

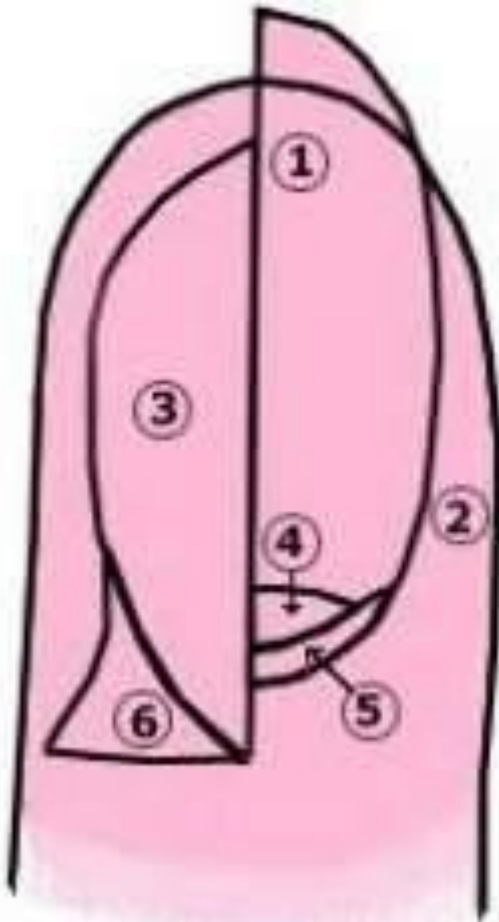


*О чём говорят наши ногти?*

По ногтям можно узнать многое о своём здоровье. Ногти содержат в себе самые разные микроэлементы, таких как селен, кальций, хром, фосфор, цинк и др. Все эти микроэлементы очень важны для здоровья нашего организма, но может случиться так, что обмен веществ в организме нарушен по какой-то причине. Эти нарушения сразу же отразятся на ногтях, возможно, это будет единственное внешнее проявление. Мы можем не придать значения этим явлениям, но болезнь от этого будет только прогрессировать.



## Строение ногтя:



- 1.** Ногтевая пластина
- 2.** Ногтевой валик
- 3.** Ногтевое ложе
- 4.** Лунка/луна/полумесяц
- 5.** Кутикула
- 6.** Ногтевая матрица

## Функция ногтя:

Защита концевых фаланг пальцев от механических повреждений.

## Интересные факты:

- 1) Ногти растут из живого корня, а состоят из мёртвых клеток.
- 2) Ногти и волосы сходны по своему строению и составу.
- 3) Ногти растут медленно, примерно **3 – 5** мм в месяц. Полностью отрастают примерно за **3 – 4** месяца.
- 4) Основой ногтевой пластинки является белок – кератин.
- 5) Ногти способны впитывать воду, потому у людей, часто контактирующих с водой, ногти более толстые.
- 6) Ногти растут быстрее:
  - у женщин, чем у мужчин
  - летом, чем зимой
  - на рабочей руке

# Ногти — показатели болезни

*По ногтям можно определить не менее **20** болезней (ногти несут информацию о будущих заболеваниях задолго до проявления их симптомов):*

- Если вмятины и углубления придают ногтю вид наперстка — это сигнал, предупреждающий о псориазе;
- ногти в форме часовых стекол (выпуклые сферически) очень часто указывают на болезнь легких, бронхит или онкологические заболевания;
- ложкаобразные ногти свидетельствуют о дефиците железа, который следует лечить обязательно под контролем врача.
- изменение цвета ногтей позволяет сделать предварительный вывод о развитии патологии внутренних органов.

- При недостаточности кровообращения ногти становятся синеватыми.
- Желтая окраска ногтей указывает на больную печень.
- Бугорчатые желтоватые ногти бывают при сахарном диабете, а также грибковом поражении.
- ломкость и расщепление ногтей, изменение их цвета свидетельствуют о чрезмерном курении, несбалансированном питании и прямом контакте с синтетическими моющими средствами. Расслаивание ногтей также происходит из-за недостатка в организме витамина Д, кремния или кальция.
- белые крапинки или точки свидетельствуют о недостатке в организме кальция и цинка.

## Симптомы грибкового поражения

- ✓ Округлые и полосовидные пятна желтоватого, серовато-белого цвета в толще ногтя.
- ✓ Изменение натурального цвета и блеска ногтя.
- ✓ Утолщение ногтя (пораженный ноготь становится толще и имеет вид разрыхленного и обкусанного сверху ногтя).
- ✓ Повышенная ломкость.
- ✓ Распад ногтя на крошки.
- ✓ Отслаивание ногтя.
- ✓ Отсутствие улучшения при правильном уходе.







# Гигиена ногтя

Ногти должны быть подготовлены ежедневным уходом и постоянно проводимым гигиеническим маникюром, который включает в себя, главным образом, правильную стрижку ногтя и основательную чистку передних участков ногтевого желобка.

При грамотно проведенной процедуре создаются наиболее благоприятные условия для здорового роста ногтя, и отсутствуют условия для роста бактерий или врастания ногтя.



*Ногти следует закруглять, если этого не делать и не производить основательную чистку передних участков ногтевого желобка, то создаются благоприятные условия для роста бактерий, для врастания ногтя или развития гиперкератоза кожи в ногтевом желобке.*



Для стрижки ногтей, в основном, используют специальные щипчики или ножницы.



После стрижки ногтей производится основательная, но осторожная очистка ногтевого желобка и кожи под свободным краем ногтя. После очистки шлифуют и полируют неровности ногтя пилочкой или алмазной фрезой для обработки ногтя. Затем ноготь и отодвинутую кутикулу можно отполировать небольшим количеством крема и протереть одеколоном: ноготь приобретет блестящий вид.



## История маникюра

Женщина во все времена хотела быть красивой. И, пожалуй, ни одна косметическая процедура не уходит корнями в глубь веков так, как маникюр. Еще в Древнем Египте и Китае **3000** лет назад знали толк в маникюре. При археологических раскопках в Древнем Египте находили мумии с ногтями, покрашенными хной. По цвету ногтей можно было определить, к какому слою общества принадлежит тот или иной египтянин, потому что только верховной знати разрешалось красить ногти различными вариантами красного цвета. Всем прочим разрешались только бледные оттенки. Готовили краску для ногтей, например в древнем Китае из воска, яичных белков, желатина и гуммиарабика. **600** лет назад китайки предпочитали красить ногти золотой или серебряной краской, а еще позднее стали надевать на пальцы золотые или серебряные наконечники в форме длинных ногтей. Первый цветной лак, который появился только в **1932** году в США, положил начало бурному развитию этой индустрии красоты в мире. Само слово маникюр произошло от латинского "**manus**", что значит рука и "**cure**" - уход, т.е. означает гигиеническую обработку с целью предупреждения и профилактики заболеваний, связанных с кожей рук и ногтями и придание рукам, а соответственно и ногтям, красивого и ухоженного вида.

## Наращивание ногтей

Наращивание ногтей гелем

При наращивании ногтей гелем ногти получаются не только прочными, но еще и эластичными; пожалуй, именно поэтому эта разновидность наращивания ногтей с каждым годом обретает все большую популярность.



## Наращивание ногтей акрилом

Акрил – это порошок, который, прежде чем нанести на ноготь, смешивают со специальной жидкостью. В результате такой манипуляции получается густая и вязкая смесь. Правильно нарастить ногти при помощи акрила сумеет только опытный мастер, ведь акриловая смесь на воздухе очень быстро затвердевает.



## Другие технологии наращивания ногтей

Суть технологии шелкового наращивания ногтей заключается в использовании специального материала из стекловолокна, внешне похожего на шелк, кусочек которого приклеивается на ноготь.

Технология «клей-пудра» - единственная, которая позволяет без особых усилий нарастить ногти в домашних условиях.





## Что может повредить наращенным ногтям?

- избегайте резких ударов руками о стену или любую другую твердую поверхность – при этом наращенные ногти могут отлететь;
- будьте внимательны, захлопывая дверцу автомобиля;
- не открывайте наращенными ногтями крышки на банках с пивом или газировкой;
- при работе за компьютером пальцы должны быть под прямым углом клавиатуре;
- если вы вынуждены принимать антибиотики, подождите пару недель, прежде чем наращивать ногти.



## дизайн ногтей

Существует целая отрасль искусства под названием «нейл-арт», по сути представляющий собой искусство декоративного маникюра и росписи ногтей. Кроме того, это целая наука, заключающаяся в знаниях о том, как подготовить ноготь к работе, подобрать нужные инструменты, создать необходимый фон для рисунка. Как и в любом искусстве, в нейл-арте существуют модные и классические тенденции.



## Дизайн ногтей - что же это?

Это способ превращения ваших рук в настоящее произведение искусства. А значит, и способ привлечь к себе неиссякающее внимание представителей противоположного пола и зависть представительниц своего!

По большому счету, к дизайну ногтей относится любое художественное оформление ногтей, будь то просто профессиональное нанесение лака, или необычный нейл-арт с моднейшими изысками. Наращивание также является одним из самых интересных направлений в украшении ногтей.

