

Маникюр и педикюр



- Уход за руками
- Ногтевой дизайн
- Накладные ногти
- Наращивание ногтей

■ SPA-маникюр и педикюр

■ Украшения для ногтей

■ Косметические средства



Наталья Шешко

Маникюр и педикюр

«Мельников И.В.»

Шешко Н. Б.

Маникюр и педикюр / Н. Б. Шешко — «Мельников И.В.»,

Современный модный маникюр и педикюр – это комплекс процедур. Вы держите в руках книгу, которая раскрывает секреты мастеров, дает советы тем, кто делает маникюр и педикюр дома. Подробное описание известных технологий, иллюстрированные пошаговые инструкции позволят вам безукоризненно сделать любой вид маникюра и педикюра. И, наконец, ногтевой дизайн – искусство украшения ногтей и все, что с этим связано, – материалы, инструменты, оборудование. Вы не только научитесь профессионально ухаживать за ногтями, но и получите сведения о том, как организовать свой собственный маникюрный кабинет или студию ногтевого дизайна.

© Шешко Н. Б.

© Мельников И.В.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
УХОД ЗА РУКАМИ	7
Защита кожи рук	7
Очистка рук	10
Питание кожи. Ванночки, маски, кремы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Брониславовна Шешко, Алеся Анатольевна Гриб

Маникюр и педикюр

ВВЕДЕНИЕ

Слово «маникюр» имеет латинские корни. Оно образовано от двух слов: «manus», что в переводе означает «рука» и «cure» – «уход». История маникюра уходит своими корнями в Древний Египет. В 1964 г. ученые обнаружили в Египте гробницу, где покоились Нианкханум и Ханумхотеп которые были «хранителями и мастерами ногтей фараона, т. е. первыми известными мастерами маникюра.

В Древнем Египте выбор цвета при окрашивании ногтей строго зависел от сословной принадлежности. Вместо лаков использовались растительные красители. Уже тогда египтянки укрепляли свои ногти специальными составами растительного происхождения, поэтому их маникюр был зеленого цвета. На протяжении всего средневековья особенно популярным средством для окрашивания ногтей была хна.

Во все времена длинные ногти были привилегией высших сословий. Средневековые китайцы отращивали очень длинные ногти, поскольку согласно их верованиям, в руках с такими ногтями сосредоточены богатство и власть. Отрастить ноги такой длины было нелегко, а потому широко использовались специальные нарастителы, которые удлиняли ногти на несколько сантиметров.

В Средневековой Европе маникюр был запрещен – он считался атрибутом ведьм. Но и тогда женщины заботились о своих ногтях, полируя их до блеска специальной дощечкой, обтянутой замшем.

В XIX в. маникюр был широко распространен как среди женщин, так и среди мужчин. Эталоном красоты считались ухоженные и тщательно отполированные ногти, не обязательно ярко окрашенные.

Первый лак для ногтей появился в 1932 г. и был красного цвета, ставшим теперь классическим. Однако лишь к 50-м гг. XX в. маникюр стал отдельным, самостоятельным видом косметических услуг.

В те же годы популярностью стало пользоваться наращивание ногтей. Первые искусственные ногти были разработаны в 1957 г. компанией Nails System International.

Материалом для наращивания служил акрил, использующийся дантистами. Формы для моделирования ногтей делали из фольги. Активно использовался и любой другой упругий материал. Именно тогда искусство маникюра и обрело второе дыхание.

В 1976 г. модным становится искусственный маникюр. Секрет его успеха заключался в том, что голливудские актрисы, переодевавшиеся по несколько раз на дню, должны были иметь маникюр, который гармонировал бы с любой одеждой, какого бы цвета и стиля она не была. Технология френч-маникюра решила эту проблему. Ногти стали выглядеть абсолютно натуральными, для они лишь покрывались блеск-гелем.

Сейчас маникюр объединяет в себе целый комплекс ухода за ногтями. Это и лечебно-восстановительные процедуры, и уход за кожей рук, и технологии создания искусственных ногтей.

Отдельное место в маникюре занимает «Нейл-арт» – искусство украшения ногтей с помощью самых различных мелких аксессуаров – страз, блесток, кружева, аппликаций и даже пирсинга.

Однако в современном понимании маникюр – это прежде всего гигиеническая обработка рук с целью придания им красивого ухоженного вида, а также профилактика возможных заболеваний кожи и ногтей.

Гигиенический, или косметический маникюр включает в себя удаление или коррекцию кутикулы (кожицы у основания ногтя), обработку ногтевого валика (кожи по бокам пальцев), полировку самой ногтевой пластины и придание ей желаемой формы.

УХОД ЗА РУКАМИ

Защита кожи рук

Говорят, что руки чаще выдают возраст женщины, чем лицо. «Чтобы руки женщины были красивыми, они должны быть праздными», – писал Александр Дюма в середине XIX в.

В современном мире руки чаще других частей тела подвергаются действию активных механических, температурных и химических раздражителей. Кожа рук рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность, с возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины.

Моющие и чистящие вещества, стиральный порошок, работа в огороде и на воздухе плохо влияют на состояние кожи рук. Без специального ухода их кожа становится сухой, грубой, трескается, шелушится.

Кожа на тыльной поверхности рук содержит очень мало сальных желез, а на ладонях они вообще отсутствуют. Поэтому гидролипидная пленка кожи, обеспечивающая ей естественную защиту, в области кистей рук выражена очень слабо. К тому же эпидермис этой зоны содержит мало воды – в 4–5 раз меньше, чем кожа лица. В результате кожа кистей рук очень часто бывает обезвоженной.

Правильный уход за руками подразумевает, прежде всего, содержание их в чистоте. Мойте руки теплой водой с туалетным мылом, содержащим жиры и спирты, которые ослабляют действие щелочи, находящейся в воде. Длительные внешние раздражения приводят к ослаблению местного иммунитета и возникновению вирусных поражений кожи рук, в том числе бородавок, папиллом, кератом. Ежедневно удаляйте грязь из-под ногтей, для этого пользуйтесь специальной палочкой или щеткой. Конец палочки обмотайте ватой и осторожно удалите грязь, скопившуюся под ногтем. Не применяйте для чистки острые и металлические предметы – они могут повредить внутреннюю чувствительную часть ногтя. Если руки сильно загрязнены, мойте их с мягкой щеткой, не царапающей кожу.

После мытья насухо вытрите руки махровым полотенцем и вотрите в них питательный крем или масло. Втирая крем, массируйте руки от кончиков пальцев по направлению к кисти – это улучшает кровообращение и благоприятно сказывается на общем состоянии кожи.

Для питания и смягчения кожи рук используйте специальные кремы. Они смягчат и увлажнят кожу рук, сделают ее бархатной, гладкой и упругой. Большинство кремов для рук содержат вещества, необходимые для кожи: жиры, витамины, ферменты и экстракты лекарственных растений. Нанесение крема на область кутикулы активными массирующими движениями активизирует кровообращение ногтевого ложа и сглаживает все неровности и небольшие заусенцы.

Кроме роста кутикулы, небрежное отношение к ногтям в течение длительного времени приводит и к другой неприятности – росту заусениц. Если кожа на руках потрескалась, стала шероховатой, нужно использовать крем, обладающий бактерицидным и противовоспалительным действием.

Массаж области кутикулы производится очень мягкой щеткой, предварительно намыленной глицериновым или детским мылом. При этом происходит легкий пилинг, освобождающий кутикулу от отмерших чешуек кожи и предупреждающий образование неэстетичных трещин, куда впоследствии может забиваться грязь.

Можно использовать и специальное масло для кутикулы.

Неправильный уход за ногтями приводит к образованию заусениц, которые не только портят вид рук и мешают. Заусеницы – показатель состояния кожи. Их нельзя выдергивать, лучше аккуратно подпилить и зашлифовать.

Но в первую очередь кожу рук надо защищать, используя перчатки, защитные кремы и пасты. Привыкнуть работать в перчатках довольно сложно, но именно в них необходимо выполнять всю грязную работу. Кожа в таком случае не будет растрескиваться и шелушиться, доставляя вам неприятные ощущения, ногти перестанут ломаться и слоиться.

Размер перчаток должен соответствовать размеру рук. Слишком маленькие перчатки сжимают руки и легко рвутся.

Очень большие перчатки создают неудобства во время работы. Перед надеванием резиновых перчаток руки тщательно моются, хорошо просушиваются и посыпаются тальком. После окончания работы руки моются в перчатках, затем перчатки снимаются, прополаскиваются внутри, высушиваются и с обеих сторон посыпаются тальком или крахмалом. Хранятся перчатки в сухом месте вдали от нагревательных приборов, огня. Держать руки в перчатках длительное время не рекомендуется, так как выделяющийся под ними пот раздражает кожу рук.

После снятия перчаток руки моются в теплой воде, высушиваются, и в кожу втирается жирный крем для сухой кожи или специальный крем для рук.

Чтобы избежать сухости, натянутости кожи, за руками следует ухаживать ежедневно.

Утром руки моются теплой водой или водой комнатной температуры с мылом, не содержащим щелочи. Сейчас в продаже имеется большой выбор жидкого мыла, которое не травмирует кожу рук. Мытье рук в очень холодной, как и неумеренное мытье в горячей воде также обезжиривают кожу и делают ее шероховатой.

После мытья руки обязательно вытираются насухо. Если на них остается влага, то при выходе на улицу кожа обветривается, грубеет, на ней могут появиться трещины.

Перед выходом на улицу следует пользоваться кремом для рук, а зимой не забывать о теплых варежках.

Днем руки моются перед приемом пищи и по мере загрязнения теплой водой с мылом или протираются лосьонами. Для ухода за кожей рук и ее очищения можно использовать очищающие салфетки, но это не касается мытья рук перед обедом. Для питания кожи в течение дня в нее несколько раз втирается крем.

Уход за кожей рук *вечером* производится более полно и тщательно.

Руки моются теплой водой с нейтральным мылом. Для лучшего очищения кожи делаются ванночки: теплые с раствором уксусной кислоты или лимонного сока, солевые. После мытья или ванночек руки вытираются насухо полотенцем.

Для сохранения красоты рук обязательны массажи и кремы. Крем втирается движениями, подобными движениям при надевании перчаток – от конца пальцев к их основанию и далее всей ладонью. После втирания крема производится массаж кожи аналогичными движениями. В процессе массажа последовательно выполняются поглаживания, растирания, разминание и похлопывание кожи. Вечером для смазывания применяются более жирные кремы.

При этом во время втирания рекомендуется сделать несколько простейших гимнастических упражнений для рук.

1) Сжимайте и разжимайте кисти рук.

2) Сядьте за стол и проимитируйте игру на пианино, стараясь, чтобы все пальцы двигались отдельно. Поднимайте пальцы как можно выше.

3) Делайте круговые движения кистью сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение несколько раз в каждую сторону.

4) Вытяните руки вперед. Делайте круговые движения кистями по часовой стрелке и против (по 10 раз в каждую сторону).

5) Сложите ладони и с силой толкайте их друг к другу.

6) Сделайте круговые движения руками над головой.

7) Поднимайте руки вверх и резко опускайте вниз, размахивая ими, как птица крыльями перед тем, как взлететь. Повторите 10 раз.

8) Держите руки ладонями вниз, переплетите пальцы, медленно круговым движением поверните руки ладонями вверх, одновременно раскрывая пальцы. Повторите последовательно действие в обратном порядке.

9) Опустите руки вниз и энергично встряхните ими – сначала только кистями, затем до локтя, и, наконец, всей рукой.

Полезные упражнения для пальцев – печатанье на машинке, игра на пианино и шитье.

Гимнастику для рук лучше всего делать, когда руки согреты. Упражнения должны выполняться очень аккуратно, чтобы не допустить одеревенения или чрезмерного напряжения суставов. Чтобы укрепить пальцы, попробуйте сжимать кулаки, зажав в них катушки с нитками. После выполнения упражнений ополосните руки холодной водой.

Очистка рук

После работы на огороде кожа на руках стягивается, в поры попадает грязь, которую практически невозможно очистить при помощи обычного мыла. Хорошо помогают в таком случае лимонная кислота или листья шавеля. Насыпьте в ладони немного лимонной кислоты, добавьте несколько капель воды и потрите ладони, и через несколько секунд грязь отойдет. Листьями шавеля достаточно просто протереть ладони. Если же грязь въелась слишком сильно, то можно попробовать потереть руки ломтиком лимона. А чтобы очистить ногти и укрепить их, разрежьте лимон пополам и опустите в каждую половинку пальцы, подержите 5 минут.

Однако лучший избежать проблем с руками – это не допускать их загрязнения.

Для этого можно сделать искусственные «перчатки»: возьмите четверть стакана теплой воды, 2 г пищевого желатина, 15 г крахмала, 20 г талька, 2 г борной кислоты. Все хорошо перемешайте, нанесите на кисти рук и высушите. После работы достаточно просто вымыть руки.

Иногда при выполнении ремонта в квартире, несмотря на перчатки, на кожу рук попадает краска. Если не найдется растворителя, то можно воспользоваться следующим способом: насыпьте в ладони немного (достаточно 1 чайной ложки) стирального порошка, добавьте 1 чайную ложку подсолнечного масла и потрите смесью руки – краска отойдет.

От раздражающих веществ хорошо защищают руки различные пасты и мази, которые наносятся на кисти тонким слоем. Вполне подойдет для этого и обыкновенный силиконовый крем. Главное не забывать, что защитный крем наносится на время, и после выполнения грязной работы его нужно смыть. При использовании каждого нового крема нужно проводить тест на чувствительность, чтобы избежать нежелательных явлений – раздражения или аллергических реакций.

Мазь домашнего приготовления на основе пчелиного воска оказывает благотворное действие на кожу рук. Чтобы ее приготовить, необходимо сварить яйцо вкрутую, вытащить желток, размять его, добавить в желток 4 граммов пчелиного воска, растопленного на водяной бане, и подливать персиковое масло, пока смесь не достигнет густоты мази. Использовать мазь каждый вечер.

Еще один залог здоровой кожи рук – очищающее средство, которым вы пользуетесь. Выбирайте при очищении рук нещелочное, малощелочное мыло либо жидкое мыло. Именно оно является наиболее щадящим для кожи рук. Для поддержания кислотности полезно хотя бы перед сном ополаскивать руки подкисленной водой (на 1 литр кипяченой воды 1 чайная ложка столового уксуса).

Питание кожи. Ванночки, маски, кремы

Для восстановления эластичности и мягкости кожи, предотвращения ее быстрого увядания и появления морщин рекомендуется делать ванночки для рук и питательные маски.

Руки моются теплой водой с мылом и насухо вытираются, маска-кашица наносится на кожу рук так же, как и крем. После нанесения маски для достижения лучшего эффекта руки забинтовываются на 1–2 часа или на более длительное время.

Длительность ванночки – 5–30 мин.

Предлагаем несколько вполне доступных рецептов *ванночек для рук*.

- В эмалированную или стеклянную посуду налить пол-литра теплого молока и погрузить в него руки на 10–20 мин. После ванночки втереть в руки крем для сухой кожи, сделать массаж и гимнастику.

- Погрузить руки на полчаса в разогретое растительное масло (оливковое, персиковое, кукурузное). После ванночки промокнуть их мягкой, хорошо впитывающей влагу салфеткой, затем втереть в кожу массажными движениями сок половины лимона, сделать массаж и гимнастику.

- 2 столовые ложки морской соли растворить в 1 л воды. Для лучшего эффекта воду можно заменить настоем трав: 2 столовые ложки смеси ромашки, шалфея, мяты укропа, цвета липы заварить литром кипятка, настоять 15–20 мин. После ванночки сделать массаж и гимнастику.

- Сварите картофель, слейте с него воду в отдельную емкость. Когда отвар остынет до температуры 37°, погрузите в него руки и подержите 10 мин. Кожа станет гладкой и бархатистой.

- Приготовьте отвар из ромашки, шалфея, мяты или льняного семени. Для приготовления отвара залейте столовую ложку одной из вышеперечисленных трав стаканом кипятка, немного остудите и поместите руки в теплый отвар на 10 мин.

- Смешайте 1 стакан любого теплого растительного масла и 1 стакан яблочного уксуса, погрузите в ванночку руки на 10 мин.

- В 2 стакана теплой воды добавьте 2 чайные ложки йодированной соли, 2 столовые ложки растительного масла. Опустите в жидкость руки и подержите 10 мин.

- Для смягчения кожи рук растворите 1 чайную ложку соды в литре воды с шампунем. Погрузите руки в жидкость на 10 мин. Эта ванночка помогает избавиться и от мозолей: подержав в ней руки, осторожно пемзой удалите мозоли и смажьте кожу питательным кремом.

- Смешайте в равном количестве сок квашеной капусты и молочную сыворотку. Погрузите руки в жидкость на 10 мин. После процедуры смажьте кожу питательным жирным кремом.

- В 1 л воды добавьте 1 столовую ложку крахмала. Погрузите руки в жидкость на 15 мин. После этого сполосните руки и смажьте питательным кремом. Эта ванночка особенно эффективна при трещинах и мозолях не только на руках, но и на подошвах ног.

Если на коже рук появились мозоли, можно сделать специальную ванночку для внутренней стороны ладоней. В 1 литре теплой воды разведите 1 чайную ложку натертого на терке хозяйственного мыла, добавьте 1 чайную ложку пищевой соды, 1 чайную ложку нашатырного спирта. После ванночки тщательно очистите мозоли пемзой, а затем смажьте эти места борным вазелином или противовоспалительным кремом.

Много неприятных ощущений и даже боли доставляют потрескавшиеся на морозе руки. В таком случае просто необходимо сделать заживляющую ванночку для рук: залейте 1 столовую ложку семени льна 500 мл горячей воды и взбалтывайте в течение 10 мин. Опустите руки в жидкость на 20 мин.

При повышенной потливости рук помогут следующие ванночки.

- Отварите ложку дубовой коры в литре воды в течение 10 мин, подождите, пока отвар немного остынет, подержите руки в ванночке 5-10 мин.

- Залейте 1 столовую ложку шалфея стаканом кипятка, подождите, пока отвар немного остынет, и погрузите в него руки на 5-10 мин.

- Смешайте две столовые ложки уксуса и литр теплой воды, погрузите в него руки на 5-10 мин.

Делайте эти ванночки 3–4 раза в неделю.

От покраснения рук помогут контрастные ванночки из холодной и горячей воды. Поместите руки в горячую воду на несколько секунд, затем – в холодную (повторить 20 раз). После этого смажьте кожу рук жирным кремом.

При трещинах и порезах подержите руки в теплой воде с добавлением нескольких кристаллов марганца (кристалликов добавляйте столько, чтобы вода стала розовой). После этого протрите йодной настойкой. Если же кожа в порезанных местах воспалилась, сделайте повязку с 5 %-ной синтомициновой эмульсией.

Очень полезны для кожи рук **маски**, которые можно приготовить в домашних условиях.

- Желток, 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку толокна смешать, растереть и смазать руки. Держать 15–20 мин. Смыть чистой теплой водой. Можно добавить в маску 10–15 капель лимонного сока.

- Столовую ложку меда смешать с ложкой глицерина, желтком и добавить немного воды. Смесь нанести на руки на 20 мин, затем смыть водой комнатной температуры.

- Смешать желток, столовую ложку растительного масла, чайную ложку меда и втереть в кожу рук на 15–20 мин. Снять теплой водой и втереть в кожу крем.

- Взбить яичный желток со столовой ложкой растительного масла, чайной ложкой кукурузной муки и добавить немного чайного настоя, полученной смесью смазать руки и смыть водой без мыла через 15–20 мин.

- Смешать 50 г глицерина с 1 чайной ложкой нашатырного спирта и нанести на влажные руки, через 15 мин смыть теплой водой.

- Столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить и залить полученным отваром столовую ложку крахмала. Нанести смесь на руки на 25–30 мин.

- Сварить 2–3 картофелины, протереть их и смешать до кашицеобразного состояния с молоком. Нанести кашицу на руки или погрузить руки в это пюре до его остывания. Смыть маску теплой водой и втереть крем для сухой кожи.

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.