснилось, что в ней покоятся «хранители и мастера ногтей фараона» – Нианкханум и Ханумхотеп. Именно под таким почетным титулом значились в списке свиты фараона Нусера придворные мастера маникюра.

Согласно археологическим свидетельствам, еще в 3500 году до н. э. фараоны Египта окрашивали свои ладони, ступни и ногти хной. Делалось это не только для украшения, но и в гигиенических целях. Это подтверждается находками, сделанными в гробнице фараона Нармера.

Следует отметить, что в Древнем Египте существовало несколько видов красок для ногтей для определения сословной принадлежности человека. В яркие цвета имели право окрашивать ногти лишь представители царской семьи. Египтянки менее знатного происхождения (но не простолюдинки) красили ногти в зеленый цвет. Рабы могли использовать только бледные, пастельные тона.

Для хранения маникюрных инструментов, красителей и косметических средств в Египте использовали шкатулки, богато украшенные драгоценными камнями. Это также свидетельствует о высокой значимости маникюра в жизни богатых египтянок.

Клеопатра, знаменитая правительница Египта, запомнилась современникам, кроме всего прочего, длинными ногтями, которые она окрашивала в насыщенный терракотовый цвет. Известно, что для маникюра ее придворные мастера использовали обыкновенную хну.

Первый справочник по косметике, обнаруженный в Египте, также был составлен Клеопатрой. В него входили всевозможные рецепты косметических средств, в том числе и тех, которые применялись при уходе за руками и ногтями.

В целом египтянки требовательно относились к своей внешности, окрашивая ногти цветными красителями, умягчая кожу лица, рук и ног различными маслами и благовониями, изготовленными на основе натуральных компонентов.

Также следует упомянуть о том, что хранителями древних рецептов и мастерами косметических процедур в Древнем Египте были жрецы. Именно они составили рецепты наиболее часто используемых средств, которые были популярны и в дальнейшем.

## Древний Китай

В Древнем Китае ухоженные руки и длинные ногти также являлись отличительным признаком представителей богатого сословия. Маникюр был обязательной процедурой не только для знатных женщин, но и для высокородных мужчин. При окрашивании ногтей использовали натуральные красители.

Примерно 6 веков назад в Китае были очень популярными золотая и серебряная краски для ногтей, а во времена династии Мин ногти стали красить в черный и красный цвета. Чуть позже особы знатного происхождения, чтобы подчеркнуть богатство своего рода и избежать повреждения ногтей, начали надевать на пальцы своеобразные колпачки, по форме напоминавшие длинные ногти. Такие наперстки изготавливали с особым мастерством из золота и серебра.

Согласно верованиям древних китайцев, длинные ногти помогали их обладателям общаться с божествами, а ухоженные руки и окрашенные в яркие цвета ногти символизировали мудрость человека и говорили о его высоком происхождении.

В Древнем Китае краску для ногтей изготавливали из натуральных компонентов, используя смесь воска, желатина, гуммиарабика, яичных желтков и какого-либо натурального красителя.



## **Древняя Индия**

В Древней Индии существовало учение Аюрведа, которое, согласно легенде, создал сам Брахма, являвшийся одним из верховных богов. Аюрведой владели просветленные риши-лекари, которые с ее помощью не только безошибочно устанавливали диагноз, но и излечивали самые тяжелые заболевания. Они считали, что по форме, состоянию и цвету ногтя можно определить состояние здоровья человека и установить, каким недугом он страдает. Каждый палец риши связывали с функционированием определенного органа. Так, большой палец проецировался на череп и мозг, указательный – на легкие, средний – на двенадцатиперстную кишку, безымянный был связан с функцией почек, а мизинец – с деятельностью сердца.

## **Древняя Греция**

В Древней Греции уходом за ногтями высокородных господ занимались специально обученные этому мастерству рабы – косметы. Женщины окрашивали ногти особым образом: они никогда не закрашивали ногтевые лунки, которые, по их мнению, олицетворяли полумесяц.

## Русь

На Руси с ногтями было связано множество различных суеверий. Например, стричь их по каким-то причинам разрешалось лишь по четвергам, а остриженные ногти непременно следовало бросить в воду. После принятия православия длинные ногти начали считаться атрибутом дьявола.

## Франция

Во Франции первые косметические средства появились при Екатерине Медичи. С 1566 года ко двору можно было являться лишь с макияжем на лице и напудренной прической. В то же время стали придавать большое значение состоянию рук и ногтей, что было связано с частым возникновением различных эпидемий, которые из-за отсутствия гигиены распространялись с ужасающей скоростью и имели катастрофические последствия.

Следует заметить, что уход за ногтями в то время заключался лишь в их чистке, а носить длинные ногти, тем более окрашенные в неестественный цвет, строго запрещалось. За подобное поведение женщину могли обвинить в колдовстве и даже приговорить к сожжению на костре.

В течение всего Средневековья дамы даже знатного происхождения были вынуждены очень коротко стричь ногти, чтобы не вызвать негодования Церкви и не привлечь внимания инквизиции. В то же время разрешалось полировать их, чем усердно и занимались столичные модницы. Они использовали для этих целей полировочный порошок и специальные небольшие дощечки, обтянутые замшей высокого качества. Такие приспособления называли «баф». После полировки поверхность ногтей становилась безупречно гладкой и блестящей.

Француженки были первыми женщинами в Европе, которые для лечения ногтей и придания им прочности стали использовать лимонный сок.

В XVI веке во Франции начали разрабатывать рецепты новых косметических средств для ухода за телом, в том числе за руками. Они создавались по индивидуальным заказам, а рецептура хранилась в строжайшем секрете и передавалась по наследству, как неслыханное богатство.

Благодаря изобретениям французских косметологов с XVI века эта страна начала играть ведущую роль в индустрии косметических средств и средств гигиены, а популярность французской косметики сохранилась и в наше время.

Постепенно маникюр и педикюр стали в Европе невероятно популярными процедурами. Во многом это случилось благодаря исключительной чистоплотности и стремлению к совершенству во внешности французского короля Луи Филиппа. Он регулярно обращался за помощью к косметологам, в том числе и к специалистам по маникюру и педикюру.

## США

Накладные ногти первыми начали применять еще в древности шаманы индейских племен. Во время проведения священных ритуалов они прикрепляли к своим ногтям когти животного, являвшегося покровителем данного племени. По мнению древних, это помогало шаману быстрее перевоплотиться в священное животное и узнать будущее племени или заручиться поддержкой высших сил.

В 1932 году был изобретен декоративный лак для ногтей, который имел ярко-красный цвет. Однако в его состав входили тяжелые пигменты, а потому после нанесения на ногти он быстро расслаивался и стирался. Это приводило к тому, что модницам приходилось порой по нескольку раз в день красить ногти.

Однако подобные неудобства несколько не повлияли на все возрастающую популярность косметической новинки, а в маникюрных салонах Америки становилось все больше и больше посетительниц. Постепенно декоративным лаком начали пользоваться женщины по всему миру, что послужило толчком к бурному развитию косметической индустрии.

Моделировать ногти начали в США более 60 лет назад, а первый искусственный ноготь был изготовлен в 1951 году Фредом Слэком, который был по профессии дантистом.

Однажды во время работы он нечаянно поранил ногтевую пластину. Поврежденный ноготь мешал Фреду нормально работать. Тогда он взял кусочек фольги, аккуратно обрезал ножницами лишние края, поставил его под край травмированного ногтя и зафиксировал кончики фольги на подушечке пальца. На открытую рану Слэк наложил пломбировочный материал, опилил края и тщательно отшлифовал. В результате получилось подобие ногтя, которое имело очень непрезентабельный вид, но отлично защищало травмированный палец.

Мастера маникюра вслед за изобретателем дантистом начали активно использовать для наращивания ногтей акрил, который покупали у зубных врачей. Многие дамы мечтали иметь длинные красивые ногти, а если они не имели возможности их отрастить, то прибегали к услугам специалистов.

В первое время основой для наращивания мог служить практически любой подходящий подручный упругий материал: типсы изготавливали из срезанных натуральных ногтей, кусочков киноплёнки, фольги и т. п. Мастера приклеивали их к кончику ногтя, а сверху накладывали бумагу.

## Уход за руками



Каждая женщина, следящая за своей внешностью, хотела бы иметь ухоженные руки и ногти. Современная косметология обладает массой приемов и средств, благодаря которым кожа рук будет оставаться молодой и здоровой, а ногти будут выглядеть аккуратными и стильными. Уход за руками включает в себя очищающие и оздоровительные процедуры, массаж и парафинотерапию, а красивые ногти – это не только профессионально сделанный маникюр, но и здоровые, ухоженные руки.

## Защита кожи рук

На кожу рук, так же как и на ногти, оказывают негативное влияние многие факторы. К их числу относятся и препараты бытовой химии, с которыми практически каждая женщина сталкивается ежедневно.

Занимаясь уборкой квартиры, мытьем посуды, стиркой и другими домашними делами, необходимо надевать резиновые перчатки, которые предотвращают воздействие химических компонентов на кожу рук. Следует помнить о том, что в любом моющем средстве содержится некоторое количество веществ, которые уничтожают жировую защиту кожи рук. В том случае, если работа в перчатках по каким-либо причинам невозможна, придется прибегнуть к косметическим восстановительным процедурам. Так, для того чтобы восстановить жировую защиту, необходимо после каждого мытья посуды (стирки и т. д.) наносить на руки толстый слой жирного питательного крема. В этом смысле перчатки являются более дешевым и эффективным средством защиты.

После выполнения работы по дому перчатки надо мыть, не снимая с рук, затем вытереть полотенцем, обильно обсыпать тальком или крахмалом, а уже затем снять с рук, выворачивая наизнанку. Наружную сторону перчаток также лучше обработать тальком или крахмалом. После этого можно приступить к мытью и обработке рук.

Надежной защитой для рук от воздействия вредных факторов внешней среды могут стать так называемые перчатки-невидимки, которые представляют собой тонкую пленку, образующуюся на поверхности кожи в результате обработки специальным кремом. В настоящее время в продаже имеется достаточно широкий выбор подобных средств.

В том случае, если все же приходится работать без перчаток, перед стиркой или мытьем посуды необходимо нанести на руки крем. В некоторых случаях, для того чтобы грязь не попала под ногти, подногтевое пространство заполняют обычным размягченным туалетным мылом. Для этого лишь нужно поскоблить ногтями поверхность влажного куска мыла. После окончания работы грязь вместе с мылом легко удаляется из-под ногтей.

При сильном загрязнении рук рекомендуется пользоваться специальной щеточкой и мылом, не прибегая к помощи таких средств, как растворитель, керосин или бензин. Все они сушат кожу рук и способствуют образованию трещин.

Некоторые профессии предполагают частое мытье рук. Это приводит к тому, что кожа утрачивает свою эластичность, становится сухой и неприятной на ощупь. Для того чтобы избежать этого, после каждого мытья рук необходимо наносить на них крем, содержащий растительные экстракты. Можно также смазывать их растительным маслом, лучшим из которых считается оливковое. Также с ним следует делать обертывания. Такую процедуру чаще всего проводят перед сном. Необыкновенно эффективно обертывание с растительным маслом, смешанным с медом в пропорции 3: 1. Эту массу нагревают на водной бане, наносят на сложенную в несколько слоев марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, накладывают на руки, накрывают вощеной бумагой и фиксируют с помощью тканевых перчаток. Такая процедура очень эффективна при сухой коже рук и в случае появления трещин, шероховатостей и т. п.

На начальных стадиях поражения кожи обертывания проводят 1 раз в неделю. В осложненных случаях количество процедур увеличивают (2 и более раз в неделю), пока состояние кожи на руках не придет в норму.

Достаточно большой вред коже, в том числе и на руках, могут нанести солнечные ванны, принимаемые в неограниченном количестве. Для того чтобы защитить ее от ожогов, можно использовать различные масла и кремы, которые следует втирать в кожу перед началом приема солнечных ванн. При этом не следует наносить его слишком толстым слоем,

поскольку это приводит к перегреву кожи. Также не рекомендуется использовать для защиты от солнца обычный питательный крем.

В настоящее время в продаже имеется широкий ассортимент средств для защиты кожи от воздействия солнечных лучей. Многие отдают предпочтение молочку для загара, который применяется для всего тела. Крем для загара чаще всего наносят лишь на лицо, а для защиты рук он не подходит. Масло для загара не слишком эффективно защищает кожу, поэтому оно подходит лишь тем людям, которые загорают быстро, но не обгорают.

Специальные защитные средства особенно рекомендуется использовать людям с чувствительной кожей и детям, а также тем, кто по каким-либо причинам вынужден находиться на солнце в течение длительного времени.

Следует помнить, что любое защитное средство надо наносить на сухую кожу за 20 минут до начала приема солнечных ванн.

Если же меры предосторожности не были приняты вовремя и не удалось избежать ожога, можно использовать примочки из сырого молока или теплого чая. Кроме того, травмированной коже хорошо помогают компрессы из настоя ромашки и маска из муки.



## Очистка кожи рук

Немаловажное значение при уходе за руками играет очищение кожи. Даже мыть их следует по определенным правилам, поскольку состояние кожи во многом зависит от используемого моющего средства. Мыло плохого качества негативно влияет на состояние кожи, а средства, содержащие различные полезные вещества, не только очищают ее от пыли и грязи, но и обеспечивают надлежащее питание.

В настоящее время ассортимент мыла, предлагаемого в специализированных магазинах, огромен. Многие разновидности содержат растительные экстракты, которые благотворно влияют на состояние кожи.

Для устранения трещин и заживления кожи подойдет мыло на основе меда, с экстрактом календулы, добавлением серы или содержащее минеральные соли.

Людям, страдающим от аллергии, рекомендуется использовать мыло с экстрактом лаванды, которое способствует снятию раздражения.

Для омоложения кожи подходит мыло с йогуртом, экстрактом мяты и другими растительными добавками.

В случае нежной или ослабленной кожи рук лучше всего подходит глицериновое мыло.

Для мытья рук следует использовать только туалетное мыло с различными жировыми добавками. Вода должна быть теплой, поскольку от холодной воды кожа становится грубой. Руки после мытья необходимо вытирать полотенцем, предпочтительно махровым, которое в меньшей степени травмирует кожу. Невыполнение этих простых требований может привести к появлению шершавостей, трещин и пересушиванию кожи. После мытья рук рекомендуется провести сеанс мини-массажа.

Существует несколько рецептов, совмещающих очищение кожи с ее питанием.

### Рецепт 1.

В эмалированную или фарфоровую емкость влить 1 ст. л. растительного масла. Затем поставить в горячую воду на 1–2 минуты, чтобы оно слегка подогрелось.

Ватным тампоном, смоченным в масле, очистить кожу рук.

### Рецепт 2.

Очистку кислым молоком рекомендуется проводить в весенний и летний периоды. Благодаря этой процедуре кожа становится более гладкой и нежной. Кислое молоко можно заменить кефиром или сметаной. Ватный тампон нужно смочить в средстве и протереть им кожу, после чего нанести на руки жирный крем.

### Рецепт 3.

Разбить в миску 1 яичный желток, добавить 0,5 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. кипяченой воды и несколько капель лимонного сока. Вместо воды можно использовать лосьон с уксусной настойкой. Все тщательно перемешать, смочить в полученном средстве ватный тампон, нанести на кожу рук и оставить на 2–3 минуты, после чего смыть водой или удалить с помощью мокрого ватного тампона.

### Рецепт 4.

1 стакан овсяных хлопьев пропустить через мясорубку, добавить 10 г пищевой соды и хорошо перемешать.

Смочить руки водой и нанести на них полученную массу на 5–10 минут.

## Питание кожи рук

Ухоженные руки, аккуратные ногти и безупречный маникюр не только производят благоприятное впечатление на окружающих, но и придают женщине уверенность в себе, позволяют ощущать себя совершенной. Помимо этого, от состояния рук во многом зависит и общее самочувствие человека. Ведь многие заболевания возникают именно в результате отсутствия должного ухода за руками.

Кожа рук не настолько плотная, чтобы не реагировать на различные воздействия окружающей среды. Именно на них в гораздо большей степени, чем на другие открытые части тела, влияют внешние раздражители. Если не обеспечить должной заботы, на коже вскоре могут появиться мелкие морщины, она начнет преждевременно стареть, теряя природную эластичность.

Уход за руками невозможен без использования кремов, которые необходимо подбирать на основании индивидуального типа кожи. Бережное отношение к ним не сводится исключительно к ежедневному использованию крема, но включает в себя целый комплекс процедур, призванных поддерживать в норме кожу и ногти. Не следует забывать и о том, что неправильный уход за руками может привести к тем же последствиям, что и его отсутствие.

Известная американская актриса Джейн Фонда, считает, что залогом здоровья, в том числе и кожи, является вода. В день нужно выпивать не менее 6 чашек воды. Именно вода растворяет токсины и способствует их выведению из организма через кожу.

Существует ряд правил ухода за кожей рук, которых советуют придерживаться косметологи и мастера маникюра.

1. Уход за ногтями, кожей рук и ног должен быть постоянным.
2. Немаловажную роль в оздоровлении ногтей и кожи играет правильное питание. Пища должна быть разнообразной и содержать все необходимые для нормального роста ногтей витамины и минералы.
3. При уходе за кожей и ногтями необходимо пользоваться лишь качественной косметикой.
4. Гигиенический маникюр и педикюр следует делать не реже 1 раза в 2 недели.
5. Мыть руки рекомендуется мягкой водой комнатной температуры. Можно также использовать для этого минеральную воду.
6. Для поддержания здоровья кожи и ногтей рекомендуется ограничить употребление пшеничного хлеба и сахара.
7. Необходимо своевременно предпринимать меры для избавления от потливости рук, поскольку повышенная влажность на поверхности кожи часто способствует развитию грибковых заболеваний.

Для смягчения кожи рук, ног и удаления поверхностного ороговевшего слоя кожи рекомендуется регулярно проводить пилинг. Он заключается в том, что на кисти рук и подошвы толстым слоем наносится специальный крем. Затем следует надеть матерчатые перчатки и шерстяные носки и оставить средство на ночь. Утром нужно смыть его остатками теплой водой и обработать кожу питательным кремом.

## Ванночки для рук

Одной из самых распространенных процедур, способствующих оздоровлению кожи рук и ногтей, а также поддержанию их в идеальном состоянии, являются ванночки. Различают несколько их видов в зависимости от температуры воды.

*Очень холодные ванночки (температура воды 8–14° С).* Их следует принимать лишь в течение нескольких секунд. Такие ванночки нельзя использовать людям с заболеваниями почек.

*Холодные ванночки (температура воды 20–27° С).* Продолжительность процедуры – 5–10 минут.

*Ванночки средней температуры (температура воды 28–33° С).* Продолжительность процедуры – 10–20 минут.

*Индифференцированные ванночки (температура воды 34–37° С).* Продолжительность процедуры – 10–20 минут. Они успокаивающе действуют на нервную систему.

*Теплые ванночки (температура воды 38–39° С).* Продолжительность процедуры – 10–15 минут.

*Горячие ванночки (температура воды 40–42° С).* Продолжительность процедуры – от 5 минут. Такие ванночки противопоказаны людям с заболеваниями сердца, поскольку это способствует активизации кровообращения.

При маникюре и педикюре обычно применяются теплые ванночки, которые размягчают кожу.

Одним из неприятных явлений является усиленное потоотделение кожи рук. В этом случае можно воспользоваться народными средствами. Нередко хороший эффект приносят ванночки с добавлением различных компонентов.

После этого рекомендуется провести массаж рук, используя питательный крем или растительное масло, которое следует предварительно довести до кипения и остудить.

### Рецепт 1.

Горчичный порошок залить горячей водой (примерно 60° С), немного охладить и опустить в раствор руки на 10–15 минут.

Такая процедура поможет и в том случае, если из-за нарушений кровообращения кожа рук приобретает красновато-синюшный цвет.

### Рецепт 2.

1 ч. л. коры дуба и 1 ч. л. измельченных корневищ змеевика залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 20 минут. Затем дать воде остыть и опустить в нее руки на 10 минут, после чего насухо вытереть их махровым полотенцем и посыпать тальком.

Такие ванночки следует делать ежедневно до тех пор, пока потливость не исчезнет. После этого рекомендуется проводить их 1 раз в неделю в профилактических целях.

### Рецепт 3.

1 ст. л. измельченного шалфея залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 20 минут. В полученное средство (оно должно немного остыть) опустить руки на 10 минут, после чего насухо вытереть их махровым полотенцем и посыпать тальком.

#### **Рецепт 4.**

В 0,5 л горячей кипяченой воды влить 5 ч. л. уксуса и хорошо перемешать. Погрузить кисти рук в полученный раствор на 15—20 минут, а затем промокнуть сухой салфеткой. Делайте такие ванночки ежедневно в течение 1—2 недель.

#### **Рецепт 5.**

1 ст. л. травы полевого хвоща смешать с 1 ст. л. цветков календулы, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 20—30 минут, после чего процедить. Опустить кисти рук в полученный настой на 15—20 минут, а затем промокнуть их полотенцем. Повторять процедуру ежедневно в течение 2—3 недель.

#### **Рецепт 6.**

1 ч. л. дубовой коры и 1 ч. л. травы зверобоя залить 0,5 л кипятка и держать на слабом огне в течение 10 минут, затем процедить и добавить 3 ч. л. уксуса. Кисти рук опустить в теплую смесь и держать до полного остывания воды, а затем промокнуть салфеткой.

#### **Рецепт 7.**

Благотворно влияют на потные руки протирания ладоней слабым раствором уксуса (1 ч. л. на 250 мл воды). Его можно также заменить свежееотжатым лимонным соком (0,5 ч. л. на 250 мл воды).

#### **Рецепт 8.**

1 ч. л. картофельного крахмала развести 250 мл кипятка и хорошо размешать, чтобы не было комочков. Полученный кисель разбавить 750 мл теплой воды. Температура готовой смеси должна составлять не более 45° С. Опустить в средство руки на 15—20 минут, после чего, не ополаскивая водой, слегка промокнуть их салфеткой и смазать любым кремом.

#### **Рецепт 9.**

Натереть на мелкой терке очищенный картофель, выжать сок в миску, разбавить кипяченой теплой водой (или соком квашеной капусты) и опустить в смесь руки на 15—20 минут.

#### **Рецепт 10.**

Очистить 2—3 клубня картофеля, вымыть, отварить, слить воду в отдельную емкость, остудить до 45° С и погрузить в нее руки на 15—20 минут. После этого вытереть руки махровым полотенцем и смазать жирным кремом.

Проводить такую процедуру рекомендуется 2 раза в неделю в течение одного месяца.

#### **Рецепт 11.**

Для того чтобы избежать преждевременного старения кожи и появления морщин, полезно принимать ванночки с настоями различных лекарственных трав, которые оказывают тонизирующее воздействие на кожу.

2 ст. л. измельченных корней валерианы залить 0,5 л кипятка и оставить на 20 минут, после чего процедить. Опустить руки в настой, охлажденный до 45° С, на 15—20 минут.

**Рецепт 12.**

1 ст. л. семян укропа залить 0,5 л кипятка, остудить до 45° С и опустить руки в полученный настой на 15—20 минут.

**Рецепт 13.**

2 ст. л. цветков ромашки аптечной залить 0,5 л кипятка, остудить до 45° С и опустить руки в полученный настой на 15—20 минут. После окончания процедуры вытереть их махровым полотенцем и смазать кремом.

**Рецепт 14.**

В 2 л теплой воды добавить 1 ч. л. нашатырного спирта, 1 ст. л. глицерина и хорошо перемешать. В полученный раствор опустить кончики пальцев на 5—10 минут. Продолжительность курса лечения составляет 2 недели. Если возникнет необходимость, повторить процедуры можно через 1 месяц. Данное средство благотворно влияет на состояние кожи рук.

**Рецепт 15.**

Очень полезны ванночки из сока квашеной капусты и молочной сыворотки, смешанных в равной пропорции. После окончания такой процедуры руки нужно вымыть теплой водой, промокнуть салфеткой и смазать жирным питательным кремом.

**Рецепт 16.**

Для лечения потливости рук можно делать солевые ванночки с обычной поваренной солью (1 ч. л. на 1 л теплой воды). Проводить такие процедуры по 5—10 минут ежедневно в течение 2 недель.

**Рецепт 17.**

2 ст. л. цветков белой лилии залить 10 ст. л. кипятки, добавить по 2 ст. л. сухой горчицы и меда и тщательно перемешать, дать остыть до 40° С. Опустить в полученный раствор руки на 5—10 минут. Такие ванночки помогают сделать кожу рук эластичной и устранить пигментные пятна. При сильном жжении настой нужно немедленно смыть и в дальнейшем использовать другие средства.

**Рецепт 18.**

Избавиться от болезненных трещин на коже кистей рук или стоп ног поможет систематическое проведение ванночек с применением масел пачули и сандала.

## Кремы домашнего приготовления

Хотя современная косметическая промышленность предлагает огромный выбор различных средств для ухода за кожей, многие женщины, стремясь использовать лишь натуральные компоненты, самостоятельно готовят кремы, которые зачастую не только не уступают, но и превосходят по качеству фирменные препараты.

### Рецепт 1.

Смешать 3 г измельченного сушеного корня лапчатки и 150 г сливочного масла и нагреть на водяной бане в течение 10 минут, постоянно помешивая деревянной палочкой, чтобы не образовывались комочки. Затем остудить, переложить в стеклянную баночку с крышкой и хранить в прохладном месте (не более 2 недель).

Такой крем рекомендуется использовать при склонной к сухости коже рук и ног.

### Рецепт 2.

Соединить 5 капель нашатырного спирта, 2 ст. л. глицерина и 3 ст. л. воды и тщательно перемешать. Полученным средством смазать предварительно очищенную и увлажненную кожу рук, втирая его в течение 2–3 минут, а затем промокнуть их мягкой салфеткой. Этот крем очень хорошо смягчает кожу рук.

### Рецепт 3.

Этот крем рекомендуется для лечения трещин, полезен при сухой коже. Для его приготовления всыпать в термос 2 ст. л. растительного сбора из сушеных и измельченных трав (календула, ромашка аптечная, подорожник большой и череда трехраздельная), залить 100 мл кипятка и оставить на 6–7 часов, после чего процедить. Смешать 2 ч. л. полученного настоя со 100 г размягченного сливочного масла и 2 ч. л. меда и тщательно перемешать до образования однородной массы. Полученный крем хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

## Маски для рук

Маски – несложные в приготовление смеси, ингредиенты которых благотворно влияют на кожу, оздоравливая и питая ее.

### Рецепт 1.

Смешать 1 яичный желток, 1 ч. л. меда и 1 ст. л. растительного масла, слегка нагреть на водяной бане, нанести на кожу рук и оставить на 15—20 минут, после чего смыть остатки теплой водой и обработать кожу питательным кремом.

### Рецепт 2.

Смешать 1 желток, сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. толокна, 1 ст. л. меда и 1 г прополиса. Нанести полученное средство на кожу рук и надеть матерчатые перчатки. Через 15—20 минут смыть остатки теплой водой и обработать кожу питательным кремом.

### Рецепт 3.

Отварить 2–3 клубня картофеля, хорошо размять, добавить 200 мл теплого молока и тщательно перемешать. Полученную массу нанести на кожу рук и держать до тех пор, пока она не остынет, после чего смыть теплой водой и обработать кожу питательным кремом.

### Рецепт 4.

Для лечения очень сухой кожи рук и ног можно использовать маску из смеси меда и растительного масла (в пропорции 3: 1). Такое средство следует нанести на марлю, сложенную в несколько слоев, наложить на кисти рук, а сверху накрыть компрессной бумагой. Затем надеть на руки матерчатые перчатки, а на ноги – носки. Через 2–3 часа марлю можно снять и смыть остатки средства теплой водой.

### Рецепт 5.

2 ст. л. пекарских дрожжей развести кипяченой водой до консистенции сметаны и нанести на кожу рук и ног на 30—35 минут, после чего смыть остатки теплой водой. Данную процедуру следует проводить ежедневно в течение 1 месяца. Маска из пекарских дрожжей питает и смягчает кожу рук и ног, а также способствует устранению пигментных пятен.

### Рецепт 6.

Ягоды земляники лесной тщательно растереть, полученную кашку нанести на тыльную сторону рук и оставить до тех пор, пока она не подсохнет, после чего смыть остатки чуть теплой водой и вытереть кожу махровым полотенцем.

### Рецепт 7.

4 ст. л. отрубей (овсяных, миндальных, пшеничных) развести горячим молоком до консистенции кашицы, нанести на тыльную сторону кистей рук и оставить на 20 минут, после



чего смыть остатки теплой водой, вытереть кожу полотенцем и смазать питательным кремом. Эта маска является отличным отбеливающим средством.

#### **Рецепт 8.**

2 ст. л. очищенных семян тыквы растереть в ступке, разбавить водой в пропорции 1:1, добавить 2 ст. л. меда и тщательно перемешать. Полученную массу нанести на 15 минут, после чего смыть теплой водой. Питательная маска из сырых семян тыквы обогащает кожу полезными веществами, смягчает ее и помогает избавиться от пигментных пятен.

## Настои, отвары и соки

Настои, как правило, делаются на основе лекарственных растений и используются в оздоровительных целях.

### Рецепт 1.

Корень бедренца камнеломкового измельчить, выжать из него сок, смешать с водкой в пропорции 1: 5 и оставить на 1 сутки в темном месте. Полученным настоем следует протирать пигментные пятна на коже 2–3 раза в день.

### Рецепт 2.

Сок березы бородавчатой или пушистой поможет устранить веснушки с кожи рук. Для этого нужно протирать им такие места по 4 раза в день до тех пор, пока они не исчезнут.

### Рецепт 3.

Для удаления пигментных пятен рекомендуется использовать компрессы из свежееотжатого сока калины обыкновенной. В нем следует смочить марлю, сложенную в 2–3 слоя, и наложить на кожу рук. Однако при слишком сухой коже от этой процедуры следует воздержаться.

### Рецепт 4.

Свежееотжатым соком огурца смазывать тыльную поверхность кистей и стопы ног. Он прекрасно действует на кожу рук, питая и освежая ее. Также с его помощью можно устранить пигментные пятна.

### Рецепт 5.

Млечным соком одуванчика ежедневно протирать пигментные пятна на коже до полного их исчезновения.

### Рецепт 6.

Свежееотжатым соком петрушки огородной ежедневно протирать кожу рук, чтобы устранить пигментные пятна и веснушки.

### Рецепт 7.

Натертый хрен смешать со столовым уксусом в равной пропорции и настаивать в течение 1 недели, после чего процедить и разбавить таким же количеством воды. Марлевую салфетку смочить в полученном средстве и наложить на кожу кистей рук на 5 минут, а затем снять. После этого нанести на кожу питательный крем.

Повторять данную процедуру через день (до полного исчезновения пигментных пятен) или 1 раз в 3 дня в течение двух недель (в качестве профилактики).

Компрессы с настоем хрена обыкновенного хорошо освежают и тонизируют кожу.

### **Рецепт 8.**

С помощью свежееотжатого сока чистотела можно также избавиться от пигментных пятен на коже рук. Для этого нужно втирать его 2 раза в день в такие участки кожи.

### **Рецепт 9.**

Сушеную траву чистотела залить водкой в пропорции 1: 5 и настаивать в течение 2–3 дней. В полученном средстве смочить марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на тыльную сторону кистей или стопы ног на 15 минут.

Данную процедуру следует повторять ежедневно в течение 1 недели.

Компрессы из настойки чистотела оказывают противовоспалительное действие на кожу, а также помогают устранить пигментные пятна, бородавки и мозоли и т. д.

## Парафинотерапия

Парафинотерапия – это косметическая процедура, нередко сопровождающая сеанс лечебного маникюра и педикюра.

Душистые парафиновые ванночки применяют при сухой и огрубевшей коже рук и стоп. Они эффективно помогают разглаживать морщины и увлажняют кожу за счет глубокого проникновения специального увлажняющего бальзама, а также способствуют размягчению свежих рубцов. Кроме того, парафиновые ванночки нормализуют крово- и лимфообращение, расширяют поры, позволяя тем самым организму активнее избавляться от скапливающихся токсических веществ.

*Показания к проведению парафинотерапии:*

- обезжиренная кожа;
- грубая, сухая кожа рук и ног;
- обветренная, обезвоженная кожа (зимой или после длительного пребывания на открытом воздухе);
- боли в руках и ногах;
- артрит (при отсутствии системных заболеваний);
- растяжение мышц, вызванное перенапряжением (но не воспалением).

*Противопоказания к проведению парафинотерапии:*

- краснота кожи;
- гнойничковые заболевания;
- открытые раны;
- бронхиальная астма;
- сахарный диабет;
- стенокардия;
- гипертоническая болезнь;
- инфекционные заболевания.

Рекомендуется проводить парафинотерапию перед приемом солнечных ванн или сеансом массажа либо после этого.

Парафин представляет собой белую массу, являющуюся продуктом переработки нефти, температура плавления которой составляет 45° С. Она состоит из смеси предельных углеводов и хорошо растворяется в бензоле и хлороформе.

Впервые парафином стали пользоваться французские косметологи, которые на практике убедились в том, что с его помощью можно устранять различные косметические дефекты кожи и местные жировые отложения.

Действие такой терапии основано в первую очередь на использовании физических свойств вещества. Этот материал в расплавленном виде обладает низкой теплопроводностью. Этот материал медленно остывает, отдавая тепло коже, при этом расширяются поры, а предварительно нанесенный лечебный бальзам впитывается эффективнее. Одновременно с этим парафин застывает, сдавливая кожу, придавая ей неподвижность и способствуя разглаживанию морщинок.

Для косметических ванночек используют очищенный парафин высокого качества (температура плавления около 52—54° С). Для большего эффекта в такую ванночку добавляются различные ингредиенты, в том числе различные ароматические и эфирные масла. Состав парафина зависит от индивидуальных проблем кожи пациента и общего самочувствия человека.

Продолжительность приема парафиновых ванночек составляет от 15 до 30 минут. Курс парафинотерапии может длиться от 1 до 2 недель, сеансы проводятся каждые 1–2 дня.

После процедуры необходимо обработать кожу рук и ног дополнительными средствами, чтобы поры сузились. Рекомендуется использовать для этого настой календулы на воде (в пропорции 1: 5). В завершение кожу следует смазать кремом. После процедуры нельзя сразу выходить на улицу, особенно в зимний период: это может привести к переохлаждению кожи, поэтому после парафинотерапии следует отдохнуть в течение 20—30 минут.

В том случае, если сеанс парафинотерапии проводится в косметическом салоне, пациента просят погрузить кисти рук на несколько мгновений в электрическую ванночку с расплавленным парафином, температура которого составляет примерно 50° С. После того как человек вынет руки из нее, парафин застывает на руках, образуя подобие тонких перчаток. Эту процедуру повторяют несколько раз, пока парафиновые перчатки не станут достаточно толстыми. Затем на руки надевают полиэтиленовые и хлопковые рукавицы, которые способствуют сохранению тепла и усилению целебного воздействия используемого средства.

Перчатки из парафина удаляют примерно через 30 минут.

Для проведения парафинотерапии в домашних условиях не нужны специальные навыки. Процедуру может сделать любой желающий, соблюдая элементарные правила безопасности.

Необходимые материалы и инструменты:

- Глубокая стеклянная или керамическая емкость для парафина.
- Парафин (около 2 кг).
- Пищевая пленка.
- Махровые полотенца среднего размера (2 шт.).
- Мелкозернистый скраб.
- Крем.

Парафин следует растопить в микроволновой печи (при режиме разморозки) либо на водяной бане.

Перед началом проведения процедуры необходимо вымыть руки, а затем обработать их скрабом, остатки которого затем удалить салфеткой.

Кроме того, перед сеансом парафинотерапии необходимо нанести на кожу любой защитный крем для рук. Это делается для того, чтобы не обжечь их горячим парафином. Особенно такая мера актуальна для людей с сухой кожей, склонной к раздражению. При этом крем следует не втирать в нее, а наносить тонким слоем.

После завершения подготовительных процедур можно погрузить кисти рук в расплавленный парафин. Сначала в емкость опускают одну руку с широко разведенными пальцами не менее чем на 3 секунды. Затем ее поднимают и дают излишкам парафина стечь. После этого процедуру повторяют не менее 3 раз.

Затем в емкость окунают вторую руку. После того как парафиновые перчатки будут готовы, на руки следует надеть полиэтиленовые пакеты и обернуть их махровыми полотенцами.

Удалять остывший парафин нужно не ранее чем через 20 минут. Обычно пакеты снимаются с рук вместе с парафином, наподобие варежки.

После этого на коже остаются остатки крема, которые рекомендуется втереть мягкими движениями.

## **Добавки в косметический парафин**

Для проведения сеанса парафинотерапии можно воспользоваться готовым парафином, продающимся в аптеках. Также можно самостоятельно внести в него нужные лечебные компоненты, которые помогают решить различные косметические проблемы.

Сок алоэ и витамин Е снимают раздражение и обладают глубоким увлажняющим эффектом.

Сок апельсина, моркови и бета-каротин питают и увлажняют кожу, повышают ее эластичность, оказывают антисептическое и тонизирующее действие.

Масло карите обладает успокаивающим и смягчающим свойствами, а также повышает эластичность кожи.

Оливковое масло увлажняет кожу и обладает регенерирующим эффектом.

Настой василька показан при зуде и покраснении кожи, снимает раздражение и припухлость.

Пчелиный воск, витамины А и Е питают и увлажняют сухую и увядающую кожу.

Масло персика увлажняет кожу и насыщает ее витамином Е.

## Массаж рук

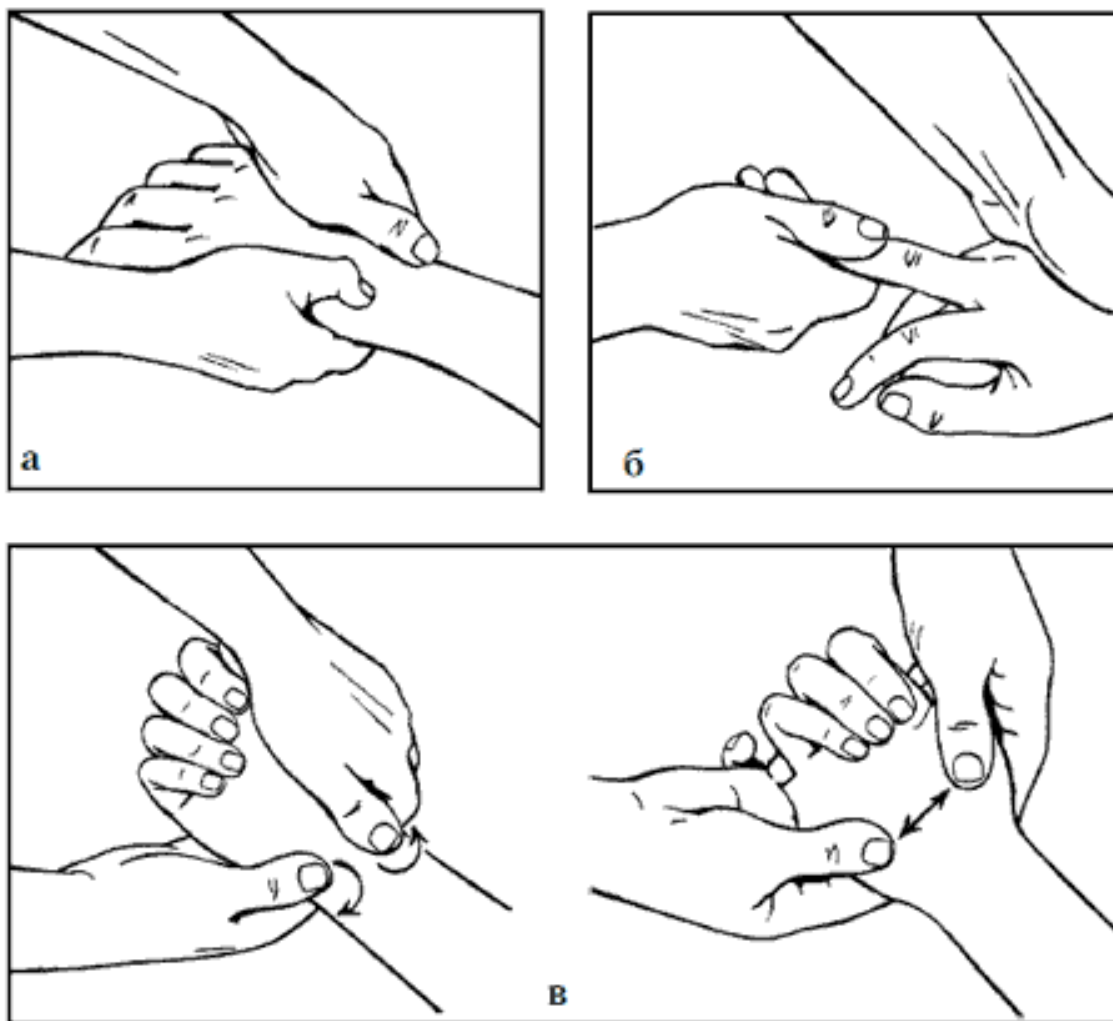
Массаж рук помогает восстановить работоспособность и силу утомленных мышц. Особенно показана эта процедура после длительного и сильного физического напряжения. Кроме того, с помощью массажа можно укрепить суставы и связки, уменьшить болевой синдром и избавиться от отеков.

### Последовательность проведения массажа

Самомассаж, так же как и массаж, показано делать после завершения маникюра. Сначала на кисти рук следует нанести крем. Для этого может быть выбран специальный питательный или увлажняющий крем для рук, а еще лучше взять крем, оказывающий одновременно несколько воздействий. Его нужно втирать поглаживающими движениями по направлению от кончиков к основанию пальцев, затем перейти к запястью, локтю и плечу. Поглаживающие движения следует прерывать краткими нажимами по направлению к кости. На ногти рекомендуется нанести либо тот же крем, что и на руки, либо специальный крем, в состав которого входит кальций, необходимый для укрепления ногтей.

После этого выполняют массаж лучезапястного сустава, который способствует расслаблению кистей рук. Именно здесь сосредоточены основные кровеносные сосуды, лимфатические и нервные узлы. Массаж лучезапястного сустава заключается в основном в сгибании и разгибании кисти. Движение руки должно быть плавным, медленным. Прием необходимо повторить не менее 3 раз. Массаж лучезапястного сустава можно выполнять как подушечками пальцев, так и всей ладонью. Подушечками пальцев проводятся кругообразные растирания запястья, при которых постепенно обрабатывается весь сустав (рис. 1, а). Поглаживания можно выполнять всей ладонью. Для того чтобы размять сустав с тыльной стороны, рекомендуется слегка наклонить кисть руки вниз.

Следующим этапом является разминка кисти. Для его выполнения массируемую ладонь располагают пальцами вверх. Большим пальцем другой руки производят круговые движения от запястья до первых фаланг пальцев. Такие растирания удобнее выполнять подушечками больших пальцев. Остальные пальцы должны при этом находиться под массируемой ладонью.



**Рис. 1. Массаж рук: а – массаж лучезапястного сустава; б – массаж пальцев; в – массаж ладони.**

Особенно тщательно необходимо массировать пальцы. Ученые Востока с давних времен знали о том, что на кистях рук расположены биологически активные точки, связанные со всеми органами человеческого организма. Начинать следует с середины ногтя мизинца. Палец массируют большими пальцами обеих рук, легко и свободно, круговыми движениями, по 3–5 раз, по направлению от первой фаланги к кончику и обратно. Затем проделывают то же самое с указательным, безымянным, средним и большим пальцами (рис. 1, б). Массируемая рука должна находиться в этот момент в горизонтальном положении. Поглаживание и растирание следует также выполнять и в области межпальцевых промежутков.

От массажа пальцев постепенно переходят к массажу кисти, который производят с ладонной стороны. Ее саму при этом следует повернуть ладонью вверх и подушечкой большого пальца выполнить по всей поверхности ладони прямолинейные и круговые движения, периодически меняя их направление (рис. 1, в).

Массаж рук особенно полезен тем, чья работа связана с большой подвижностью рук, кистей и пальцев. Благодаря ему хорошо снимается мышечное напряжение. Такую процедуру следует проводить регулярно 1–2 раза в неделю.

После завершения массажа одной руки в той же последовательности нужно выполнить массаж другой.



## Эфирные масла, применяемые во время массажа рук

В качестве косметических и терапевтических средств во время проведения массажа можно использовать различные эфирные масла, которые предварительно следует смешать с базовым массажным маслом или кремом. Не следует забывать о том, что эфирные масла использовать для массажа в чистом виде нельзя, их надо смешивать с основой в пропорции 1: 10. Нельзя применять и синтетические эфирные масла.

В качестве базовых средств для приготовления массажных масел можно использовать абрикосовое, миндальное, оливковое, хлопковое, подсолнечное, персиковое масло, а также масла грецкого, лесного орехов, плодов шиповника.

Ученые древности считали эфирные масла концентратом жизненной силы растений, в которых содержится энергия природных стихий, солнца и луны. Поэтому их действие на организм человека основывается на таинствах природы.

Обычно для создания массажных кремов используют определенные эфирные масла, оказывающие благотворное воздействие на состояние кожи и самочувствие человека в целом.

Для того чтобы избежать кожного раздражения во время применения эфирных масел, предварительно следует протестировать его на небольшом участке кожи. Для этого надо нанести на кожу в районе локтевого сгиба немного эфирного масла, смешанного с базовым средством. Если через 24 часа обработанный участок кожи порозовеет, покроется сыпью или возникнет иная аллергическая реакция, от применения данного масла нужно отказаться.

*Сандаловое масло* нормализует работу сердечно-сосудистой системы, восстанавливает гормональный фон и ускоряет процесс регенерации. При приготовлении массажного масла его следует добавлять по 1–3 капли на 10 мл базового средства.

*Бергамотовое масло* питает кожу, оказывает противовоспалительное, антибактериальное и противогрибковое воздействие, а также способствует регенерации. Во время проведения курса массажа с его применением следует избегать попадания на кожу рук и ног прямых солнечных лучей. При приготовлении массажного масла его следует добавлять по 1–3 капли на 10 мл базового средства.

*Каяпотовое* масло получают из чайного дерева, произрастающего в Индонезии. Оно стимулирует процессы регенерации, придает коже упругость и эластичность. При приготовлении массажного масла его следует добавлять по 1–3 капли на 10 мл базового средства.

*Манука* – эфирное масло, которое получают из чайного дерева, произрастающего в Новой Зеландии. Способствует процессу регенерации, оказывает болеутоляющее и противовоспалительное воздействие, устраняет разного рода аллергические реакции, а также снимает кожные воспаления и раздражения. При приготовлении массажного масла его следует добавлять по 1–3 капли на 10 мл базового средства.

*Масло нероли* способствует восстановлению защитной гидролипидной мантии сухой и чувствительной кожи, нормализует процессы микроциркуляции. При приготовлении массажного масла следует добавлять его по 2 капли на 10 мл базового средства.

## Уход за ногтями



Для того чтобы умело и качественно ухаживать за ногтями, следует иметь хотя бы минимальное представление об их строении и самых распространенных заболеваниях. Организм человека является сложной системой, в которой работа всех органов взаимосвязана. Поэтому при уходе за руками не следует забывать и об оздоровлении всего организма в целом.

## Строение ногтей

Ногти – это прозрачные роговые пластинки, которые лежат на ногтевом ложе, окруженном кожей, называемой ногтевым валиком. Они являются продолжением кожи. В них нет кровеносных сосудов и нервных окончаний, поэтому маникюр не вызывает неприятных или болезненных ощущений.

Внешний вид ногтевых пластинок отражает общее состояние организма человека. Здоровые ногти должны быть гибкими, прочными, с гладкой и равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета, который придают ногтям кровеносные сосуды, расположенные под ними.

Сама ногтевая пластина состоит из 3 частей, а то, что в обиходе называют ногтем, на самом деле является лишь его свободным краем. У некоторых людей наблюдается расщепление ногтевой пластины, при котором легко увидеть составляющие ее слои. Вся остальная видимая часть ногтя носит название ногтевого тела, а под кожей находится корень ногтя. Свободный ногтевой край называется так, потому что он отстает от кожи ногтевого ложа и не прикреплен к нему. Корень ногтя заходит вглубь кожи. В самом его основании находится матрица – область ткани активного роста. Она является самой важной частью ногтя и расположена глубоко под корнем, где пролегают нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие ноготь. Именно здесь происходит образование новых клеток, позволяющих ногтю расти и уплотняться. Их рост не прекращается до тех пор, пока матрица получает питательные вещества и остается неповрежденной.

Тело ногтевой пластинки является продолжением корня ногтя и крепится к ложу, поэтому его невозможно оторвать.

К поверхности ложа подходит большое количество мельчайших кровеносных сосудов, которые питают ногтевую пластину кровью, обогащенной кислородом и питательными веществами, а также способствует выведению шлаковых веществ. Близко к поверхности ложа подходят нервные окончания, благодаря которым мы чувствуем боль, определяем температуру предметов и структуру их поверхности.

Место на пальце, откуда зрительно начинается ногтевая пластинка, называется лункой. Это полукруглая часть основания ногтя, имеющая форму полумесяца. Возле лунки ногтевая пластина имеет нежно-розоватый цвет, обусловленный находящимися здесь клетками соединительной ткани.

Форма ногтей, как правило, повторяет форму конечной фаланги пальца. Всего различают 4 основные разновидности: трапецевидную, прямоугольную, квадратную и круглую.

В среднем ногти здорового человека отрастают за 1 месяц на 5 мм. Замечено, что летом они растут быстрее, чем зимой. Увеличение длины ногтя за 1 сутки составляет около 0,1 мм, а полное возобновление от корня до свободного края происходит за 120 дней. Также следует заметить, что на руках ногти растут быстрее, чем на ногах. Но с возрастом этот процесс замедляется.

У мужчин ногти растут быстрее, чем у женщин, а размер ногтевых пластин у представителей сильного пола больше. Средняя толщина ногтя составляет 0,3 мм, ширина примерно 10—15 мм, а длина – 10—14 мм.

Для того чтобы ногти росли быстрее и были здоровыми, необходимо употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, белками и минеральными веществами – такими, как железо, фосфор и кальций.

На рост ногтевых пластин влияют многие факторы: возраст, пол, состояние организма, климатические условия, профессия и т. д. Он может замедлиться из-за какого-либо заболевания или приема медикаментов, а также из-за повреждения матрицы. Среди кожных забо-

леваний, влияющих на рост ногтей, особо следует выделить чешуйчатый лишай и нейро-дермит.

## Диагностика заболеваний по внешнему виду ногтей

Здоровые ногти имеют ровную гладкую поверхность и в меру плотную, гибкую структуру и равномерную розовую окраску. Если наблюдаются отклонения от нормы, например наличие на ногтях трещинок, неровностей, пятен, отслоений и т. д., можно с некоторой долей уверенности предположить у человека наличие достаточно серьезного заболевания.

Однако в некоторых случаях нестандартная форма и вид ногтя могут являться индивидуальной особенностью, свойственной человеку от рождения, а не представлять собой отклонение от нормы.

У людей преклонного возраста на ногтевых пластинах нередко появляются продольные борозды, полосы и другие структурные изменения.

Некоторые заболевания внутренних органов могут привести к патологическим изменениям ногтей, хотя установить настоящую причину таких явлений бывает довольно сложно, поскольку они могут возникнуть в результате заболевания самих ногтей.

Расщепление ногтевой пластинки, образование на ней различных точек или дугообразных линий, отслоение ногтя могут свидетельствовать о воспалительном или инфекционном заболевании, а также могут быть результатом интоксикации или нарушения в работе желез внутренней секреции.

Нередко наличие на ногтях длинных линий говорит о плохом всасывании пищи и сбоях в работе пищеварительной системы. Они могут указывать и на недостаточно сбалансированное питание.

Выступающие, луковичеобразные ногти, напоминающие барабанные перепонки, свидетельствуют о наличии заболевания сердца или легких.

Сильно вогнутые (наподобие ложки) ногти, на которых легко удерживаются капли воды, говорят об острой нехватке в организме железа.

Белые пятна на ногтевых пластинах являются признаком нехватки калия и цинка.

Однако большое их скопление на ногтях безымянных пальцев свидетельствует о скоплении кальция в легких человека.

Бледный цвет ногтевых пластин является ярким признаком анемии.

Чрезмерная краснота ногтей говорит об излишке красных кровяных телец в крови.

Желтые ногти нередко встречаются у людей, страдающих заболеваниями печени.

Ногти с синеватым оттенком указывают на слабость сердечной деятельности и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы.

При врожденных заболеваниях сердца ногти, как правило, короткие и плоские. А большие лунки на них говорят о том, что человек страдает тахикардией.

В том случае, если ногтевая лунка очень маленького размера или отсутствует вовсе, можно предположить наличие невроза сердца.

Большие и выпуклые ногти нередко являются признаком туберкулеза легких. При врожденной форме этого заболевания на выпуклых ногтях сильно выступают лунки.

Искривленные и плоские ногти часто встречаются у людей, страдающих бронхиальной астмой.

Сильно вытянутые, трубкообразные ногти свидетельствуют о возможном наличии онкологических заболеваний.

У людей с врожденными психическими отклонениями ногтевая фаланга нередко имеет округлую форму и сильно выступает.

При глистной инвазии ногти часто имеют сплюсненную форму с раздробленной поверхностью.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.