

САЛОН КРАСОТЫ У ВАС ДОМА

ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

*Вы можете сделать
свои руки красивыми
и ухоженными!*



Фрэн МЭНОС

САЛОН КРАСОТЫ У ВАС ДОМА

Фрэн МЭНОС

ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

Глава 1. Лучше узнаем свои руки и ногти	23
Глава 2. Система ухода за руками и ногтями	29
Глава 3. Ухоженные кутикулы — красота ногтей	39
Глава 4. Как сделать ногтям красивую форму ..	49
Глава 5. Как сделать ногти более яркими и блестящими	103
Глава 6. Как закрашивать и лечить свои ногти	121
Глава 7. Здоровый образ жизни — залог здоровья ногтей и кожи	149

Заключение 169

Указатель 170

А. В. Фурман — Минск: «Попурри», 2010.

176 с. : ил. — (Серия «Салон красоты у вас дома»).

ISBN 978-985-15-0902-3.

Удовольствие получать и дарить от вида и здоровья ногтей и кожи рук обеспечит вам подробный уход за ними, который описан и проиллюстрирован в этой книге.
Для широкого круга читателей.

УДК 617.8
БК 512

ISBN 978-985-15-0902-3 (электронная версия) © 1998 by Frén Menos

ISBN 978-985-15-0902-3 (бумажная версия) © 1998 by Frén Menos



Минск 2010
© 1998 by Frén Menos

УДК 613.4
ББК 51.2
М23

Серия основана в 2010 году

Перевод с английского выполнен по изданию:
BEAUTIFUL HANDS & NAILS NATURALLY
by Fran Manos.— N. Y.: «Avery Publishing Group», 1998.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её
части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Мэнос, Ф.

М23 Идеальный маникюр / Ф. Мэнос ; пер. с англ.
А. В. Фурман. — Минск : «Попурри», 2010. —
176 с. : ил. — (Серия «Салон красоты у вас дома»).
ISBN 978-985-15-0902-3.

Удовольствие, гордость и радость от вида и здоровья ногтей и
кожи рук обеспечат вам приёмы ухода за ними, которые описаны и
проиллюстрированы в этой книге.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.4
ББК 51.2

ISBN 0-89529-838-4 (англ.) © 1998 by Fran Manos

ISBN 978-985-15-0902-3 (рус.) © Перевод. ООО «Попурри», 1999

© Издание на русском языке.

© Оформление. ООО «Попурри», 2010

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
<i>Введение</i>	9
<i>Методы устранения дефектов ногтей и кожи рук</i>	15
Глава 1. Лучше узнаем свои руки и ногти	23
Глава 2. Система ухода за руками и ногтями	39
Глава 3. Ухоженные кутикулы — красивые ногти	63
Глава 4. Как придать ногтям красивую форму ...	83
Глава 5. Как сделать ногти более яркими и блестящими	105
Глава 6. Как защищать и лечить свои руки	121
Глава 7. Здоровый образ жизни — залог здоровья ногтей и кожи	149
<i>Заключение</i>	169
<i>Указатель</i>	172

Посвящается моему мужу Джиму, под-
державшему мои начинания, и моей доро-
гой матери Гвинет Лион.

А также моему покойному отцу Уилья-
му Лиону.

Предисловие

Если вы заинтересовались этой книгой, можно предположить, что вы не удовлетворены состояни-
ем своих рук и ногтей, как их внешним видом, так
и тем, что они говорят о своей хозяйке. Вероятно, вы
в течение многих лет пытались привести руки в
порядок, но почему-то всегда оказывалось, что лак
облез, ногти обломаны, кожа шершавая. Может быть,
вы также обеспокоены появлением пигментных пя-
тен на тыльной стороне кистей. (Иногда, мне кажет-
ся, появление пигментных пятен оказывается послед-
ней каплей, переполняющей чашу нашего терпения.)
Это просто сводит нас с ума — особенно если мы скру-
пулезно следуем всем стандартным рекомендаци-
ям по уходу за руками, помещаемым на страницах
женских журналов. Вероятно, ваш туалетный сто-
лик заставлен флаконами со всевозможными лака-
ми, которые только можно найти. Но давайте смот-
реть правде в лицо, даже очень красивый лак не мо-
жет украсить обломанные ногти со множеством за-
усениц. И если кожа на ваших руках загрубевшая и
шершавая, ногти усеяны белыми пятнышками, а не-
которые из них, возможно, обломаны, тогда у вас по-
является непреодолимое желание — спрятать руки
от посторонних взглядов.

Я знаю, что уход за ногтями зачастую кажется очень
хлопотным и неблагодарным делом, отнимающим мас-
су времени и сил, поэтому многие женщины поддают-

ся искушению избавиться от всех этих проблем с помощью искусственных ногтей. Но вскоре вы поймете, почему антигрибковые препараты обычно продаются в тех же отделах, что и искусственные ногти. И тогда вы осознаете, что искусственные ногти — это не выход из положения.

Таким образом, вы, возможно, готовы освоить новую методику ухода за руками и ногтями. И тут вам на помощь приходит книга «Красивые ногти и руки за 5 минут в день». Когда я училась ухаживать за собственными, очень ломкими ногтями, я нашла альтернативу обычной методике ухода, и очень эффективную. Моя программа позволяет улучшить не только внешний вид ваших рук и ногтей, но и их физическое состояние.

Пособие «Красивые ногти и руки за 5 минут в день» начинается с главы, посвященной анатомии рук и ногтей, а также структуре кожи. Овладев этими знаниями, вы поймете, почему некоторые распространенные способы ухода за руками и ногтями неэффективны, в то время как другие способы действительно приводят к положительным результатам.

В главе 2 вы познакомитесь с основными положениями данной методики ухода за руками и ногтями, предусматривающей ежедневное постепенное овладение необходимыми приемами. Я полагаю, они покажутся вам интересными, и могу утверждать, чем скорее вы заметите положительные результаты, тем лучше!

В главе 3 вы откроете один из секретов красивых здоровых ногтей — здоровый эпидермис. Специальная техника маникюра, а также эффективные увлажнители кожи позволят вам очень быстро улучшить состояние эпидермиса.

В главе 4 вы узнаете, как правильно пользоваться маникюрной пилкой. Даже если у вас прежде ничего не получалось, очень подробные инструкции, представленные в книге, позволят вам в совершенстве овладеть этим мастерством. Здесь же вы узнаете, как можно с помощью воска ухаживать за ломкими ногтями.

Когда физическое состояние ногтей и кожи рук заметно улучшится, из главы 5 вы узнаете, как сделать свои ногти еще более красивыми. Вы научитесь очищать, осветлять и подкрашивать их, придавать им дополнительный блеск, и все это с помощью натуральных средств. Еще я подскажу вам, как укрепить ногти с помощью натуральных ароматических смол, вместо формальдегида.

Нет, я не забыла о руках, в чем вы удостоверитесь, приступив к чтению главы 6. Здесь вы ознакомитесь с несложными приемами, которые позволят вам защищать, а при необходимости подлечивать ваши нагруженные руки. Если у вас обветренные или слишком загорелые руки, я думаю, вам пригодятся приемы ухода, которые помогут смягчить, очистить и разгладить кожу рук. Эти методы позволят улучшить не только внешний вид рук, но и их физическое состояние.

И наконец, прочитав главу 7, вы поймете, как важно правильно питаться, ввести в распорядок дня регулярные физические нагрузки, иметь полноценный ночной сон. Все это влияет на состояние здоровья и улучшает внешний вид человека. Здоровый образ жизни является решающим фактором, определяющим самочувствие человека.

Приступив к выполнению программы ухода за руками и ногтями, предлагаемой в данном пособии, вы с

удивлением обнаружите, что *положительные результаты* имеют долговременный характер. Теперь вы, любуясь только что *накрашенными ногтями*, не будете подавлять вздох огорчения, зная, что через день ваши руки опять придется прятать от посторонних взглядов.

Начните выполнять несложные положения этой программы, и *положительные результаты* не заставят себя долго ждать. Уверена, вам больше никогда не придется стыдиться своих рук.

Введение

Красивые ухоженные руки, аккуратные ногти. Вам всегда хотелось такие, не правда ли? Ногти, сияющие как поверхность моря в солнечный день или такие же красивые, как лепестки цветов. Я сама мечтала об этом, и вы, вероятно, тоже. Тщательно ухоженные ногти и руки не без основания считаются последним изысканным штрихом, дополняющим нашу внешность.

Я мечтала иметь красивые ухоженные руки, потому что в течение многих лет мои ногти имели реальные шансы завоевать первое место в международном конкурсе на обладание самыми ужасными ногтями. В свое оправдание могу сказать, что у меня были проблемные ногти. И дело было не в том, что они иногда ломались. Бывало, весь кончик ногтя разрывался, как лист бумаги. К тому же эти вечные заусеницы, сухая, шершавая кожа, мозоли. Многочисленные мозоли постоянно «украшали» мои ладони. А после рабочего дня мои руки были покрыты чернильными пятнами, следами графита, краской от копировальной бумаги и всем, с чем я имела дело в офисе. Эту ужасную грязь мне не удавалось отмыть даже с помощью большого количества мыла. Мне казалось, что даже бумага, с которой я постоянно имела дело, вытягивала влагу из моей кожи, делала ее более сухой и грубой, так что несложная работа в комфортных условиях превращалась для меня в сущее наказание.

Покрытие ногтей лаком всегда представляло для меня особую проблему. Казалось, я только и делаю, что сушу лак, встряхивая руками, при этом только размазываю его. Иногда я бывала так раздражена, что просто не попадала кисточкой с лаком по ногтю.

Но я упорно продолжала выполнять все утомительные традиционные процедуры ухода за ногтями, накладывая лак, удаляя его, пользуясь средствами для укрепления ногтей. Я делала это, потому что верила всему, о чем писали женские журналы, а также тому, что говорили мне мои подруги. И профессиональные косметологи и мои подруги единодушно утверждали, что *настоящая* женщина должна иметь длинные крепкие ногти, похожие на ногти животных. Такие ногти при необходимости могут служить опасным оружием.

Иногда, потеряв терпение, я переставала заниматься своими ногтями, предоставив их своей судьбе. Не буду останавливаться на печальных подробностях, но в конце концов мои ногти превращались в галерею обломанных коротких и длинных ногтей с заусеницами.

К тому же я приобрела привычку грызть ногти, и в этом нет ничего удивительного, так как проблемы с руками и ногтями часто бывают причиной неврозов.

Даже когда мне казалось, что мои руки и ногти уже не могут выглядеть хуже, я заметила пигментацию, так называемую «гречку», на тыльной стороне кистей. Я почувствовала, что мои волосы встали дыбом, ведь теперь мои руки напоминали руки моей матери. Но ей было 72 года, а мне гораздо меньше.

И, когда я поняла, что традиционные методы ухода за ногтями мне не подходят, все внезапно прояснилось. Чтобы там ни утверждали косметологи, но мои ломкие ногти постоянно травмировались от нанесения и удаления лака. Растворители, входящие в состав средств для

снятия лака, ухудшали структуру ногтей, делая их еще более ломкими. Применение средств, способствующих укреплению ногтей, в действительности приводило к совершенно противоположным результатам. Как я ни старалась, руки выглядели все хуже и хуже.

И вдруг я поняла, что мой идеал женской красоты имеет мало общего с внешностью моделей, чьи фотографии заполняют страницы модных журналов. Я разглядывала красивые руки женщин, изображенных на портретах периода Ренессанса, и не могла сдержать восхищения. Я пыталась представить Мону Лизу с длинными ярко-красными ногтями, и у меня ничего не получалось. Вспоминая красавиц, изображенных на картинах Тициана, я поняла, что их красота естественная. Казалось, они излучают внутреннее сияние, их здоровая кожа и волосы светятся.

Когда я взяла флакон со средством для укрепления ногтей, которым обычно пользовалась, и прочла список ингредиентов, я по-настоящему испугалась. Оказалось, что это маленькая свалка токсичных отходов, которую я сама устроила в своей квартире. Это озарение стало поворотным пунктом в моей жизни. Мне надоело прятать свои руки, испытывая комплекс неполноценности. Необходимо было найти выход из положения. Ломкие ногти и «проблемная» кожа рук требовали особых методов ухода, и я решила выяснить, можно ли привести ногти в порядок, не используя лака и средств для укрепления ногтей. Моим идеалом красоты, образцом для подражания должна быть Мона Лиза, а не Шер.

Я начала свои поиски, по крупинкам добывая новую информацию об уходе за руками и ногтями. Траволечение, ароматерапия, ежедневное употребление свежесжатого сока фруктов и овощей, которыми пользовались красавицы при дворе Людовика XIV, — все эти средст-

ва я испытала на себе. Я экспериментировала с кремами, приготовленными в домашних условиях, лосьонами и протираниями, принимала витамины. Я пыталась вылечить кожу парафином, а также прикладывая банановую кожуру к тыльной стороне кистей. (К счастью, муж успел привыкнуть к моим странностям и проявил необычайное терпение.) Я проверила все известные мне методы ухода за ногтями (следующая глава посвящена разоблачению многих популярных рецептов). Правильное питание, по моему мнению, — это главное условие, которое необходимо выполнять тем, кто хочет обладать красивыми здоровыми ногтями. Проводя эти эксперименты, я ставила перед собой цель найти методику ухода за руками и ногтями, которая была бы простой, эффективной и рассчитанной на современных женщин, ведущих активный образ жизни, которые не могут уделять уходу за руками много времени. Прежде я тратила на это несколько часов в неделю только потому, что позволила убедить себя в том, что покрытие ногтей лаком — это единственный способ ухода за ногтями.

Вначале, переходя на повседневную методику ухода за руками и ногтями, я сомневалась в успехе. Если я откажусь от применения средств для укрепления ногтей, не станут ли они еще более слабыми и ломкими? Могут ли такие ногти обходиться без защитного многослойного покрытия? Но, взглянув на свои ногти, я поняла, что хуже, чем есть, они уже не станут и что мне следует доверять своему инстинкту, подсказывающему, что естественное лучше искусственного. Поэтому я выбросила все флакончики с жидкостями для укрепления ногтей и удвоила свои усилия по отысканию более эффективных средств ухода за ногтями.

В результате я разработала программу ухода за руками и ногтями, состоящую из четырех этапов и осно-

ванную на естественных методах. Основными критериями отбора была эффективность какого-либо приема и его доступность. Лично у меня не было возможности регулярно проводить курс лечения на курортах с минеральными источниками, а также каждую неделю посещать маникюрный кабинет. Полагаю, что то же может сказать большинство моих читательниц. С другой стороны, я считаю, что следует уделять определенное время уходу за своими руками и ногтями, если ваши усилия приносят положительные результаты. Я должна пояснить, что имела в виду, называя методы ухода за руками и ногтями «естественными» или «натуральными». Понятие «естественный» так искажено современной рекламой, что уже трудно понять, что оно на самом деле означает. В данном контексте это означает отказ от лака и химических средств для укрепления ногтей и, конечно же, от искусственных ногтей. Это не значит, что вы должны отказаться от использования любой коммерческой рекламированной продукции, например ультрафиолетовой лампы.

Эффективна ли эта методика ухода за руками? Будучи скептиком по природе, я ничего не принимаю на веру. Начав ухаживать за своими ногтями с помощью естественных средств, я не знала, что меня ждет. Но со временем убедилась, что эти методы оказались очень эффективными, что меня приятно удивило. Начав осуществлять предлагаемую программу, всего через несколько дней вы заметите положительные результаты. А уже через месяц ваши ногти полностью преобразятся. Но не забывайте, что время, необходимое для того, чтобы привести свои ногти в порядок, зависит от их исходного состояния и от того, насколько тщательно вы следуете основным этапам этой программы.

Если вы постоянно «носили» искусственные ногти, возможность навсегда избавиться от них наверняка порадует вас. По своему опыту могу сказать, что приклеивание искусственных ногтей — одна из самых неприятных процедур. Прежде чем вы начнете следовать этой программе, проконсультируйтесь у дерматолога. Грибковые инфекции особенно хорошо развиваются под защитой искусственных ногтей, и иногда после их снятия оказывается, что ваши собственные ногти стали чрезвычайно уязвимыми и ослабленными. Прежде чем приступить к нашей программе ухода за ногтями, убедитесь в том, что вам не требуется помощь врача.

Так как моя программа ухода за ногтями предназначена для тех, кто хочет иметь ногти, выглядящие естественно, я не собираюсь переубеждать тех читателей, которым нравятся ногти, покрытые лаком. Все зависит от вашего вкуса. Но все же, если вы регулярно пользуетесь лаком для ногтей, советую вам периодически давать ногтям передышку и откладывать флакончик с лаком в сторону. Если ваши руки становятся похожими на руки вашей матери, на страницах этого пособия вы найдете множество советов, которые помогут вам вернуть своей коже молодость, разгладив ее и даже изменив ее цвет.

Таким образом, если вы хотите иметь красивые, ухоженные руки и ногти, не применяя искусственных препаратов, содержащих токсичные вещества, — приступайте к чтению! Поверьте, что ваши руки и ногти могут стать предметом вашей гордости.

Методы устранения дефектов ногтей и кожи рук

Как было сказано выше, эта простая, эффективная программа, состоящая из четырех частей, позволит вам сохранить красоту и здоровье своих рук и ногтей, а также избежать многих проблем. Если у вас уже возникли специфические проблемы, таблица, помещенная ниже, поможет найти возможную причину, а также предложит способы ухода или лечения, которые избавят вас от неприятных симптомов. После того как вы выбрали желаемую стратегию лечения или ухода за руками, обратитесь к соответствующей главе, чтобы узнать, что вам следует делать.

Приемы ухода и лечения при наиболее распространенных дефектах ногтей и кожи рук

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
Пигментные пятна	• Продолжительное воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу	• Используйте рекомендации, предлагаемые в главе 6, для того чтобы избавиться от пигментных пятен. Также испытывайте средства для отшелушивания старых слоев эпидермиса, перечисленные в этой главе, так как они помогают сделать кожу более мягкой, снижая вероятность появления новых пигментных пятен

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
		<ul style="list-style-type: none"> В течение дня защищайте свои руки от воздействия ультрафиолетовых лучей с помощью специальных кремов. Если вы проводите много времени на открытом воздухе, особенно в полуденное время, для обеспечения полноценной защиты регулярно используйте защитный крем
Ломкие ногти	<ul style="list-style-type: none"> Неполноценное питание — особенно при недостаточном потреблении насыщенных кислот, витаминов, серы Продолжительное воздействие ультрафиолетовых лучей Использование препаратов для укрепления ногтей 	<ul style="list-style-type: none"> Убедитесь в том, что ваш рацион содержит все вещества, необходимые для здоровья ваших ногтей (см. главу 7) Защищайте ногти от воздействия солнечных лучей, постоянно наносите специальное покрытие (см. главу 2) Нанося на кожу рук увлажняющие кремы, не забывайте обрабатывать кремом и ногти (см. главу 2) Не используйте препаратов для укрепления ногтей, которые содержат формальдегид — вещество, обезвреживающее ногти
Трещины на кончиках пальцев	<ul style="list-style-type: none"> Воздействие мыла, стирального порошка и других веществ, которые делают вашу кожу более сухой Недостаточное использование увлажняющих кремов 	<ul style="list-style-type: none"> Используйте резиновые перчатки, когда занимаетесь домашней работой Используйте увлажняющие кремы по утрам, а также на протяжении всего дня. Особенно важно пользоваться увлажняющими кремами, после того как руки подверглись воздействию горячей воды. Кончики пальцев содержат очень много сальных желез, которые вырабатывают жир, делающий кожу водонепроницаемой. При этом сами сальные железы требуют особой защиты

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
		<ul style="list-style-type: none"> В течение всего дня втирайте в кончики пальцев небольшое количество вазелина или гигиенической губной помады Выполняя в офисе канцелярскую работу, связанную с бумагами, как можно чаще пользуйтесь увлажняющими кремами, можно также пользоваться резиновыми перчатками, когда вы сортируете и подшиваете документы. Бумага «высасывает» влагу из кожи, делая ее сухой и шершавой
Бледные желтоватые ногти	<ul style="list-style-type: none"> Использование лака для ногтей или препаратов для укрепления ногтей Прием некоторых лекарственных препаратов Грибковые инфекции Плохое кровообращение Курение Возрастные изменения и продолжительное воздействие ультрафиолетового излучения 	<ul style="list-style-type: none"> Откажитесь от использования лака, а также иных коммерческих средств ухода за ногтями Позвольте изменению цвета ногтей, вызванному травмой, пройти естественным путем Обсудите побочные действия принимаемых медикаментов со своим лечащим врачом Если из-за грибковой инфекции ваши ногти потускнели и обесцветились, немедленно обратитесь к врачу, так как вам потребуется профессиональная помощь (см. главу 7) Регулярно занимайтесь физкультурой, чтобы улучшить кровообращение; это возвратит розовый цвет и здоровый вид вашим ногтям (см. главу 7) Бросьте курить (и не только ради ногтей). Курение ухудшает кровообращение в кончиках пальцев, обесцвечивая ногтевое ложе и придавая ногтям нездоровый вид (см. главу 7)

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
		<ul style="list-style-type: none"> • Попробуйте отбелить ногти слабым раствором перекиси водорода (см. главу 5) • Защищайте ногти от воздействия ультрафиолетового излучения с помощью специального покрытия (см. главу 2)
Сухая шершавая кожа	<ul style="list-style-type: none"> • Воздействие мыла, стирального порошка и других веществ, негативно влияющих на кожу • Недостаточно частое использование увлажняющих кремов • Воздействие сильного и продолжительного ультрафиолетового излучения, горячей воды или центрального отопления, снижающего влажность воздуха в жилых и производственных помещениях 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняя работу по дому, защищайте руки с помощью резиновых перчаток • Пользуйтесь увлажняющими кремами по утрам и в течение всего дня. Особенно важно наносить увлажняющий крем сразу после того, как ваши руки подверглись воздействию горячей воды (см. главу 2) • В холодную погоду, выходя из дому, обязательно надевайте перчатки • Для того чтобы быстро устранить сухость кожи, делайте аппликации из теплого парафина. Это очень эффективное средство для улучшения состояния кожи. Применяйте также интенсивные увлажняющие процедуры (см. главу 6)
Заусеницы	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ухода за руками • Воздействие мыла, стирального порошка и других веществ, негативно влияющих на состояние кожи • Привычка грызть ногти 	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневно выполняйте основные этапы этой программы, осуществляя уход за руками (см. главу 2) • Выполняя работу по дому, надевайте резиновые перчатки. • Утром и вечером втирайте увлажняющий крем в кожу вокруг ногтей (см. главу 3) • Регулярно удаляйте заусеницы (см. главу 3)

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
		<ul style="list-style-type: none"> • Избавьтесь от вредной привычки грызть ногти (см. главу 7)
Грубые разросшиеся кутикулы	<ul style="list-style-type: none"> • Отсутствие ухода за руками • Использование коммерческих средств для ухода за руками, которые раздражают и высушивают кожу 	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневно следуйте рекомендациям программы ухода за руками и ногтями (см. главу 2) • Ежедневно утром и вечером втирайте увлажняющий крем в область кутикулы (см. главу 3) • Используйте специальное средство из кукурузной муки для размягчения кутикулы сначала два раза в неделю, затем один раз (см. главу 3) • Используйте специальные маникюрные инструменты, для того чтобы отодвинуть сухую, грубую кожу (см. главу 3)
Воспаленная, инфицированная кожа вокруг ногтей	<ul style="list-style-type: none"> • Инфицированная заусеница или чрезмерное механическое воздействие на кутикулы. Может быть вызвано бактериальной или грибковой инфекцией • Чрезмерное воздействие лака, стирального порошка или других веществ, снижающих содержание влаги в коже 	<ul style="list-style-type: none"> • Втирайте в воспаленную область масло чайного дерева, которое, являясь хорошим антисептиком, поможет вам бороться с воспалительным процессом (см. главу 3) • Если вам не удалось справиться с инфекцией, обратитесь к дерматологу. Возможно, следует использовать антигрибковые препараты • Будьте предельно осторожны, обрабатывая кутикулы • Надевайте резиновые перчатки, выполняя работу по дому
Зудящая раздраженная кожа	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжительное воздействие мыла, стирального порошка и других веществ, высушивающих кожу 	<ul style="list-style-type: none"> • Надевайте резиновые перчатки, когда выполняете работу по дому • Постарайтесь определить аллерген и избегайте контактов с ним. Если вам не удалось

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
	<ul style="list-style-type: none"> Воздействие на кожу потенциальных аллергенов, таких как никель, латекс, резина и некоторые косметические средства 	найти источник проблем, обратитесь к дерматологу (см. главу 6)
Бороздки на поверхности ногтей	<ul style="list-style-type: none"> Наследственность Несбалансированный рацион питания Анемия Травмирование ногтей в результате злоупотребления маникюром 	<ul style="list-style-type: none"> Хотя наследственность нельзя изменить и небольшие бороздки на поверхности — нормальное явление, втирание специального крема поможет вам сделать поверхность ногтей несколько более гладкой Если у вас ярко выраженные бороздки на поверхности ногтей, попробуйте использовать специальную маникюрную шлифовальную бумагу, которая поможет сгладить вертикальные бороздки. Но эту процедуру следует проводить не чаще одного раза в месяц (см. главу 4) Убедитесь в том, что ваш рацион содержит все вещества, необходимые для здоровья ногтей (см. главу 7) Если бороздки на ногтях появились впервые, это может свидетельствовать о том, что у вас анемия. В таком случае проконсультируйтесь у врача Будьте предельно осторожны, обрабатывая кутикулы. Резкие движения могут способствовать появлению на поверхности ногтей бороздок, выпуклостей и вмятин (см. главу 3)

Дефекты	Возможные причины	Лечение и уход
Медленный рост ногтей	<ul style="list-style-type: none"> Болезни Прием некоторых лекарств Несбалансированное питание 	<ul style="list-style-type: none"> После выздоровления рост ногтей нормализуется Обсудите со своим лечащим врачом побочные действия принимаемых лекарственных препаратов Убедитесь в том, что в вашем рационе содержатся все необходимые для здоровья и нормального роста ногтей вещества (см. главу 7)
Расщепляющиеся, раскалывающиеся ногти	<ul style="list-style-type: none"> Наследственность Аллергическая реакция на очень частое использование жидкости для снятия лака Несбалансированное питание Частые контакты рук с водой Воздействие мыла, стирального порошка и других веществ, подсушивающих эпидермис Использование некачественной пилки для ногтей или неправильная техника подпиливания 	<ul style="list-style-type: none"> Хотя наследственность нельзя изменить, вы можете защитить свои ногти, ежедневно используя защитные препараты для ногтей, а также втирая в поверхность ногтей специальные питательные кремы (см. главу 2) По возможности избегайте использования лака для ногтей, а также жидкости для снятия лака. Если вы все же продолжаете покрывать ногти лаком, не снимайте лак чаще одного раза в неделю, так как это средство подсушивает ногти, делая их более уязвимыми для воздействий внешней среды Убедитесь в том, что ваш рацион содержит все вещества, необходимые для здоровья ногтей (см. главу 7) Надевайте резиновые перчатки, выполняя домашнюю работу Обрабатывая ногти пилкой, будьте очень осторожны. Используйте только высококачественную пилку, желательно покрытую алмазной пылью (см. главу 4)

мере, являются слугами нашего мозга, осуществляя его связь с окружающими нас объектами, воспринимая их на ощупь и манипулируя ими. Даже такое, на первый взгляд, простое действие, как удержание в руках этой книги, на самом деле представляет собой сложный процесс взаимосвязи между руками и мозгом. Например, и это было открытием для меня, кисти рук обладают двумя степенями сжатия, отличающимися по интенсивности. Зная, что вы хотите держать в руках эту книгу и перелистывать ее, ваш мозг дает рукам команду использовать первую степень сжатия, так чтобы не повредить страницы. Позже, если вы возьмете молоток, чтобы забить гвоздь, ваш мозг прикажет рукам использовать вторую степень сжатия, так чтобы вы могли применить силу.

Что позволяет вашим рукам и коже, которая покрывает их, служить вам так хорошо? Давайте разберемся, что представляют собой ваши руки.

Анатомия рук

Едва приступив к изучению анатомии рук, мы понимаем, насколько сложно они устроены. Нервы, мышцы, артерии, вены ответвляются и пересекаются друг с другом, напоминая схему скоростной автострады, проходящей через Лос-Анджелес. Разветвленная сеть прочных связок и сухожилий послушно реагирует на любую команду мозга. Сухожилия, которые прикрепляют мышцы к костям, покрыты фиброзной оболочкой, позволяющей сухожилиям легко изгибаться и сокращаться. Связки, тонкими лентами накладываясь друг на друга, прикрепляют одну кость к другой. Кости кисти руки и запястья — а их 26 — прекрасно приспособлены к выполнению своих функций. Например,

тонкие кости последних фаланг пальцев округлены и сглажены для того, чтобы служить ногтевым ложем.

Анатомия кожи

Орган, покрывающий и защищающий руки, называется кожей. (Да, кожа — это орган.) Кожа образует барьер между вами и внешним миром, защищая внутренние органы от микробов, ядовитых веществ и ультрафиолетового излучения. Она также водонепроницаема, в чем вы легко можете убедиться, отправившись в ванну. Кожа также помогает поддерживать постоянную температуру тела (локализованный в эпидермальных клетках витамин Р защищает кожу от избыточного ультрафиолетового излучения) и собирает сенсорную информацию, поступающую из внешнего мира, что позволяет нашим рукам с еще большей точностью манипулировать объектами, с которыми они контактируют.

Кожа состоит из трех основных слоев (см. рис. 1.1). Нижний — *подкожный слой*, состоящий в основном из жировых клеток, внедренных в соединительную ткань, — служит мягкой «подстилкой» для верхних слоев, помогая амортизировать удары и давление. Он также служит для того, чтобы тело было изолировано от окружающего мира и сохраняло тепло. Подкожный слой различается по толщине в зависимости от места расположения. На тыльной стороне кисти рук он сравнительно тонкий, поэтому руки мерзнут чаще, чем другие органы. По этой же причине, из-за тонкого жирового слоя, кожа тыльной стороны кисти быстро покрывается морщинами.

Над подкожным слоем расположен *дермис*, содержащий большинство структур, из которых состоит кожа, таких как нервы, кровеносные и лимфатические

сосуды. Этот слой содержит также потовые железы, которые помогают регулировать температуру тела и удалять из организма токсичные вещества, сальные железы, которые синтезируют жир, делающий кожу

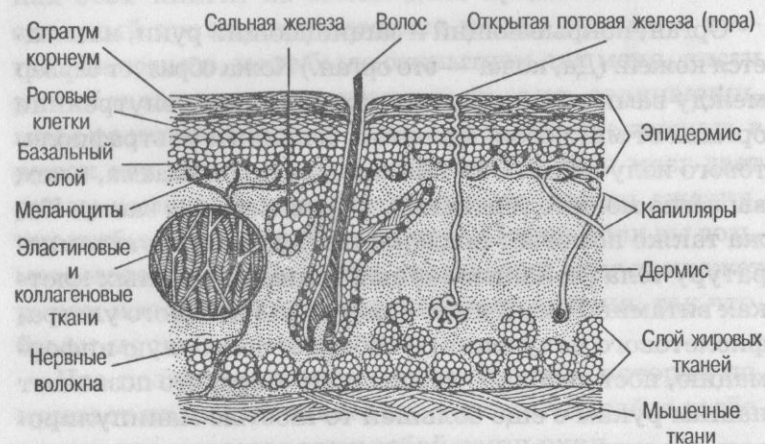


Рисунок 1.1. Строение кожи.

водонепроницаемой, и волосяные фолликулы. Дермис кожи тыльной стороны кистей рук содержит сравнительно небольшое количество сальных и потовых желез. Это еще одна причина того, что кожа рук быстрее становится сухой и покрывается морщинами.

Дермис содержит два вида жизненно важного протеина — коллаген и эластин. Коллагеновые волокна образуют протеиновую сеть, которая делает кожу прочной. Эластичные волокна позволяют растянутой коже вернуться на место. Ультрафиолетовые лучи, легко проникая через дермис, негативно влияют на коллаген и эластин, кожа становится более уязвимой, теряет эластичность. Так как кисти рук часто подвергаются воздействию ультрафиолетового излучения, на них легко образуются морщины. Именно поэтому в последую-

щих главах так часто упоминается о необходимости защищать руки от солнечных лучей.

Неровная поверхность дермиса вся пронизана капиллярами, которые пропускают кислород и питательные вещества к следующему, поверхностному, слою кожи — *эпидермису*. Этот слой очень тонкий и находится в постоянном процессе самовосстановления. Новые клетки кожи образуются в *нижнем слое* эпидермиса, который непосредственно граничит с дермисом. Когда образуются клетки кожи, они подталкивают клетки, находящиеся над ними, к поверхности кожи, этот процесс занимает около двух недель. Таким образом клетки продвигаются дальше и дальше от капилляров дермы — сначала к *чешуйчатому слою* (средний слой эпидермиса), а затем к *поверхностному роговому слою* эпидермиса, где начинают умирать, становясь более сухими и плоскими. К тому времени, когда они достигнут рогового слоя, или кератина, клетки уже мертвы. Этот слой, толщина которого составляет всего около 20 клеток, отшелушивается естественным образом. В следующей главе вы узнаете, как ускорить процесс отшелушивания мертвых клеток и регенерации, открывая путь новым клеткам, которые находятся в нижних слоях.

Существует одна очень важная особенность эпидермиса — важная для тех, кто хочет иметь упругую эластичную кожу. Нижний слой эпидермиса содержит клетки, называемые *меланоцитами*. Они вырабатывают меланин, темно окрашенный пигмент кожи, поглощающий ультрафиолетовые солнечные лучи, предотвращая их проникновение в дермис. Продолжительное, многолетнее воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу часто приводит к неравномерному распределению меланина в эпидермисе, в результате чего

образуются пигментные пятна, так называемая «старческая гречка». Это еще одна причина, вынуждающая нас защищать руки от воздействия солнечных лучей.

Ногти

Кончики пальцев оснащены особыми сенсорными клетками, которые позволяют интенсивно исследовать окружающий мир посредством прикосновения. Наиболее известными из этих клеток являются корпускулы Майсснера (они ощущают прерывистые прикосновения) и диски Меркеля, ощущающие легкие, продолжительные прикосновения. Другие корпускулы воспринимают жару, холод, легкое и сильное давление.

Эта высокая чувствительность делает кончики пальцев особенно восприимчивыми к болевым ощущениям. И конечно, вы используете руки для выполнения огромного количества разнообразных действий: приготовления пищи, печатания на машинке, работы в саду, что часто приводит к травмам. Вот почему так важны ногти. Главная функция ногтей — защита кончиков пальцев. Давайте представим — будем надеяться, это случилось только в воображении, — что вы попали молотком по большому пальцу. Ах! Если бы не ноготь, ткани большого пальца оказались бы размозженными. Это привело бы к развитию воспалительного процесса, и в результате вы лишились бы пальца. Несмотря на то что ноготь не может полностью защитить палец от травм, он все же предохраняет нас от многих несчастных случаев.

Ногти также помогают нам поднимать мелкие предметы и манипулировать ими, выполнять такую слож-

ную операцию, как продевание нитки в иголку. Представьте себе, что вы попытались поднять скрепку для бумаги без помощи ногтей.

Строение ногтя

Ноготь располагается на *ногтевом ложе* — плоской области, содержащей густую сеть капилляров, снабжающих кислородом и питательными веществами ногтевую *матрицу* (см. рис. 1.2). Матрица — это область, где образуются новые ногтевые клетки. (Подробнее о росте ногтей вы узнаете в этой же главе.)

Лунула — это белый полумесяц, расположенный у основания ногтя. Это видимая часть ногтевой матрицы. Часто ее можно видеть только на большом пальце. (Если вы не видите ее на других пальцах, не беспокойтесь, это обычное явление.) Лунула белого цвета, потому что матрица — это довольно толстая часть ногтя, которая покрывает розовое, насыщенное капиллярами ногтевое ложе.

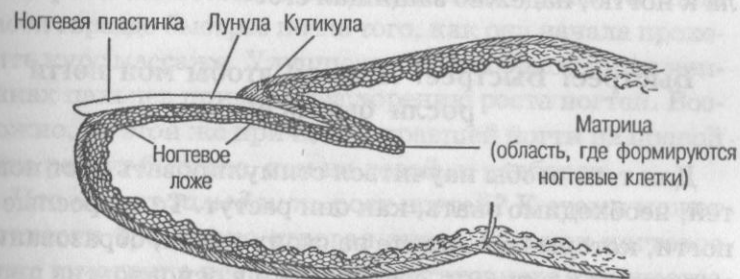


Рисунок 1.2. Строение ногтя.

Одна из причин образования белых пятен на ногтях — травма ногтя в области кутикулы, включая лунулу, в результате которой повреждаются новые клет-

ки, формирующиеся в данный период, и возникают отметины. Эти белые пятна сами по себе абсолютно безвредны, но зачастую портят настроение тем, кто хотел бы иметь безукоризненно розовые ногти. Неправильная техника маникюра, о которой я подробнее расскажу в следующей главе, также может способствовать появлению белых пятен на ногтях.

Кутикула представляет собой тонкую, узкую полоску кожи, покрывающую большую часть ногтевой матрицы и заполняющую промежуток между кожей пальца и ногтем, чтобы инородные объекты, например бактерии, не могли проникнуть в область ногтевой матрицы. Это скопление сухих мертвых клеток кутикулы, держащихся на ногте, в результате приводит к образованию заусениц — маленьких лоскутков отмершей, частично отслаивающейся кожи по краям или у основания ногтя. Вот почему регулярная процедура маникюра обязательно должна включать увлажнение кутикул и очень аккуратное удаление чрезмерных разрастаний, так чтобы оставшаяся часть плотно прилегла к ногтю, надежно защищая его.

Быстрее! Быстрее! Я хочу, чтобы мои ногти росли быстрее!

Для того чтобы научиться стимулировать рост ногтей, необходимо знать, как они растут. Те «взрослые» ногти, которые вы видите на своих руках, образованы мертвыми клетками, состоящими в основном из протеина, называемого *кератином*. Но когда в ногтевой матрице начинается процесс формирования клеток ногтя, эти клетки представляют собой нечто, совсем не похожее на ту твердую, сухую массу, которую мы называем ногтем. И эта субстанция отлична от керати-

на. Пока клетки «добираются» из матрицы до видимой части ногтя, выработка кератина увеличивается, а клеточная жидкость высыхает. При этом клетки располагаются плотнее друг к другу. К тому времени, когда ногти становятся видимыми, клетки — уже мертвые — превращаются в твердую массу, которая образует «взрослый» ноготь.

Ногти растут равномерно со скоростью около трех миллиметров в месяц. Таким образом, необходимо от четырех до шести месяцев для того, чтобы ноготь полностью сменился. На скорость роста ногтей оказывает влияние множество факторов. Например, ногти растут быстрее в период гормональных изменений, происходящих в организме на ранних стадиях беременности, а также перед менструациями. И вы наверняка замечали внезапное ускорение роста ногтей, происходящее каждой весной.

Любая деятельность, которая способствует быстрому стачиванию ногтей, например печатание на машинке или, как ни странно, привычка грызть ногти, стимулирует их рост. Моя соседка Энни заметила, что ногти стали расти гораздо быстрее после того, как она начала проходить курс массажа. Улучшение кровообращения в кончиках пальцев привело к ускорению роста ногтей. Возможно, по этой же причине у правой руки ногти на правой руке растут быстрее, чем на левой, и наоборот.

Что может *замедлить* рост ногтей? К этому может привести чрезмерно строгая диета, так как ногтевое ложе и матрица не получают достаточного количества необходимых питательных веществ. Тяжелая болезнь также может отрицательно повлиять на рост ногтей. Нормальная скорость роста восстанавливается после выздоровления, оставляя поперечную отметину — след перенесенной болезни. Хотя некоторые специалисты

утверждают, что подобные отметины появляются только после очень тяжелых болезней, я заметила такую полоску, после того как перенесла обычный грипп. Как бы то ни было, появившиеся следы перенесенных заболеваний обычно не создают больших неудобств и, постепенно смещаясь к кончику ногтя, в конце концов совсем исчезают.

Возраст человека также влияет на скорость роста ногтей. После тридцати лет ногти растут медленнее.

Структура ногтя

Как известно, ногти состоят из многих слоев мертвых клеток фиброзного протеина, называемого кератином. Кератин — это один из 50 000 видов белков, изготавливаемых «на заказ» организмом из аминокислот, циркулирующих в кровеносной системе. Ваша кожа и волосы состоят из того же вида протеина; и действительно, как вы уже знаете, наружный слой кожи считается слоем кератина. Однако кожа состоит из мягкого кератина, в то время как ногти и волосы формируются из более плотного его вида. Природа очень экономна и никогда не изобретает новый вид протеина, если можно использовать модификацию уже изобретенного. На самом деле, ученые доказали, что ногти это просто модифицированные и кератинизированные клетки кожи.

Твердость ногтей объясняется присутствием серы в аминокислоте цистеине (cysteine), которая связывает вместе частицы кератина. В значительной степени плотность ногтей определяется наследственностью. Это значит, что у одних людей ногти твердые, как лошадиные копыта, а у других мягкие, как бумага. Но даже если вы генетически унаследовали мягкие, ломкие ног-

ти, знайте, что их можно «укрепить» с помощью правильного ухода.

Обсуждая связь между протеином кератином и плотностью ногтей, следует упомянуть содержащие кератин и предназначенные для укрепления тканей ногтя кремы, широкий выбор которых представлен в косметических отделах магазинов.

Следует знать, что применение этих кремов, хотя они хорошие увлажнители, не увеличивает содержание кератина в ногтях. Кератин естественным образом синтезируется внутри клеток ногтей, поэтому применение кремов, содержащих это вещество, абсолютно бессмысленно. Возможно, вы также слышали, что, употребляя питье, содержащее желатин — протеин животного происхождения, — вы можете укрепить свои ногти. Но это еще один миф: протеин, содержащийся в желатине, не может помочь вашим ногтям.

Между слоями кератина размещаются молекулы жира и воды. Это делает ногти гибкими и блестящими. Как вы узнаете из главы 7, жиры, конечно, особый их вид, необходимы для здоровья ногтей. Таким образом, если вы решили похудеть, сев на низкокалорийную диету, проявите милосердие к своим ногтям, а заодно к коже и волосам — *не исключайте* полностью жиры из своего рациона. Их полное отсутствие в рационе неизбежно ухудшит состояние ваших ногтей, сделает их более тусклыми и ломкими.

Какие еще компоненты входят в состав ткани ногтя? Кроме серы, о которой говорилось выше, ногти состоят из таких элементов, как кальций, фосфор, хром, селен и цинк. Но эти элементы представлены в очень *небольших* количествах. Кальция в ногтях так мало, что ученые полагают, что он абсорбируется из объектов, которые контактируют с ногтями, например из мы-

ла. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что прием препаратов кальция, равно как и употребление продуктов, богатых кальцием, не поможет вам укрепить ногти. Возможно, подобное заблуждение возникло потому, что люди считали ногти костями, так как и те, и другие имеют плотную структуру. Кальций необходим нашему организму, но современные дерматологи пришли к единому мнению, что этот элемент не определяет здоровье и внешний вид наших ногтей.

Вероятно, вы расстроились, узнав, что не существует какой-то панацеи: ни кальций, ни желатин не сделают ваши ногти красивыми и здоровыми. Не огорчайтесь, в главе 7 я предложу вам множество приемов, которые помогут вам улучшить состояние ногтей.

Вода — главный враг ногтей

Итак, мы изучили несколько факторов, которые могут негативно повлиять на состояние ногтей. Но мы не упомянули один из них, с которым нашим рукам ежедневно приходится иметь дело, — воду.

В отличие от кожи, которая наделена водонепроницаемым барьером, защищающим ее от влияния окружающей среды, ногти обладают пористой структурой и способны абсорбировать воду, много воды. Установлено, ногти могут впитать количество воды, составляющее 20—25% от их собственного веса. Таким образом, при попадании в воду ноготь способен увеличивать свой вес и объем.

Что происходит, когда ноготь впитывает воду? При попадании в воду волокна кератина набухают и расщепляются, ослабляя его структуру. Некоторые дерматологи полагают, что постоянное переувлажнение ногтей, чередующееся с подсушиванием, и является

основной причиной ухудшения структуры ногтей. Процесс выделения влаги из ткани ногтей происходит всякий раз, когда ногти являются более влажными, чем окружающая среда. Сухой воздух, контактируя с ногтями, как промокательная бумага «высасывает» из них влагу.

Поэтому не следует перед маникюром погружать руки в теплую мыльную воду, как это часто рекомендуется, лучше, принимая горячую ванну, держите руки над водой. Делая влажную уборку дома или заниматься стиркой, подумайте, как защитить руки.

Конечно, без резиновых перчаток вам будет трудно избежать контакта ногтей с водой. Из этого можно сделать вывод, что одним из основных принципов правильного ухода за ногтями является придание им водонепроницаемости. С этой методикой вы познакомитесь, прочитав главу 2. Обеспечив ногтям водонепроницаемость, вы эффективно защитите их от разрушительного влияния, которое оказывает на них чередование увлажнения и подсушивания.

Предостережение

А теперь я не собираюсь никого пугать, но, прежде чем мы приступим к обсуждению положений программы ухода за руками, которая представлена в следующей главе, давайте задумаемся над судьбой Скарлетт О'Хара. Может быть, вы помните эпизод из «Унесенных ветром», когда Скарлетт пытается очаровать Ретта Батлера, чтобы занять у него деньги. Одной из ее уловок является намерение убедить Ретта в том, что у нее все хорошо и ее плантация — Тара — процветает. Сначала Скарлетт шьет себе новое платье из занаве-

сок, а затем, демонстрируя его, кокетничает с Реттом. И поначалу этот маневр срабатывает.

К несчастью для Скарлетт, начинающий таять Ретт берет ее за руки и в оцепенении смотрит на них! Руки Скарлетт больше не были нежными, холеными ручками, которыми он восхищался прежде. Теперь это были огрубевшие от тяжелой работы, мозолистые, покрытые веснушками руки, с обломанными ногтями, выглядевшими не лучше. Когда Ретт видит, в каком плачевном состоянии находятся ее руки, он говорит, что это «не руки леди», и наконец понимает, к чему вся эта ложь. И чем все это окончилось? Скарлетт была вынуждена выйти замуж за бесхарактерного, некрасивого Фрэнка Кеннеди, чтобы добыть сумму, которая была ей необходима!

Видите, каким несчастьем может обернуться пренебрежение к состоянию рук и ногтей? Скарлетт слишком поздно поняла, что ей следовало позаимствовать перчатки у своей тети Питти.

Да, подобное отношение к своим рукам может иметь неприятные, а иногда и просто катастрофические последствия. И вы, как современная женщина, даже не имеете возможности спрятать неухоженные руки и ногти, надев перчатки своей тети. Поэтому, если вы собираетесь поддаться искушению и отложить в сторону эту книгу, вспомните о несчастной Скарлетт О'Хара и сдержитесь.

Система ухода за руками и ногтями

2

Красивые ногти и руки за 5 минут в день

она, а затем, демонстрируя ему, комментирует с Реттом. И поначалу этот маневр срабатывает.

К несчастью для Скарлетт, начинающий театр Ретт берет ее за руки и в ожидании смотрит на них! Руки Скарлетт больше не были ослеплены, холодными ручками, которыми он восхищался прежде. Теперь это были отрубиленные от тяжелой работы, мозолистые, покрасневшие, с обломанными ногтями, выглаженные до блеска. Когда Ретт видит, в каком плачевном состоянии находятся ее руки, он говорит, что это «не руки леди», и наконец понимает, и чему все это дело. И чем же это окончилось? Скарлетт была вынуждена выйти замуж за бесхарактерного, некрасивого Фрэнка Кеннеди, чтобы добыть сумму, которая была ей необходима!

Видите, каким несчастием может обернуться пренебрежение к ногтям и рукам? Скарлетт слишком поздно поняла, что ей следовало позаботиться о них раньше.

Да, ногти и руки — это не просто катастрофические моменты возможности спасти неухоженные руки и ногти, надев перчатки своей тети. Поэтому, если вы хотите выглядеть красиво и элегантно в сто-

итцу, вспомните о несчастной Скарлетт О'Харре.

Как вы уже поняли из главы 1, руки и ногти

являются очень хрупкими инструментами, которые вы безжалостно эксплуатируете изо дня в день. Вы погружаете их в раствор стирального порошка и других моющих средств, поджариваете на солнце, вымачиваете в воде, пачкаете и подвергаете воздействию болезнетворных микробов, а также множеству других опасностей, часто даже не задумываясь об этом. (Знаете ли вы, например, как воздействует на вашу кожу краска на клавиатуре компьютера?) К тому же руки — это своеобразная пустыня Сахара нашего тела. Обладая очень небольшим количеством солевых желез, кожа кистей рук легко становится чрезмерно сухой.

Так как наши руки ежедневно подвергаются негативным внешним воздействиям, они нуждаются в систематическом уходе, точно так же как зубы ежедневно требуют чистки. Вот почему состоящая из четырех частей программа ухода за руками и ногтями должна легко вписываться в ваш обычный распорядок дня.

Поэтому вам сначала следует прочитать эту главу от начала до конца. Из первой части главы вы узнаете, какие инструменты и другие материалы понадобятся для осуществления основных этапов этой программы. Во второй части главы вы познакомитесь с самой программой. После того как вы поймете, что вам нужно купить и сделать, сразу начинайте действовать и будьте уверены, через некоторое время вы перестанете прятать руки от посторонних взглядов.

Подберите необходимые инструменты и материалы

Инструменты и материалы, необходимые для ухода за руками и ногтями по моей методике, недороги, легко доступны, к тому же их совсем немного.

Следует отметить, что, возможно, здесь будут перечислены *не все* материалы, которыми вы захотите воспользоваться. В последующих главах мы обсудим и возможность применения других инструментов и веществ — например пилки для ногтей, которые вы, возможно, захотите иметь в своем арсенале. Но для осуществления основных этапов моей программы перечисленных ниже материалов вполне достаточно.

□ Щеточка для ногтей из натуральной щетины

Лучше всего использовать щеточку из натуральной щетины, мягкую с одной стороны и более жесткую с другой. И хотя в продаже чаще бывают нейлоновые щеточки для ногтей, их не следует приобретать. Почему? Взглянув на нейлоновые щетинки в микроскоп, вы увидите, что они такие же острые и зазубренные, как бытовое стекло. Такие щеточки царапают ногти и кожу, принося больше вреда, чем пользы. Щеточку из натуральной щетины найти несколько труднее, но все же возможно.

Если у вас мягкие и ломкие ногти, советую использовать для их чистки зубную щетку с очень мягкой натуральной щетиной. Такие щетинки не могут оцарапать кожу и ногти, к тому же с помощью зубной щетки можно гораздо точнее координировать свои движения, очищая участки, до которых трудно добраться с помощью обычной щеточки для ногтей. Вам, возможно, придется давать некоторые пояснения, если кто-то

застанет вас чистящей ногти с помощью зубной щетки, но *такова жизнь*.

□ Жидкое мыло

Флаконы с жидким мылом, возможно, найдутся в ближайшей аптеке или специализированном магазине. Советую покупать жидкое мыло в мелкой расфасовке, так как небольшой флакончик легче удерживать скользкими, намыленными руками. Жидкое глицериновое мыло (желательно неароматизированное) тоже подходит для ухода за руками. Избегайте твердого ароматизированного гигиенического мыла, так как эти сорта содержат щелочи и пересушивают кожу. И хотя они, возможно, подходят для ухода за всем телом, но противопоказаны кистям рук и ногтям. Многие сорта жидкого мыла имеют нежелательные добавки, поэтому их следует избегать, особенно тем, кто страдает от аллергии и имеет чувствительную кожу.

Для усиления смягчающего и разглаживающего кожу рук и ногти эффекта, попробуйте добавить стакан рафинированного масла жожоба во флакон с жидким мылом. Масло жожоба при нанесении на руки и ногти образует тонкий восковой слой, защищающий их от высыхания.

Если у вас сухая кожа, советую пользоваться жидким мылом с повышенным содержанием жира — обычно в него добавляют кокосовое или оливковое масло, ланолин или колыдрем. Зимой, когда воздух на улице очень холодный, а в квартире очень сухой из-за центрального отопления, кожа на руках и вокруг ногтей начинает шелушиться и растрескиваться. Если вы заметили эти неприятные симптомы, «мойте» руки специальным лосьоном вместо воды в течение 1-2 дней, до тех пор пока кожа не станет мягкой и гладкой.

Когда вы вновь вернетесь к мылу и воде, не забывайте тщательно вытирать руки после мытья и сразу же наносить на кожу увлажняющий крем.

□ Защита ногтей

Защита ногтей осуществляется с помощью нанесения на поверхность ногтевых пластин водонепроницаемого покрытия, которое изолирует их от воздействия воды и грязи. Гигиеническая губная помада, изготовленная на восковой основе, отлично выполняет эту функцию. Конечно, вам может показаться странным, что я предлагаю использовать для защиты ногтей губную помаду, но это лучшее, что можно придумать. Это недорого и при этом очень эффективный способ ухода за ногтями.

Для того чтобы еще надежнее защитить ногти, используйте помаду, которая содержит добавки, защищающие губы от ультрафиолетового излучения. Ногти, как и любая другая часть тела, очень чувствительны к воздействию солнечных лучей, поэтому губная помада с соответствующими добавками поможет вам защитить не только губы, но и ногти. Гигиеническая губная помада содержит витамин Е, пантенол, сок алоэ, что очень полезно для ногтей. Гигиеническую помаду на восковой основе вы можете приобрести в любой аптеке или в специализированном магазине.

В заключение хочу предупредить вас: прежде чем совершить покупку, убедитесь в том, что помада изготовлена *на основе воска*. Некоторые новые виды гигиенических губных помад производятся на масляной основе. Возможно, для использования по прямому назначению такая помада и лучше восковой, но ногтям необходим именно воск, для того чтобы сделать их водонепроницаемыми.

□ Питание ногтей

Ночное время прекрасно подходит для того, чтобы восполнить потерю влаги в тканях ногтей и кутикул, произошедшую за день. И любое из средств, которые я назову, а также некоторые другие подойдут для этой цели. Вы можете использовать масло из ростков пшеницы, ланолин, гигиеническую губную помаду, крем с витаминами А и D, крем для ногтей, приготовленный в домашних условиях (см. стр. 50). Эти средства объединяет один общий признак: все они имеют вязкую, густую консистенцию. Это значит, что они слишком густые и не растекаются или растекаются очень медленно. Они прилипают к поверхности ногтей, особенно в области кутикул, и всю ночь, сохраняясь на ногтях, а не на простынях, продолжают выполнять свою функцию. Вот почему некоторые рекомендуемые средства, например оливковое масло, не подходят для этой цели.

Какое средство самое лучшее? Положитесь на свою интуицию. Возможно, какой-то крем нравится вам больше других. Если он достаточно эффективен, продолжайте пользоваться им.

Но иногда применение какого-то определенного средства оказывается предпочтительным. Например, крем, содержащий витамин Е, подходит вам лучше всего, если у вас часто образуются заусеницы. В ходе исследований было установлено, что этот крем ускоряет заживление свежих царапин. Проколите булавкой капсулу с масляным раствором витамина Е и разотрите одну каплю по поверхности ногтя и в области кутикулы. Я пришла к выводу, что содержимого одной капсулы хватает на 3-4 дня. Из всех средств, применяемых для питания ногтей, масляный раствор витамина Е самый вяз-

кий. Это означает, что он держится за поверхности ногтя, даже если вы ночью часто поворачиваетесь с боку на бок. Но хочу предупредить вас, что применение веществ, содержащих витамин Е, вызывает у некоторых людей аллергическую реакцию. Поэтому вначале лучше смазать один или два ногтя и подождать несколько дней, чтобы убедиться в том, что у вас нет на него аллергии. Если кожа покраснела и начала чесаться, вам следует отказаться от этого средства.

Масло из ростков пшеницы — которое, как и витамин Е, выпускается в капсулах, — тоже очень эффективное средство ухода за ногтями. Это масло содержит витамины А, Е и некоторые другие, полезные для ногтей и кожи рук. Оно также содержит вещество октакозанол, которое усиливает антиоксидантное действие витаминов А и Е. И хотя найти масло из ростков пшеницы несколько труднее, чем масляный раствор витамина Е, все же стоит его поискать.

Вазелин является отличным увлажнителем. В ходе исследований было установлено, что слой вазелина образует на поверхности ногтей и кутикулы защитную пленку. Эта пленка не позволяет сухому квартирному воздуху контактировать с кутикулами, «высасывая» из них влагу. К тому же жир, содержащийся в нем, проникает сквозь поверхностные слои кожи и ногтей. Но вам следует знать, что, хотя это средство прекрасно подходит для ухода за руками и ногтями, нежелательно наносить его на другие участки тела, так как образование защитной пленки может способствовать образованию опрелости.

Если у вас легко расщепляющиеся ногти и потрескавшаяся на кончиках пальцев кожа, вам поможет ланолин. Он более вязкий, чем другие средства ухода за ногтями, и поэтому вам придется освоить особую

технику применения ланолина. Возьмите бумажную салфетку и захватите ею небольшое количество ланолина. Затем нанесите его на ноготь. Покупайте ланолин в самой мелкой расфасовке, так как он применяется в минимальных количествах. Я все еще продолжаю пользоваться 450-граммовой банкой ланолина, которую приобрела шесть лет тому назад.

У вас аллергия на шерсть, из которой производят ланолин? Это вовсе не означает, что сам ланолин вам противопоказан. (Это относится и ко мне.) В следующих главах я расскажу, как использовать ланолин для лечения кожи рук, становящейся зимой сухой и потрескавшейся.

□ Дневной крем для рук

Кремы для рук — это основное средство ухода за руками и ногтями. Вы обязательно должны пользоваться кремами для рук или лосьоном по утрам, так же регулярно, как чистите зубы, затем смазывать руки многократно в течение дня, особенно после мытья рук или любых других контактов рук с водой. (Другой вид крема для рук, который лучше использовать в ночное время, описан в этой же главе.)

Я на собственном опыте убедилась в том, что кремы домашнего приготовления обычно не подходят для дневного применения из-за высокого содержания в них жира или масла. К тому же лучшие дневные кремы, имеющиеся в продаже, содержат вещества, защищающие кожу рук от воздействия ультрафиолетового излучения, а эти ингредиенты очень трудно приобрести. Уточним, какие требования вы предъявляете к крему или лосьону? Во-первых, вам необходимо средство, содержащее вещества, защищающие кожу от солнца. Кремы для рук, имеющие подобные добавки, замедля-

ют процесс старения кожи и предотвращают появление пигментных пятен на тыльной стороне кистей рук.

Во-вторых, лучше всего приобрести кремы, имеющие довольно густую консистенцию. Жидкие кремы часто очень дешевы, потому что содержат большое количество воды. Когда после применения такого крема вода испарится, ваша кожа останется практически незащищенной под очень тонкой пленкой крема. Специальные лосьоны более концентрированы и содержат больше ингредиентов, необходимых вашей коже.

И в заключение, как бы легкомысленно это ни звучало, я бы посоветовала вам пользоваться теми косметическими средствами, запах и консистенция которых вам больше всего нравятся. Если вам очень нравится какой-то лосьон, вы будете пользоваться им как можно чаще. Если же рекомендуемое вам косметическое средство чем-то вас не устраивает, вы будете под любым предлогом избегать его применения. Я пользуюсь лосьоном, который имеет нежный запах лаванды, навевающий приятные воспоминания. Вы, возможно, предпочитаете косметику с другими, более традиционными цветочными запахами или вообще без запаха.

Так как специальные лосьоны для рук, содержащие вещества, защищающие от воздействия ультрафиолетового излучения, еще не нашли распространения днем, вам придется применять универсальные лосьоны. Лосьоны фирмы «Джонсон и Джонсон» подходят для этой цели. «Нивея» также предлагает хорошие лосьоны, которые содержат вещества, защищающие кожу от воздействия солнечных лучей. Итак, вам следует подобрать лосьоны, имеющие консистенцию крема для рук. И хотя некоторые средства защиты от ультрафиолетового излучения очень жирные, можно

найти и такие, которые идентичны по содержанию жира хорошим лосьонам для рук. Детский крем, защищающий от ультрафиолетового излучения, прекрасно заменяет дневной крем для рук, к тому же он имеет легкий, приятный запах.

Если большинство кремов для рук кажутся вам слишком жирными, попробуйте использовать лосьон для рук какой-нибудь известной косметической фирмы, которой вы доверяете. Этот лосьон не должен содержать добавок, защищающих кожу от ультрафиолетового излучения, и поэтому вам придется дополнительно накапать на тыльную сторону кистей рук препарат, который обеспечивает такую защиту.

□ Ночной крем для рук

Перед сном, после нанесения на поверхность ногтей питательного крема, необходимо позаботиться о коже рук. И хотя вы избегали пользоваться жирными кремами днем, сейчас самое время нанести такой крем на кожу, вы также можете использовать крем домашнего приготовления (стр. 51). Недорогие витаминизированные кремы, которые часто рекламируются как ночные кремы или кремы для лица, отлично подойдут для этой цели. Желательно чтобы в их состав входили альфа-гидроксикислоты.

□ «Белый» йод

«Белый» йод, также называемый *йодной настойкой* или *обесцвеченным йодом*, — это эффективный и недорогой антисептик. Этот препарат *следует* приобрести только в том случае, если у вас часто образуются вросшие ногти и повреждаются кутикулы. Ищите обесцвеченный йод среди других антисептиков и средств оказания первой помощи.

Рецепты кремов для рук, приготовленных в домашних условиях

Аптеки и специализированные магазины предлагают вам большой выбор средств ухода за руками и ногтями. Но, возможно, вы захотите приготовить крем для рук сами. Домашние рецепты, которые я предлагаю ниже, очень легко приготовить и приятно использовать. А главное, вы будете уверены в том, что эти средства ухода за руками состоят из простых, *натуральных* ингредиентов и, без сомнения, принесут пользу вашим рукам и ногтям.

Большую часть ингредиентов, входящих в состав предлагаемых рецептов, вы наверняка найдете в ближайшем магазине. Приобрести жидкий лецитин, абрикосовое масло и пчелиный воск можно в магазине. Ланолин и глицерин есть в любой аптеке.

Пластмассовые баночки для хранения косметики во время поездок и путешествий идеально подходят для хранения кремов, так же как и маленькие баночки от образцов косметической продукции. Маленькие баночки с широким горлышком тоже подойдут. Если вы решили всерьез заняться изготовлением кремов и лосьонов для ухода за руками, приготовленных в домашних условиях, в следующей главе я предложу вам гораздо больше рецептов; вы произвольно начнете собирать флакончики, которые подходят для этих целей.

Крем для ногтей

Вот рецепт приготовления очень простого питательного крема для ногтей. Он состоит из ингредиентов, очень полезных для ваших ногтей, а его маслянистая консистенция делает его применение удобным и прият-

ным. Вы также можете использовать этот крем в качестве блеска для губ.

Выход: 1/3 стакана

2 столовые ложки жидкого лецитина

2 столовые ложки абрикосового масла

1 столовая ложка ланолина

7 г растертого белого пчелиного воска
содержимое 1 капсулы масляного раствора витамина Е

1. Положите все перечисленные ингредиенты в стеклянную жаропрочную посуду. Затем поместите эту емкость в кастрюлю, на 2,5 см наполненную водой, и поставьте на слабый огонь.
2. Нагревайте, периодически помешивая, 5 минут, пока ингредиенты не растопятся. Перенесите полученную смесь в маленькую посуду и охладите до комнатной температуры. Затем закройте крышкой и храните также при комнатной температуре, используя по мере необходимости.

Крем для рук

Консистенция крема для рук более легкая и воздушная. Этот жирный и питательный крем прекрасно подходит для ухода за кожей рук, особенно в ночное время. Вы можете несколько изменить состав крема в соответствии с состоянием вашей кожи, добавив, например, масляный раствор витамина Е или А или немного масла жожоба.

Выход: около 1/2 стакана

1/4 стакана абрикосового масла

7 г растертого белого пчелиного воска

1 чайная ложка ланолина

1 чайная ложка жидкого лецитина

1 чайная ложка глицерина

1. Положите все эти ингредиенты, кроме глицерина, в жаропрочную стеклянную посуду. Затем поместите эту емкость в кастрюлю, на 2,5 см наполненную водой, и поставьте на слабый огонь.
2. Нагревайте, периодически помешивая, 5 минут, пока ингредиенты не растопятся.
3. Охладите смесь до комнатной температуры. Добавьте глицерин, продолжая помешивать до тех пор, пока смесь не приобретет легкую воздушную консистенцию.
4. Переложите смесь в предназначенную для нее емкость и закройте крышкой. Храните при комнатной температуре, используя по мере необходимости.

Сделайте первый шаг

Вы пополнили свой косметический «арсенал» и готовы приступить к осуществлению программы, состоящей из четырех этапов. Сначала, вероятно, вы захотите подготовить свои ногти, чтобы добиться наибольшего эффекта.

Для начала, если вы пользуетесь лаком для ногтей, спрячьте флакончик подальше, по крайней мере на некоторое время. Впоследствии вы сможете решить, стоит ли продолжать пользоваться лаком. А сейчас ваши ногти должны свободно дышать и иметь возможность впитывать питательные кремы и лосьоны, которые вы будете использовать.

Удалите лак как можно тщательнее; затем сполосните руки, чтобы на них не осталось следов жидкости для удаления лака. Если ваши ногти окрасились вследствие многолетнего использования лака, не пытайтесь

как-либо стереть краску, со временем она сойдет сама. Если вы попытаетесь воспользоваться для этой цели жидкостью для снятия лака, это приведет к подсушиванию ногтей.

А теперь нужно воспользоваться острыми маникюрными ножницами для того, чтобы коротко подстричь ногти. Возможно, вам *не хочется* это делать, но представьте себе, что ваши ногти на некоторое время ложатся в больницу для отдыха и реабилитации. Укорачивание ногтей избавляет нас от многих старых проблем — трещинок на кончике, сухости и желтых пятен. Пришло время освежить ногти. Впоследствии вам вообще не понадобятся ножницы. Но сейчас это оптимальный способ укоротить и подровнять ногти. Насколько их следует укоротить? Желательно сделать их покороче, так чтобы белый кончик был не шире трех миллиметров. Если один или несколько ногтей обкусаны до «мяса», укоротите остальные ногти. Со временем «проблемный» ноготь «догонит» их.

А теперь следует обработать неровные края ногтя с помощью металлической пилки, желательно с алмазным напылением. Такие пилки не травмируют ткань ногтя, так как алмазная пыль — это очень хороший абразив. Если вы предпочитаете пользоваться наждачными пилками, приобретите высококачественную пилку и заменяйте ее почаще, так как такие пилки довольно быстро стираются. Я пришла к выводу, что очень дешевые наждачные пилки — это изделие, неровно покрытое довольно грубым абразивом. Вы с таким же успехом можете воспользоваться наждачной бумагой! Поэтому я все же советую вам затратить некоторое время на то, чтобы найти высококачественную пилку (см. главу 4, где помещена более детальная информация о пилках для ногтей).

Помните, что впоследствии вы будете уделять больше внимания приданию ногтям красивой формы. Но сейчас мы сконцентрируем внимание на том, чтобы вернуть своим ногтям утраченное здоровье.

Система ухода за руками и ногтями: четыре основных этапа

Итак, вы приобрели все необходимые косметические средства и инструменты и подготовили почву, то есть вы уже готовы начать лечение своих рук и ногтей, ухаживая за ними с терпением и любовью, которых они заслуживают. Уверяю вас, что результаты такого отношения к своим многострадальным рукам не заставят себя долго ждать.

Система ухода за руками и ногтями включает в себя четыре этапа, которые должны осуществляться ежедневно. Это необходимое условие, которое позволит вашим рукам и ногтям выглядеть безукоризненно.

Первый шаг состоит в тщательной глубокой чистке ногтей, которую следует проводить каждое утро с помощью специальной щеточки, туалетного мыла и воды. С помощью этой процедуры вы не только почистите ногти, но также удалите отмершие клетки кутикулы. Пока вы не прочли ничего необычного, не правда ли?

Второй шаг — на этот раз несколько непривычный — это нанесение на поверхность ногтей воскового защитного покрытия, которое будет удерживать в ногтях влагу в течение всего дня. С помощью этой же процедуры вы сможете предотвратить переувлажнение ногтей при контакте рук с водой, что избавит вас от множества проблем.

Третий шаг, который скорее следует считать процессом, — это интенсивное увлажнение кожи рук. Нанеся увлажняющий крем утром, вы должны повторять эту процедуру многократно в течение всего дня, чтобы предотвратить потерю влаги кожей и защитить ее от нежелательного воздействия ультрафиолетового излучения. С этого дня ваш новый девиз звучит так: «Ни одной минуты без крема!»

Последний шаг представляет собой процедуру, которая проводится вечером перед сном. Вам следует нанести на поверхность ногтей питательный крем, который будет проникать в ткани ногтей, увлажнять и восстанавливать их в течение ночи.

Каждое утро весь этот цикл должен повторяться (не забывайте чистить щеточку для ногтей после использования). Просто? Да, очень. Эффективно? Да, особенно если вы ежедневно осуществляете все положения программы ухода за руками и ногтями. Я отношусь к этой методике как к ежедневной терапии для рук и ногтей. Итак, приступайте.

Этап № 1 — чистка ногтей

Чистка — важная составляющая ухода за ногтями, которая может в значительной степени определять внешний вид ваших ногтей и кутикулы. Во-первых, очищая ногти, вы удаляете из-под них въевшуюся грязь и косметику. Во-вторых, избавляете кутикулы от мертвых клеток кожи, предотвращая образование заусеницы. В-третьих, чистя под ногтями, вы превращаете ногтевое ложе в красивую, аккуратно закругленную дугу. И что самое главное, чистка ногтей стимулирует кровообращение в ногтевом ложе, способствуя оздоровлению ногтей.

Возьмите щеточку для ногтей и жидкое мыло. Смочите щеточку теплой водой и нанесите небольшое количество жидкого мыла на сторону с более мягкой щетиной. Вначале мыло превращается в пену и начинается смягчение кутикул.

Когда образуется обильная пена, переверните щеточку и, используя более жесткую щетину, продолжайте чистить над ногтями и по их поверхности. Так как по краям ногтя часто образуются заусеницы, на них следует обратить особое внимание. Если у вас есть заусеницы, воспаленные участки, пропускайте их, повторяйте процедуру, очищая другие ногти. Уделите особое внимание ногтям на мизинцах. Ими зачастую пренебрегают, в результате чего на них образуются чрезмерно разросшиеся, грубые кутикулы. Следует отметить, что ноготь одного мизинца иногда бывает крупнее, чем ноготь другого. У правой ноги ноготь на мизинце правой руки обычно крупнее ногтя на мизинце левой, а у левой соответственно наоборот. Эта особенность наиболее заметно проявляется на ногтях мизинцев. Это, конечно, не конец света, но если это вас беспокоит, попробуйте чистить меньший ноготь более продолжительное время, так как это может увеличить площадь его поверхности.

После того как вы почистили края ногтя, переверните руку и начинайте чистить под ногтями, используя жесткую щетку. Чистите осторожно, но тщательно. Нежная мыльная пена жидкого или глицеринового мыла в сочетании с мягкой натуральной щетиной щеточки для ногтей позволит вам тщательно очистить ногти, не травмируя ткани ногтя и кожу вокруг них.

Через несколько дней регулярной чистки ногтей вы, скорее всего, заметите небольшие фрагменты от-

мершей кожи, отделяющиеся от кутикул. Это хороший признак. Эта отмершая, сухая кожа и является причиной образования заусениц. Не знаю, как вам, но мне нравится следить за отделением отмерших тканей.

И хотя я написала, что ногти следует чистить каждое утро, это относится только к первой неделе. Ежедневная чистка может быть травмирующей для очень чувствительных ломких ногтей, поэтому вы сами должны решить, как часто выполнять эту процедуру. Если кутикулы стали очень чувствительными, а ногти сухими, значит, вам следует реже чистить ногти. Появление маленьких трещинок на поверхности ногтей также свидетельствует о вашем излишнем усердии. Тем, у кого очень чувствительная кожа и мягкие ногти, достаточно чистить ногти всего 2-3 раза в месяц. Помните, что *лучше делать это слишком редко, чем слишком часто*.

Как уберечь ногти от образования трещин

После того как вы почистите ногти, сполосните и тщательно вытрите их с помощью чистого полотенца. Это поможет предотвратить образование трещинок. Вы знаете, что ваши ногти могут потрескаться? При контакте ногтей с сухим воздухом он быстро «вытягивает» из них влагу, что приводит к ослаблению ногтей, они тускнеют. Тщательно вытирая руки, вы можете избежать этих нежелательных последствий.

Как избежать образования заусениц

Если ногти вычищены и тщательно вытерты, пришло время смазать обесцвеченным йодом все заусеницы и царапины, воспаленные участки кутикул, если они у вас есть. Вы можете почувствовать легкое пощи-

пывание, но эта процедура ускоряет заживание царапин и подавляет воспалительные процессы.

Если у вас недавно появилась большая заусеница, обработайте эту область антибактериальным мылом и водой и только через сутки смажьте бесцветным йодом, иначе применение йода может оказаться слишком болезненным. (Если у вас возникли серьезные проблемы с заусеницами, смотрите стр. 79—80.)

Этап № 2 — защита ногтей

Как только вы почистите и высушите ногти, нанесите на них защитный слой. Этот прием позволит вам удерживать влагу внутри тканей ногтей. Сначала нанесите небольшое количество гигиенической губной помады на верхнюю часть поверхности каждого ногтя. Затем плотно сожмите эту руку в кулак и обхватите его другой рукой так, чтобы иметь возможность большим пальцем этой руки втирать гигиеническую помаду в ногти и кутикулы. Убедитесь в том, что тщательно обработали кутикулы, так как недостаточный уход за ними приводит к возникновению многих проблем с ногтями. Сухие и грубые кутикулы могут провоцировать вас на обкусывание ногтей, и вскоре и ногти, и кутикулы будут выглядеть ужасно. Втирайте гигиеническую помаду достаточно энергично, так чтобы не только смазать поверхность ногтей, но и стимулировать кровообращение в кончиках пальцев.

Возможно, сначала вы будете сомневаться, стоит ли наносить защищенный слой на поверхность ногтей. Не будет ли он пачкать руки? Не беспокойтесь. Использование совсем небольшого количества смазки защитит ваши ногти от негативных воздействий окружающей среды и при этом не вызовет дискомфорта. К

тому же после этой процедуры ваши ногти приобретут приятный блеск. Если вы нанесли слишком много смазки, сотрите лишнее. Советую вам поэкспериментировать с различными видами гигиенической губной помады и подобрать то, что вам лучше подходит. Возможно, вам понравится цветная гигиеническая помада, которая не только защитит, но и слегка подкрасит ваши ногти. Гигиеническая губная помада стоит совсем недорого, и вы можете приобрести целый набор, чтобы один тюбик иметь в портмоне, другой — в ящике стола на рабочем месте, третий — в ванне. И конечно, никто не мешает вам использовать гигиеническую губную помаду по ее прямому назначению.

Возможно, в течение дня у вас появится необходимость восстановить защитное покрытие ногтя, так же как в течение дня вы подкрашиваете губы. Чтобы сделать это на ходу, сожмите руку в неплотный кулак и одним движением нанесите помаду на четыре пальца, затем на большой. Быстрыми движениями разотрите смазку по поверхности ногтей и кутикул. Затем обработайте ногти на другой руке.

Этап № 3 — защита рук

После того как вы почистили свои ногти и нанесли на них защитное покрытие, следует позаботиться о руках. Воспользуйтесь тем кремом для рук, который вам нравится. Тщательно вотрите достаточно большое количество крема в кожу рук по всей поверхности. Уделите особое внимание суставам, так как ими обычно пренебрегают. Кожа в области суставов очень тонкая, поэтому вы можете легко сгибать пальцы. Но это делает суставы особенно уязвимыми: именно здесь чаще всего появляются трещинки.

В холодное зимнее время втирайте крем более продолжительное время, это поможет вам предотвратить образование трещинок на коже. (Если кожа уже потрескалась, попробуйте втирать в нее небольшое количество масляного раствора витамина Е или масла из ростков пшеницы.) Если вам кажется, что вы нанесли на кожу слишком большое количество крема, вотрите избыток в области локтей — участки с самой сухой кожей.

В течение дня смазывайте руки кремом многократно. Вот один из секретов, позволяющих иметь красивые руки, — ежедневно увлажняйте кожу с помощью крема и защищайте ее от воздействия солнечных лучей в течение всего дня. Я понимаю, не всегда легко выполнять это условие. Но сухая, нежная кожа рук, особенно на тыльной стороне кистей, нуждается в защите каждую секунду.

Храните баночки с кремом возле каждой раковины в своей квартире, так чтобы одна из баночек всегда была в поле зрения, когда у вас возникает необходимость намочить руки. Для использования в домашних условиях рекомендую приобретать крем в тубиках, так как ими удобнее пользоваться. Положите тубик с кремом в свою сумочку, в ящик стола на рабочем месте, в отделение для перчаток в машине и другие места, чтобы он всегда был у вас под рукой. Запомните, *переувлажнить кожу рук невозможно*.

Этап № 4 — обеспечение питания ногтей

Наступил вечер, и пришло время приступить к осуществлению последнего шага программы ухода за руками и ногтями. В течение дня ваши ногти подверга-

лись разрушительному воздействию мыла, моющих средств, ультрафиолетового излучения, грязи. Поэтому вам необходимо противодействовать негативному влиянию внешней среды, нанося на ногти питательный крем.

После того как вы помыли руки перед сном, нанесите на каждый ноготь небольшое количество одного из питательных кремов, рецепты которых помещены на стр. 50—52. Затем разотрите его по поверхности ногтей. В течение первых двух недель выполняйте эту процедуру очень старательно, тщательно растирая питательный крем по ногтям и кутикулам. Заметив положительные изменения, можете сократить продолжительность этой процедуры. Если вы спешите, просто нанесите крем на все ногти одновременно и, сведя пальцы вместе, растирайте его пальцами другой руки.

После того как вы нанесли на ногти питательный крем, следует позаботиться о коже рук. Пришло время воспользоваться ночным кремом для рук (см. стр. 49). В течение некоторого времени втирайте в руки довольно большое количество питательного крема. Это позволит коже восстановиться, пока вы спите.

Секрет красоты

Итак, вы познакомились с четырьмя основными этапами программы ухода за руками и ногтями. Должна предупредить вас, что добиться успеха можно только в том случае, если вы будете тщательно и регулярно выполнять все рекомендации. Так как ваши руки и ногти не обладают способностью естественным путем поддерживать влажность своих тканей, вы должны по-

стоянно заботиться об этом, иначе они очень быстро потеряют свой ухоженный вид.

В следующих главах вы узнаете о некоторых дополнительных приемах ухода за руками и ногтями. Но те четыре основных этапа, с которыми вы уже ознакомились, являются *минимумом*, позволяющим вам вернуть ногтям здоровье и красоту и защитить их от разрушительного воздействия внешней среды.

Возможно, вам покажется странным, что уходу за кутикулами посвящена целая глава, но я убедилась на собственном опыте, что здоровые кутикулы — это одно из основных условий, позволяющих иметь здоровые ногти. Поэтому уход за кутикулами более важен, чем может показаться. Сухие, твердые и грубые кутикулы зачастую раздражают нас, обкусывая ногти и кожу на кончиках пальцев. Гладкие, мягкие кутикулы не дают развиваться этой вредной привычке, а также они остаются целыми и невредимыми. Кроме того, ухоженные кутикулы аккуратно обрамляют ногти, подчеркивая их красоту. Поэтому, что потратит время на уход за кутикулами —

Ухоженные кутикулы — красивые ногти

3

.....

и безболезненный способ ухода за кутикулами.

станете работать об этом, ничто не может быть быстрее, чем начать свой уход за ногтями.

В ежедневных глазах вы увидите в некоторых дополнительных приемах ухода за руками и ногтями. Но те четыре основных этапа, с которыми вы уже ознакомились, являются фундаментом, позволяющим вам вернуть ногтям здоровье и красоту и избежать их от разрушительного воздействия внешней среды.

УХОЖЕННЫЕ

КУТИКУЛЫ —

КРАСИВЫЕ НОГТИ



.....

На этой главе вы узнаете о важности и значении кутикулы, которая является составной частью ногтя. Вы также узнаете, как ухаживать за кутикулой и ногтями. Вы также узнаете, как ухаживать за кутикулой и ногтями. Вы также узнаете, как ухаживать за кутикулой и ногтями.

Возможно, вам покажется странным, что уход за кутикулами посвящена целая глава, но я убедилась на собственном опыте, что здоровые кутикулы — это одно из основных условий, позволяющих иметь здоровые ногти. Поэтому уход за кутикулами более важен, чем может показаться. Сухие, твердые и грубые кутикулы зачастую провоцируют вас обкусывать ногти и кожу на кончиках пальцев. Ровные, гладкие кутикулы не дают развиваться этой вредной привычке, позволяя ногтям оставаться целыми и невредимыми. И конечно, ухоженные кутикулы аккуратно обрамляют ногти, подчеркивая их красоту. Поверьте, что потратить время на уход за кутикулами — значит потратить его не даром!

Регулярная тщательная чистка ногтей и применение питательных и увлажняющих кремов, являющихся составной частью программы ухода за руками и ногтями, позволят вам избавиться от мертвых клеток кожи. Но иногда кутикулы нуждаются в дополнительном уходе. Как вы знаете, в аптеках, специализированных магазинах имеется широкий выбор средств, предназначенных для удаления чрезмерно разросшихся кутикул. Но коммерческие средства для удаления кутикул содержат едкие щелочные компоненты, которые могут вызвать воспаление в области заусениц, что способствует проникновению в кутикулы инфекции. Если вы хотите избежать этих неприятных последствий, могу рекомендовать вам множество менее опасных и безболезненных способов ухода за кутикулами.

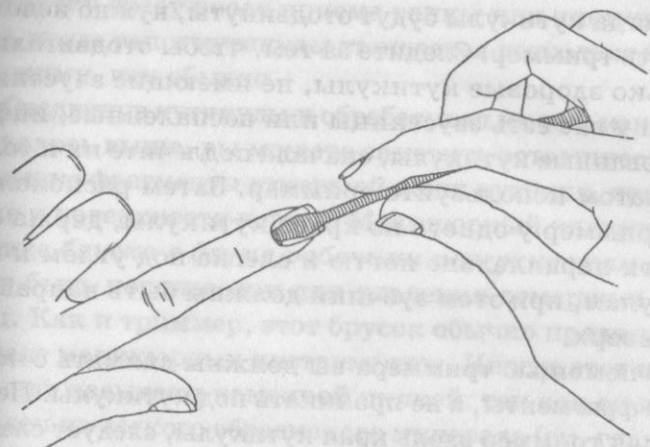
Из этой главы вы узнаете о режиме ухода за кутикулами, который должен стать составной частью программы ухода за руками и ногтями. Вы также узнаете о натуральных средствах, таких как мука, лавандовое масло и грейпфрутовая корка, которые могут смягчить и разгладить «проблемные» кутикулы. Я предостерегу вас от методов ухода, которые могут *повредить* ногтям. И наконец, вы узнаете, как избавиться от надоедливых заусениц.

Как обрабатывать кутикулы

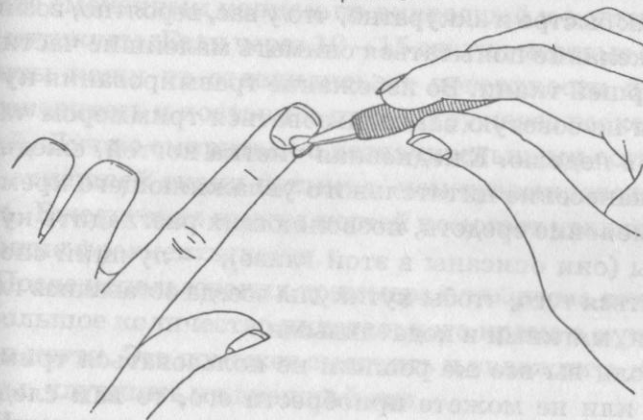
В главе 2 я объясняла, почему так важно ежедневно чистить ногти. Эта процедура позволяет удалить отмершие клетки кожи в области кутикулы и предотвратить прирастание кутикул к поверхности ногтя, что приводит к образованию заусениц. Ежедневная чистка ногтей является краеугольным камнем программы ухода за ногтями, избавляя нас от множества проблем.

Для того чтобы ваши ногти выглядели еще лучше, вы можете ежедневно осторожно отодвигать кутикулы после чистки ногтей. Инструмент для выполнения этой процедуры называется *триммер*. Он имеет два конца. Один имеет форму лопатки и используется для того, чтобы отодвинуть кутикулы, предотвратить их прирастание к поверхности ногтя. Второй конец обладает маленьким безукоризненно заточенным V-образным острием и используется для снятия грубых, сухих фрагментов кожи на кутикулах.

Чтобы обработать кутикулы, сначала используйте кончик в форме лопатки, осторожно отодвигая кутикулы и придавая им округлую форму (см. рис. 3.1). Уделите особое внимание боковым краям ногтя.



Используйте кончик триммера в форме лопатки для того, чтобы аккуратно отодвинуть кутикулу от ногтя, придавая ей более округлое очертание.



Направив зубчики вверх, держа триммер почти параллельно поверхности ногтя, используйте V-образный кончик для того, чтобы осторожно снимать отмершие фрагменты кожи кутикулы.

Рисунок 3.1. Использование триммера.

Когда кутикулы будут отодвинуты, нужно использовать триммер. Следите за тем, чтобы отодвигались только здоровые кутикулы, не имеющие заусениц. Если у вас есть заусеницы или воспаленные, инфицированные кутикулы, сначала подлечите их и только потом используйте триммер. Затем расположите триммер у одного из краев кутикулы, держа его почти параллельно ногтю и слегка под углом к кутикулам, при этом зубчики должны быть направлены вверх.

С помощью триммера вы должны снимать отмершие фрагменты, а не проникать под кутикулы. Перемещая триммер вдоль края кутикулы, следует слегка нажимать на нее. И тогда вы заметите отделяющиеся фрагменты отмершей кожи.

С помощью триммера можно обрабатывать кутикулы так быстро и аккуратно, что у вас, вероятно, возникнет желание попытаться снимать малейшие частицы отмершей ткани. Во избежание травмирования кутикулы не советую вам пользоваться триммером чаще раза в неделю. Ежедневная чистка ногтей, ежедневное нанесение питательного увлажняющего крема и применение средств, позволяющих разгладить кутикулы (они описаны в этой главе), — лучший способ добиться того, чтобы кутикулы всегда оставались гладкими, мягкими и податливыми.

Если вы все же решили не пользоваться триммером или не можете приобрести его, то вам следует отодвигать и подравнивать кутикулы с помощью мягкой салфетки. И хотя применение салфетки не так эффективно, как использование специальных маникюрных инструментов — и, конечно, салфетка не имеет острого лезвия, — тем не менее вы можете достичь положительных результатов. Попробуйте использовать

салфетку сразу после приема ванны или чистки ногтей, когда ваши кутикулы становятся несколько более мягкими, чем обычно.

Отодвинув кутикулы и обрабатывая их так, как описывалось выше, вы можете заметить оставшиеся небольшие фрагменты отмершей кожи кутикул, приросшие к поверхности ногтей. Маникюрный инструмент в виде *бруска с двумя рабочими поверхностями* может быть использован для удаления отмерших частиц. Как и триммер, этот брусок обычно продается в отделе маникюрных инструментов. Иногда этот инструмент называют каменной пилкой, так как он изготовлен из легкого абразивного минерала (см. главу 4, где более подробно говорится об этих инструментах и о пилках для ногтей). Перед использованием слегка смочите верхнюю часть бруска водой и осторожно потрите смоченным концом по приросшей к ногтю ткани кутикулы. Если через 10—15 секунд мертвые фрагменты кожи не отделились от поверхности ногтя, остановитесь и повторите процедуру через несколько дней. Лучше смириться с незначительными остатками отмершей ткани кутикул, чем травмировать ноготь. Ежедневная чистка ногтей помогает удалять отмершие фрагменты кожи.

После использования триммера или бруска вотрите небольшое количество питательного крема в кутикулы и ногти. Это поможет смягчить и увлажнить кутикулы, улучшить их внешний вид.

Итак, вы начали осуществлять основные этапы программы ухода за ногтями и руками и обрабатывать кутикулы каждую неделю. Но не забывайте об осторожности. Чрезмерный энтузиазм при обработке кутикул недопустим. В этой ситуации лучше недостараться, чем перестараться. Кутикулы являются свое-

Неправильные приемы ухода за кутикулами

Прочитав эту главу, вы узнаете, как ухаживать за кутикулами. Но существует много очень распространенных приемов ухода, которые могут причинить вред вашим кутикулам. Вот несколько приемов, от которых вам лучше отказаться.

- ❑ Не следует использовать для обработки кутикул маникюрные ножницы или пинцет. Эти грубые инструменты могут проникнуть в нижние живые слои ткани кутикулы и открыть дорогу бактериям, вызывающим инфицирование кутикулы. Триммер является достаточно безопасным инструментом для удаления сухих, отмерших тканей кутикулы (см. стр. 67). Если у вас появились заусеницы, вы можете воспользоваться маникюрными ножницами, для того чтобы удалить их. Эти лоскутки кожи часто цепляются за одежду и другие предметы, что приводит к травмированию кутикулы. При использовании триммера для удаления заусеницы постарайтесь избегать повреждения живых тканей кутикулы.
- ❑ Никогда не используйте остро заточенные маникюрные инструменты для того, чтобы отделить кутикулы от поверхности ногтя. Это может привести к повреждению матрицы — области, где формируются новые клетки ногтя, — что вызывает появление на ногтях белых пятен. Будьте уверены: регулярный тщательный уход за ногтями быстро скажется на состоянии ваших ногтей и кутикулы. Альтернативы этому не существует.
- ❑ Я уже говорила об этом, но стоит повторить: обрабатывая кутикулы, будьте осторожны, не делайте энергичных, резких движений. Грубое обращение с кутикулами не только не избавляет от проблем, но и приводит к возникновению новых. Будьте осторожны и терпеливы.

образным щитом, препятствующим проникновению в организм бактерий и микробов, предохраняющим от повреждений матрицу — область, где формируются новые клетки ногтя, определяющие его рост. Повреждение этого «щита» может привести к инфицированию области кутикулы. Резкие движения маникюрными инструментами при обработке кутикулы могут также привести к появлению на поверхности ногтей царапин и отметин. Эти повреждения могут стать заметными не сразу, а через несколько недель, и вы будете недоумевать — откуда они взялись? Дерматологи считают, что многие проблемы возникают не от отсутствия ухода за ногтями, а, наоборот, от *чрезмерного усердия*. Поэтому будьте осторожны и соблюдайте меру.

Сколько времени нужно для того, чтобы привести кутикулы в порядок? Считается, что нужны месяцы, иногда даже годы, для того чтобы удалить мертвые клетки кожи, удерживающиеся в области кутикулы. Не стоит рассчитывать, что затвердевшая кожа кутикулы исчезнет за ночь. Но при регулярной чистке ногтей, нанесении увлажняющего крема и обработке кутикулы вы ежедневно удаляете некоторое количество отмершей ткани и через 3—4 недели заметите явное улучшение состояния кутикулы. Но многое зависит от их исходного состояния.

Как сделать кутикулы более гладкими

Неправильная в течение долгих лет обработка кутикулы или же полное отсутствие ухода за ногтями привели к тому, что у вас сформировались сухие, чрезмерно разросшиеся и твердые кутикулы. Осуществление основных этапов программы ухода за руками и ногтя-

ми приведет к постоянному удалению омертвевших тканей и к более активному формированию мягких, здоровых, красивых кутикул. Используйте приведенные ниже приемы смягчения и оздоровления кутикул наряду с осуществлением четырех основных этапов программы ухода за руками и ногтями, если вы почувствуете, что должны уделить своим кутикулам особое внимание, например в конце лета, когда ваши руки и ногти свидетельствуют о чрезмерном воздействии ультрафиолетового излучения и ветра.

Даже если вы применяете только рекомендованные в этом пособии приемы ухода за ногтями и кутикулами, не следует забывать об осторожности. Наносите перечисленные ниже средства только на поверхность ногтей и кутикул. Не следует применять их на тыльной стороне рук, так как можно причинить вред слишком сухой на этих участках коже.

Очистка кутикул с помощью кукурузной муки

Средство, смягчающее кутикулы, приготовленное на основе кукурузной муки, позволит вам удалить отмершие фрагменты кожи без применения химических средств, которые вызывают жжение. Просто удивительно, насколько эффективно это средство. Даже если у вас есть заусеницы, его можно применять. Необходимо только пропустить заусеницу, когда втираете это средство.

Сначала смочите кончики пальцев в воде, затем погрузите их в небольшое количество кукурузной муки (примерно 1 чайная ложка). Я держу пластмассовую баночку с натуральной кукурузной мукой в ванне. Тщательно вотрите кукурузную муку в область кутикул,

затем сполосните руки. Вы можете воспользоваться щеточкой для ногтей, счистить всю кукурузную муку, после чего, используя грубое махровое полотенце, вытрите насухо каждый ноготь. Проводите эту процедуру примерно раз в неделю.

Очистка кутикул с помощью ароматического порошка из корня ириса

Для смягчения кутикул вы можете воспользоваться еще одним средством. Для того чтобы получить его, просто добавьте одну часть ароматического порошка из корня ириса к двум частям белой кукурузной муки. Ароматический порошок из корня ириса изготавливается из особых сортов этого растения. Его можно приобрести в аптеках и специализированных магазинах. Если вы смогли найти только высушенный корень ириса, поместите его в миксер вместе с кукурузной мукой, чтобы получить однородную смесь. Порошок из корня ириса придает этой смеси запах, что делает его более приятным в употреблении. Используйте эту смесь так же, как кукурузную муку.

Как увлажнять и лечить ваши кутикулы

Вышеперечисленные средства способствовали отшелушиванию отмерших кутикул. Но иногда необходимо смягчить и вылечить кутикулы. Предлагаю несколько способов, позволяющих смягчить, увлажнить и в некоторых случаях вылечить сухие, твердые и грубые кутикулы. Каждое из этих средств имеет свои особенности, поэтому внимательно читайте описание.

Вы можете выбрать то средство, которое подходит именно вам.

Как и в предыдущих случаях, я должна предупредить, что, пользуясь даже такими натуральными средствами оздоровления кутикул, вы должны быть осторожны. Чем дольше я изучаю науку ухода за ногтями и кутикулами, тем больше убеждаюсь в том, что область кутикул очень чувствительна и уязвима, и поэтому на них следует воздействовать очень осторожно, чтобы предотвратить возникновение на поверхности ногтей белых пятен, бороздок и трещин. Кутикулы следует массировать мягкими, легкими движениями.

Смягчение кутикул с помощью лаванды

Ароматические масла, которые часто называют эфирными маслами, добываются из ароматических растений и применяются для косметических и медицинских целей. Вопреки распространенному мнению, я считаю, что эфирные масла не стимулируют рост ногтей. Зато существует много видов эфирных масел, которые могут смягчать огрубевшие кутикулы, а также заживлять мелкие ранки.

Когда вы используете ароматические масла, не забывайте, что они очень концентрированы и поэтому могут вызывать раздражение кожи, если применять их неразбавленными. Поэтому вам следует добавлять несколько капель эфирного масла в более мягкие масла, например такие, как масло из ростков пшеницы, масло жожоба, миндальное масло, абрикосовое масло.

Многие ароматические масла могут быть использованы для смягчения и подлечивания грубых и шершавых кутикул. Вы можете попробовать масло чайно-

го дерева, пачули, розовое, эвкалиптовое, миртовое масло, масло герани. Я предпочитаю другим ароматическим маслам лавандовое. Кроме восхитительного, освежающего запаха лавандовое масло обладает свойствами антисептика, что очень важно, если вы используете его для ухода за ногтями и кутикулами. Оно также способствует смягчению кутикул и может быть использовано при обработке воспаленных, инфицированных заусениц.

Для того чтобы приготовить лавандовое средство для смягчения кутикул, просто добавьте несколько капель лавандового масла в чайную ложку масла из ростков пшеницы. По желанию капните также несколько капель масла чайного дерева, которое является эффективным антисептиком и хорошо заживляет небольшие ранки и царапины. Если вы не использовали всю смесь за один раз, можно хранить ее в стеклянной баночке в течение нескольких недель.

Нанесите по одной капле этой смеси на каждый ноготь и осторожно вотрите в кутикулу. Не обязательно сразу втирать в кутикулу всю каплю масла, так как постепенно остаток масла впитывается сам. Повторяйте эту процедуру так часто, как считаете необходимым.

Смягчение кутикул с помощью свежего грейпфрутового масла

В следующий раз, когда вы будете завтракать грейпфрутом, сохраните кусочек кожуры для лечения кутикул. Это очень простое, но тем не менее эффективное средство. Белая внутренняя поверхность кожуры богата грейпфрутовым маслом, которое, в свою очередь, насыщено витаминами (особенно витамином С) и антиоксидантными веществами. У меня нет научного

подтверждения того, что вещества, которые содержатся в грейпфрутовой кожуре, смягчают кутикулы, но на собственном опыте я убедилась, что это именно так. К тому же грейпфрутовое масло способствует заживлению ранок в области кутикул.

Возьмите маленький кусочек грейпфрутовой кожуры и начинайте осторожно тереть внутренней белой поверхностью по ногтям и кутикулам. Лучше всего использовать только что снятую кожуру, так как грейпфрутовое масло довольно быстро улетучивается. Повторяйте эту процедуру по возможности регулярно.

Смягчение кутикул с помощью подогретого абрикосового масла

Если у вас очень сухие и огрубевшие кутикулы, попробуйте подлечить их с помощью втирания подогретого абрикосового масла. Это масло, которое можно найти в специализированном магазине, является эффективным средством, способствующим смягчению кутикул и заживлению ранок.

Влейте чайную ложку этого масла в небольшую стеклянную жаропрочную посуду и нагревайте в микроволновой печи в течение 20 секунд. Если вы используете обычную плитку, влейте масло в маленькую кастрюльку и поставьте на слабый огонь.

Нанесите по капле масла на каждый ноготь и затем мягко вотрите ее в кутикулы. Наверняка вам понравится эта процедура, и вы захотите повторять ее ежедневно.

Если вам нравится абрикосовое масло, но вы хотели бы применять его в форме густой мази, используйте рецепт мази для смягчения кутикул из абрикосового масла и ланолина, приведенный на стр. 77.

Рецепты кремов для смягчения кутикул

Прочитав эту главу, вы узнали о многих широко распространенных средствах — от кукурузной муки до касторового масла, — которые помогут вам смягчить, подлечить и очистить от фрагментов отмершей ткани «проблемные» кутикулы. Некоторые из этих средств употребляются без дополнительной обработки, другие следует слегка подогреть. Возможно, когда вы будете подогревать эти мази, у вас появится желание приготовить что-нибудь особенное для ухода за кутикулами. Предлагаемые рецепты наверняка приятно удивят вас простотой приготовления и своей высокой эффективностью.

Так же как и ингредиенты, используемые для приготовления в домашних условиях средств ухода за руками и ногтями, перечисленных в главе 2, большинство ингредиентов, приводимых ниже, легко найти в ближайшем магазине. Купите абрикосовое масло в магазине, а ланолин — в ближайшей аптеке.

Мазь для смягчения кутикул из ланолина и абрикосового масла

Эта маслянистая мазь соединяет лечебный, заживляющий эффект абрикосового масла со смягчающим эффектом ланолина. Втирайте по капле этой смеси в каждую кутикулу ежедневно или каждый раз, когда вы чувствуете, что кутикулы требуют особого внимания.

Выход: 2 1/2 чайной ложки

1/2 чайной ложки абрикосового масла

2 чайные ложки ланолина

1 капля эфирного масла (по желанию)

1. Поместите абрикосовое масло и ланолин в жаропрочную посуду. (При желании можно использовать ба-

ночку, в которой потом будет храниться мазь, если эта баночка жаропрочная. Лучше всего взять баночку объемом 15 г.) Затем поместите баночку со смесью в кастрюлю, наполненную водой на 2,5 см, и поставьте на слабый огонь.

2. Нагревайте, периодически помешивая, пока ланолин не растопится. На этом этапе, если хотите, капните каплю эфирного масла, например лавандового.
3. Помешивая, остудите смесь до комнатной температуры. Закройте крышкой и храните при комнатной температуре, используя по мере необходимости.

Мазь для смягчения кутикул из календулы

Цветы календулы содержат каротин, биологически активные вещества, которые помогают регенерировать клетки кожи. Чудесная мазь, созданная на основе вазелина, не только смягчает огрубевшие кутикулы, но и одновременно служит питательным кремом для ногтей. Это средство понравится и вам, если у вас есть воспаленные, инфицированные кутикулы или если ваши ногти обкусаны «до мяса».

Вы можете купить цветки календулы в ближайшей аптеке. И конечно, если вы увлекаетесь садоводством или цветоводством, вы сами можете вырастить необходимое количество растений календулы.

Выход: 1/2 стакана

1/2 стакана сухих цветков календулы (28 г)

11-граммовая баночка вазелина

1. Положите цветки календулы в стеклянную посуду и добавьте вазелин. Поместите эту емкость в кастрюлю, на 2,5 см наполненную водой (не пытайтесь нагревать эту смесь на прямом огне).
2. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и нагревайте, периодически помешивая, пока желе не растопится.

Снимите кастрюлю с огня, накройте и оставьте на ночь.

3. На следующий день удалите влагу, которая конденсировалась на составе, поставьте на слабый огонь и, периодически помешивая, нагревайте, пока смесь не растопится.
4. Процедите горячую смесь через чистый нейлоновый чулок или другой фильтр, перелейте в баночку. (Можно использовать для этой цели красивую баночку от вазелина.)
5. Остудите смесь до комнатной температуры, накройте крышкой и храните при комнатной температуре, используя по мере необходимости.

Мазь для смягчения кутикул из соцветий клевера

Чтобы приготовить мазь для смягчения кутикул из клевера, воспользуйтесь рецептом приготовления мази из цветков календулы, замените календулу соцветиями красного клевера. Соцветия клевера можно найти на лугах в начале и в середине лета. Собранные соцветия не следует сильно высушивать, лучше использовать их слегка привядшими, чтобы концентрация биологических веществ несколько повысилась. Соцветия красного клевера издавна используются для лечения кожных заболеваний, сыпи и язвочек. Мазь с добавлением соцветий клевера также поможет смягчить кутикулы.

Касторовое масло

Представьте себе, касторовое масло, которое вызывает чувство, близкое к ужасу, у многих поколений детей, является прекрасным средством ухода за ногтями и кутикулами. Не пугайтесь, я не заставляю вас принимать его *внутрь*, для того чтобы обжа-

вестись красивыми ногтями. Касторовое масло следует втирать в поверхность ногтей и кутикулу. Это одно из самых любимых средств ухода за ногтями и кутикулами, так как обладает очень нежной вязкой консистенцией и при этом практически не пачкает предметы, с которыми контактируют ваши руки. К тому же запах касторового масла напоминает запах губной помады, так как входит в состав многих видов помады.

Начните ежедневно втирать по капле касторового масла в каждый ноготь и кутикулу, и ваши кутикулы вскоре станут мягкими и гладкими, а ногти приобретут приятный блеск и здоровый внешний вид. (Более подробная информация о применении касторового масла дается в главе 5.)

Как избавиться от заусениц

Заусеницы — это очень неприятная вещь. Они не только некрасиво выглядят, но при глубоком повреждении кутикулы и весьма болезненны и иногда кровоточат. Поэтому, если у вас появились заусеницы, следует немедленно взяться за их лечение и избавиться от них как можно быстрее. В предыдущих главах я уже упоминала обесцвеченный йод, который применяется при обработке заусениц. Но при нанесении на глубокие кровоточащие заусеницы он вызывает чувство жжения. Поэтому советую вам перед применением йода подсушивать глубокие заусеницы не менее трех дней.

Заметив заусеницу, тщательно вымойте руки теплой водой с антибактериальным мылом. Позже применение антибактериального мыла не имеет смысла,

так как глубокая заусеница — это удобная входная дверь для всевозможных бактерий.

Вечером осторожными движениями вотрите в область заусеницы одну каплю масляного раствора витамина Е. Витамин Е ускоряет заживление свежих царапин и ранок и незаменим при лечении недавно образовавшихся заусениц. Утром ваша заусеница будет выглядеть гораздо лучше.

На следующий вечер обработайте заусеницу обесцвеченным йодом, это поможет вам подсушить и еще раз продезинфицировать область заусеницы практически безукоризненно.

Еще через день возьмите кусочек только что снятой кожуры грейпфрута и потрите белой внутренней поверхностью по области заусеницы. Витамин С и другие антиоксиданты, содержащиеся в грейпфрутовой кожуре, стимулируют дальнейшее заживление заусеницы, поэтому она станет практически незаметной.

Вы можете также использовать масло чайного дерева для обработки воспаленных заусениц. Хотя это масло является сильным природным антисептиком, оно может использоваться неразбавленным, так как не вызывает раздражения даже на очень чувствительных участках кожи.

Обязательно избавьтесь от привычки грызть ногти. Кутикула может воспалиться и инфицироваться, и, наконец, это просто ужасно! Маникюрные ножницы всегда должны находиться у вас под рукой, так чтобы вы имели возможность срезать шершавый кончик только что образовавшейся заусеницы. Это предотвратит ее увеличение. (Будьте осторожны, не захватите живую ткань!) Затем постарайтесь как можно быстрее вымыть руки и с помощью гигиенической губной помады

на восковой основе устранить даже незначительную шершавость в области кутикулы.

Возможно, ваши ногти сейчас выглядят лучше, чем раньше. Кончики ногтей больше не растрескиваются, отшелушились омертвевшие фрагменты тканей в области кутикулы, укрепились ногти. Ваши кутикулы стали мягкими, гладкими и ровными. Но возможно также, что ногти начали расти быстрее. Что делать? Продолжайте чтение, перейдите к следующей главе, и вы узнаете, как пользоваться пилкой для ногтей, так чтобы вам не пришлось прятать руки от посторонних взглядов.

До сих пор мы занимались оздоровлением ногтей и кутикулы. В результате кутикулы стали гораздо более мягкими и гладкими, чем они были несколько недель тому назад, а ногти — более крепкими и блестящими. Пришло время подумать о длине и форме ногтей.

Как вы, очевидно, уже догадались, я предпочитаю короткие ногти. Короткие ногти выглядят изящно, аккуратно и очень женственно. Но, возможно, вам хочется, чтобы ваши ногти были несколько длиннее. Какую бы длину ногтей вы ни выбрали, их следует периодически обрабатывать с помощью пилки для ногтей, чтобы они сохранили привлекательность и достаточную длину. Это важно и красиво. Некоторым это удается хорошо, другим следует немного потрудиться. Этому посвящена

Как придать ногтям красивую форму

В этой главе мы рассмотрим, как придать ногтям красивую форму, а также, как поддерживать их в таком состоянии, чтобы избежать растрескивания кончиков ногтей.

4

Как придать ногтям красивую форму

Прошло время заняться обработкой ногтей, следует придать им красивую форму. Пилка для ногтей совсем не вредна, так что у вас есть возможность экспериментировать.

на водной основе утратить даже значительную влажность в области кутикулы.

Конечно, сама кожа может выглядеть лучше, чем раньше. Кончики ногтей станут не растрескиваться, отшелушиться омертвевшие участки кожи в области кутикулы, укрепятся ногти. Сама кутикула стала мягкой, гладкой и эластичной. Но возможно ли, чтобы ногти были быстрее? Что делать? Придется забыть о привычке грызть ногти, а также, в то время, как выполняешь работу для ногтей, так чтобы вам не пришлось прятать руки от посторонних взглядов.

Не стоит забывать о том, что ногти — это часть тела, и они нуждаются в уходе. Если вы хотите, чтобы ногти были красивыми и здоровыми, вам нужно уделять им достаточно времени и внимания.

До сих пор мы занимались оздоровлением ногтей и кутикул. В результате кутикулы стали гораздо более мягкими и гладкими, чем они были несколько недель тому назад, а ногти — более крепкими и блестящими. Пришло время подумать о длине и форме ногтей.

Как вы, очевидно, уже догадались, я предпочитаю короткие ногти. Короткие ногти выглядят изящно, привлекательно и очень женственно. Но, возможно, вам хочется, чтобы ваши ногти были несколько длиннее. Какую бы длину ногтей вы ни выбрали, их следует периодически обрабатывать с помощью пилки для ногтей, чтобы они сохраняли привлекательность и постоянную длину. Это целое искусство. Некоторым это удается хорошо, другим следует немного подучиться. Этому посвящена глава 4. Вы узнаете, как пользоваться маникюрными инструментами, так чтобы не ухудшить состояние и внешний вид ногтей. Вы также научитесь выбирать оптимальную длину и форму ногтей. Вы ознакомитесь со всеми секретами маникюра. И в заключение, научившись придавать красивую форму своим ногтям, вы приобретете умение поддерживать их в таком состоянии, предотвращая растрескивание кончиков ногтей.

Как выбирать пилку для ногтей

Прежде чем заняться обработкой ногтей, следует приобрести хорошую пилку. Пилки для ногтей совсем недороги, так что у вас есть возможность поэксперименти-

ровать, подбирая себе наиболее подходящую. Не забывайте, что от качества пилки зависит, насколько легко и аккуратно вы обработаете ногти. Даже при хорошей технике маникюра использование некачественной пилки может привести к растрескиванию ногтевой пластины.

Пилки, используемые для придания ногтям красивой формы

По-моему, лучшей является металлическая пилка, покрытая слоем абразива из алмазной или сапфировой пыли. Этот мелкий сверхтвердый абразив обеспечивает очень аккуратное и чистое облачивание, не травмирующее ногти.

В зависимости от твердости ваших ногтей возможно использование других видов пилочек. Для твердых ногтей подойдет высококачественная металлическая пилка. Но не забывайте почаще ее менять, так как она быстро выходит из строя. Не следует приобретать дешевые картонные пилки для ногтей, так как их рабочая поверхность слишком грубая и крупнозернистая. При обработке ногтей такой пилкой нельзя добиться точности и аккуратно, к тому же они покрыты очень неровным слоем абразива. Пилки из микроволокна, так же как и с алмазным напылением, являются хорошими абразивами. Эти пилки подходят для обработки ломких, расслаивающихся ногтей. Вы можете также попробовать использовать картонные пилки, которые содержат протеиновый кондиционер. Когда я впервые увидела такую пилку, я отнеслась к ней, как к бесконечно никчемному изобретению. Но оказалось, что она прекрасно обрабатывает ногти.

Встречаются также металлические или пластмассовые пилки для ногтей, покрытые тремя видами абразивов. *Никогда* не используйте самый грубый вид абразива, так как он предназначен для обработки твердых ис-

кусственных ногтей. Абразив средней зернистости подходит для спиливания обычных и твердых ногтей, а мелкозернистый — для ломких и расслаивающихся. Если у вас «проблемные» ногти, вам следует использовать только мелкозернистую сторону даже у пилочек с алмазным или сапфировым напылением.

Пилки, используемые для сглаживания формы ногтей

После того как вы придали ногтям желаемую форму, можно использовать два вида пилочек, которые помогут вам сделать края ногтей более гладкими. Обычно для этой цели применяют или пилку, сделанную из гладкого минерала, или дискообразную пилку, изготовленную из картона, покрытого очень мелкозернистым абразивом. Любая из них поможет вам сделать края ногтей более гладкими и ровными.

Шлифовка поверхности ногтей

Если на поверхности ногтей есть заметные бороздки, вы, вероятно, захотите узнать, можно ли от них избавиться. Пластина, покрытая специальным абразивом, поможет вам сгладить поверхность ногтей, если вас беспокоят вертикальные бороздки, идущие от области кутикулы до кончиков ногтей. Считается, что бороздчатые ногти — это наследственная черта, хотя некоторые диетологи утверждают, что причина в питании. Как бы то ни было, бороздки на ногтях досаждают многим женщинам. С помощью пластинки, покрытой абразивом, вы можете отшлифовать поверхность ногтей, сделать ее более гладкой и ровной. Однако при этом ваши ногти становятся тоньше и, естественно, слабее. Поэтому прибегайте к этому приему только в том случае, если бо-

роздки очень заметны, и не чаще раза в месяц. Не забывайте, что легкие бороздки на ногтях — это естественное явление, характерное для вполне здоровых ногтей.

Срок службы пилки для ногтей

Независимо от качества используемой пилки для ногтей, не забывайте, что ни одна пилка не может служить вечно. Качественная пилка с алмазным или сапфировым напылением служит 6—8 месяцев. А качественная картонная пилка только месяц. Если вы не уверены в том, можно ли еще пользоваться пилкой, для проверки просто проведите подушечкой указательного пальца по ее рабочей поверхности. Если пилка пригодна к использованию, вы почувствуете, что абразив распределяется равномерно по всей поверхности. Если же вы ощутили, что абразив распределяется неравномерно, значит пришло время приобретать новую.

Выбор длины и формы ногтя

Какой длины должны быть ногти? Во время лечения и укрепления кутикулы вы, скорее всего, подстригли ногти довольно коротко, так чтобы они не выходили за пределы кончиков пальцев. Но теперь, когда ваши ногти в хорошей форме, вам, возможно, захочется, чтобы они были немного длиннее.

Выбор длины ногтей зависит от многих факторов. Главным является степень твердости ногтевой пластины. Если у вас слабые, расслаивающиеся ногти, лучше, чтобы они не выходили за пределы кончиков пальцев. При такой длине ногти выглядят вполне привлекательно и при этом не мешают в процессе работы.

Если же у вас твердые, крепкие ногти, вы можете отрастить их подлиннее, не рискуя сломать.

Другим фактором, влияющим на выбор длины ногтей, является ваша профессия, а иногда и хобби. В свободное от работы время я люблю копаться в саду, готовить разные лакомства и писать маслом. Последнее из перечисленных увлечений исключительно негативно влияет на здоровье ногтей. Поэтому мои ногти обычно не выходят за пределы кончиков пальцев. Это особенно важно зимой, когда плохая погода и сухость воздуха в помещениях представляют серьезную проблему для таких ломких ногтей, как мои. Если ваша работа или хобби представляют опасность для ногтей, умеренная длина позволит вам поддерживать их в хорошем состоянии.

Как зависит от длины ногтей внешний вид рук? Чем тоньше ваши пальцы, тем короче могут быть ногти, и при этом руки будут выглядеть красиво и женственно. Если у вас довольно толстые, короткие пальцы, вам следует отрастить ногти несколько длиннее. К вашему сведению, длинное ногтевое ложе зрительно удлинит даже очень короткие ногти. Если у вас короткое ногтевое ложе, более длинные ногти будут смотреться лучше.

А теперь обсудим, какую форму ногтей выбрать. Существуют четыре основные конфигурации, вы можете выбрать любую (см. рис. 4.1).

Если линия среза ногтя повторяет линию верхней части ногтевого ложа, то даже слабые ногти не пострадают во время работы. Это — первая конфигурация.

Вторая конфигурация овальная. Такие ногти выглядят более привлекательно и женственно. Но придавать овальную форму можно только достаточно крепким ногтям.

«Квадратные» ногти — третья конфигурация — выглядят более экстравагантно. В зависимости от длины и толщины пальцы могут смотреться вполне привлекательно.



Рисунок 4.1. Четыре основные формы ногтя.

но. Как и первая конфигурация, «квадратные» ногти — это оптимальный выбор при тонких, ломких ногтях.

Четвертая повторяет конфигурацию кутикулы. Такие ногти будут выглядеть очень естественно и привлекательно, если вы воспользуетесь качественной пилкой.

Выбирая форму ногтя, вы можете просмотреть журнал мод и найти подходящий для себя образец и воспроизвести его на своих ногтях. Но прежде убедитесь, что эта форма ногтя гармонирует с формой ваших рук, иначе вы будете разочарованы конечным результатом.

Какой бы конфигурации ногтей вы ни отдали предпочтение, не забывайте, что за один-два сеанса вы вряд ли сможете добиться удовлетворительных результатов. Это обусловлено тем, что каждый ноготь имеет уникальную форму. Кроме чистки ногтей, вам, возможно, придется выровнять или изменить линию ногтевого ложа. К счастью, ногти растут довольно быстро, поэтому вы получите возможность поэкспериментировать с различными формами ногтей и усовершенствовать ту форму, на которой в конце концов остановитесь.

Взгляд в прошлое

В течение многих веков внешний вид ногтей символизировал статус владельца. Любопытно проследить, как со временем менялась мода на длину, форму и цвет ногтей, отражая изменения, происходящие в других сферах жизни, и показывая нам, как менялось наше отношение к самим себе.

Древние египтяне очень заботились о своих ногтях, это подтверждают прекрасные наборы золотых маникюрных инструментов, найденные в египетских гробницах. Клеопатра использовала хну для окрашивания ногтей, кончиков пальцев и ладоней не только для красоты, но и для того, чтобы отгонять злых духов!

Приз за самые длинные в истории человечества ногти должны получить представители китайской знати, жившие в семнадцатом столетии. Как женщины, так и мужчины отращивали ногти длиной около 13 см, как бы сообщая окружающим, что владелец этих ногтей ничего не делает руками — за него работают другие. Искусно изготовленные, украшенные драгоценными камнями, золотые или бамбуковые подкладки предотвращали обламывание этих длинных кривых ногтей. К счастью для их обладателей, телефон был изобретен гораздо позже.

Обычай отращивать длинные ногти распространили за пределы Дальнего Востока.

В XVII веке в Версале придворные отращивали ногти только на мизинце одной руки. Зачем? Чтобы иметь возможность скрестить по двери, а не стучать в нее, что считалось исключительно вульгарным. Придворный этикет предписывал, прежде чем войти, очень тихо и деликатно поскрестить по двери.

В XIX веке вошли в моду ногти «лесной орех». Они были овальной формы с заостренными несколько сильнее, чем это принято в наши дни, кончиками. Представительницы высшего класса Англии в начале XIX века

применяли нежную розовую пудру для подкрашивания ногтей, но даже этот незамысловатый маникюр казался излишеством королеве Виктории, которая, как известно, не любила праздных развлечений. С середины и до конца XIX века пудра для ногтей и другие косметические средства совершенно исчезли со сцены — и этот период показался бесконечным женщинам, которые хотели выглядеть привлекательно.

Первая мировая война привела к социальным изменениям, включая революцию в женской одежде и косметике. Лак для ногтей появился в начале XX века, он был разработан на основе автомобильной краски. Ярко окрашенные ногти быстро стали признаком, который безошибочно позволял отнести их обладательниц к представительницам низшего класса. Светские дамы считали, что это вульгарно. Но известному дизайнеру Коко Шанель нравились длинные, покрытые ярко-красным лаком ногти, и как-то раз популярная в то время модель Джин Харлоу появилась на подиуме в платье из белого атласа с длинными красными ногтями и платиновыми волосами. С тех пор такие ногти вошли в моду. Тогда же были изобретены искусственные ногти, которые позволяли звездам Голливуда эффектно выглядеть на экране.

Помните Твигги? Ее бледная губная помада и лак для ногтей произвели революцию в мире моды — сначала в Лондоне, затем повсеместно. Длинные, ярко-красные ногти стали казаться чем-то старомодным. Затем в Америке представители поколения Вудстока коротко обрезали, а точнее обгрызли, свои ногти и отказались от лака. Синонимом красоты стала естественность.

В начале 70-х годов Рейчел Уэлши и Барбра Стрейзанд ввели в моду длинные, покрытые бежевым лаком и явно искусственные ногти. Стала популярной квадратная форма ногтей, которая почему-то считалась спортивной, хотя трудно представить вид спорта, которым

можно заниматься, имея ногти длиной 1,5 см, без вреда для ногтей и для партнеров.

80-е годы внесли в жизнь элемент серьезности, и, наряду с галстуками и деловыми костюмами, женщины, стремящиеся сделать карьеру, стали отдавать предпочтение неярко окрашенным ногтям умеренной длины. Такая мода на естественность, к сожалению, в начале 90-х была пересмотрена, и модными вновь стали ярко-красные ноги, правда, на этот раз короткие.

Мы живем во времена, когда каждой женщине предоставляется право выбрать индивидуальный стиль. Но, независимо от того, какие ногти вы предпочитаете, длинные или короткие, ярко-красные или естественного природного цвета, вы наверняка хотите, чтобы они были крепкими и здоровыми. Методика ухода за руками и ногтями, предложенная в этом пособии, поможет вам добиться того, что ваши руки будут выглядеть привлекательно независимо от веяний моды.

Как пользоваться пилкой для ногтей

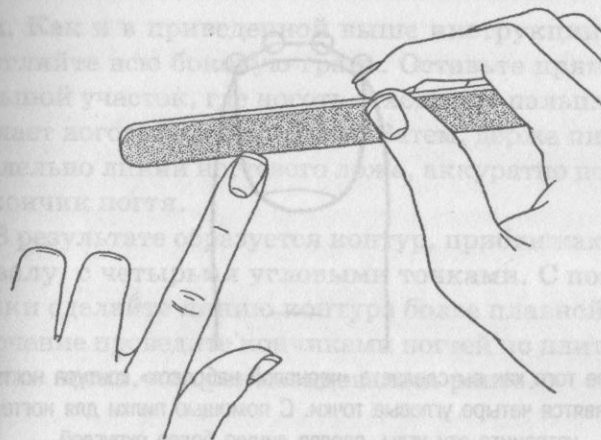
Прежде чем вы возьмете в руки пилку для ногтей, обратите внимание на верхний край ногтевого ложа. Если вы регулярно чистите под ногтями, ногтевое ложе будет гладким и аккуратно округленным. Если же верхняя линия ногтевого ложа далеко не идеальна, попробуйте исправить ее с помощью палочки из мягкого апельсинового дерева. Это единственная ситуация, в которой можно воспользоваться этим инструментом, так как применение этой палочки для обработки кутикулы приведет к появлению белых пятен и горизонтальных бороздок на ногтях. Даже если кончик этого инструмента исключительно гладкий, все равно очень высока вероятность нанесения травм. Я уже упоминала, что неко-

торые женщины обладают врожденной способностью с помощью пилки придавать своим ногтям красивую форму. Те же, у кого такой талант отсутствует, несмотря на все старания, обычно бывают разочарованы полученными результатами. Ногти оказываются слишком короткими, кривыми или шероховатыми. Через неделю, потеряв терпение, женщины хватают маникюрные ножницы и обрезают кончики ногтей. Им кажется, что они никогда не научатся правильно пользоваться пилкой.

Не отчаивайтесь, вы постепенно овладеете этим искусством и уже не будете прятать ногти от посторонних взглядов, так как они будут симметричными, аккуратными и очень красивыми. Ниже приводятся рекомендации, следуя которым вы научитесь придавать своим ногтям конфигурацию, повторяющую линии ногтевого ложа. Это наиболее распространенная форма ногтей, которая считается основной. Следуя этим рекомендациям, вы сможете с помощью простых приемов придавать ногтям любую из перечисленных конфигураций.

Как придать ногтям форму, повторяющую линии ногтевого ложа

1. Начинайте подпиливать кончик ногтя, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа. Слегка наклоните пилку назад (см. рис. 4.2), так чтобы немного скосить кромку ногтя. Это позволит уменьшить травмирование тканей ногтя. Работая пилкой в одном направлении, укоротите ногти до желаемой длины.
2. А теперь подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца. Затем сделайте то же самое со второй стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок ногтя там, где он отделяется от паль-



Подпиливая ногти, слегка наклоните пилку назад, примерно на 30 градусов, чтобы скосить кромку ногтя.

Рисунок 4.2. Угол, под которым следует держать пилку.

- ца (примерно 0,2 см), для укрепления ногтя. При обработке боковых кромок ногтя ограничьтесь несколькими осторожными движениями пилки.
3. После того как вы сделали «черновой набросок», на кончике ногтя проявятся четыре точки (см. рис. 4.3). Две нижние точки находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных боковых участков, расположенных выше. Две верхние точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. Обработайте эти точки так, чтобы образовалась плавная линия.
4. На этом этапе вы можете обнаружить несколько микрозазубрин на кончике ногтя. Это волокна тканей ногтя, которые не были полностью спилены. Используйте более мелкозернистую пилку или брусок, о котором мы говорили в предыдущей главе, для того чтобы избавиться от них, устранив все шероховатости.



После того как вы сделаете «черновой набросок» контура ногтя, проявятся четыре угловые точки. С помощью пилки для ногтей устранили эти углы, сделав линию более округлой.

Рисунок 4.3. Четыре угловые точки контура ногтя.

5. Осторожно проведите кончиком каждого ногтя по плитке белого пчелиного воска. Это поможет скрепить волокна ногтя, а также сделает их на некоторое время водонепроницаемыми. Не пренебрегайте этой простой процедурой, так как воск защищает ногти от расслаивания. А теперь для проверки проведите старым чулком по ногтям. Вам наверняка известно, что чулки — это прекрасное средство для обнаружения малейших зазубрин на кончике ногтя. Если на чулке образовались затяжки, вам придется еще немного поработать мелкозернистой пилкой или брусом, чтобы устранить малейшую шероховатость. Теперь ваши ногти в полном порядке!

Как придать ногтям овальную форму

Вместо того чтобы начинать обработку ногтя, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа, сперва подпиливайте боковые стороны ногтя под небольшим уг-

лом. Как и в приведенной выше инструкции, не закругляйте всю боковую грань. Оставьте прямым небольшой участок, где ноготь отходит от пальца, — это сделает ноготь более крепким. Затем, держа пилку параллельно линии ногтевого ложа, аккуратно подпилите кончик ногтя.

В результате образуется контур, приближающийся к овалу, с четырьмя угловыми точками. С помощью пилки сделайте линию контура более плавной и в заключение проведите кончиками ногтей по плитке пчелиного воска, как рекомендовалось ранее.

Как придать ногтям квадратную форму

Вначале выполняйте приемы, необходимые для придания ногтям овальной формы. Затем аккуратно снимите овальный кончик ногтя, так чтобы линия стала прямой. Вы можете только слегка спрямить кончик ногтя или же спрямить его более основательно, в зависимости от того, как вам больше нравится. И закончите маникюр, проведя ногтями по пчелиному воску.

Как придать ногтям форму, повторяющую линию кутикулы

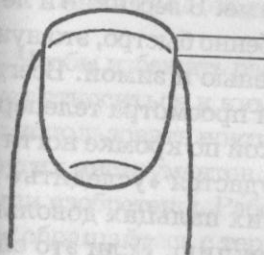
Вначале внимательно ознакомьтесь с формой кутикулы на ногте, который вы собираетесь обрабатывать. Обычно кутикула имеет округло-овальную форму. Выполняйте приемы, необходимые для придания ногтю овальной формы, повторяя линию кутикулы. Во время работы необходимо руководствоваться контуром сформированного ногтя, созданным в вашем воображении. Затем устранили оставшиеся шероховатости и проведите ногтями по пчелиному воску.

Как придать ногтям красивую форму

В этой главе приводятся рекомендации, следуя которым вы сможете придать ногтям красивую, симметричную форму. Здесь вы также прочтете о некоторых приемах, позволяющих достичь положительных результатов уже при следующей обработке ногтей.

- Прежде чем вы приступите к формированию контура ногтя, зрительно представьте себе желаемую форму. Этот воображаемый контур послужит вам руководством, помогая сделать движения более точными.
- Делайте маникюр при хорошем освещении, так чтобы вы хорошо видели, что вы делаете. При желании можно использовать увеличительное стекло, чтобы проверить результаты своей работы. Даже мельчайшие зазубринки могут, увеличиваясь, превратиться в серьезную проблему.
- Убедитесь в том, что вы приобрели пилку для ногтей высокого качества и она находится в хорошем состоянии. Если рабочая поверхность пилки окажется стертой, обязательно приобретите новую (подробнее о пилках для ногтей см. стр. 85–86).
- Подпиливая ногти, держите пилку слегка наклонно, направляя ее плоскость как бы под ноготь. Этот прием способствует предотвращению расслаивания волокон ногтя, обеспечивая отсутствие зазубринок на кончике.
- Подпиливайте ногти очень осторожными легкими движениями. Позвольте абразиву работать за вас. Давление на обрабатываемую поверхность может привести к расслаиванию волокон.
- Не следует подпиливать небольшие участки на боковых сторонах ногтя. Там, где ноготь выступает за пределы ногтевого ложа, позвольте ему расти прямо на участке длиной примерно 0,2 см (см. рисунок), а затем начинайте округлять контур ногтя. Это придаст вашим ногтям прочность, предотвращая образование зазубринок и трещинок.

- Не следует подпиливать ногти, двигая пилкой из стороны в сторону, ведите ее в одном направлении. Это не значит, что вы должны вести пилку слева направо по каждому ногтю. Сначала подпиливайте ноготь, двигая пилкой слева к центру, затем справа к центру. Это поможет вам предотвратить отслаивание волокон ногтя и образование трещинок.



На боковом участке длиной примерно 0,2 см, где ноготь выходит за пределы ногтевого ложа, позвольте ему расти прямо, а затем уже округлите линию.

- Хотя выполнение некоторых рекомендаций, например смазывание кончиков ногтей воском или устранение шероховатости, может показаться вам лишним, эти приемы очень важны в программе ухода за ногтями. Выполнение этих процедур поможет вам предотвратить образование зазубринок и трещин на кромке ногтя.

Чаще пользуйтесь пилкой для ногтей

Когда вы закончите маникюр, ваши ногти будут выглядеть практически идеально, их форма и длина будут гармонизировать друг с другом. Но, как я уже упоминала ранее, ногти растут довольно быстро. Не успеете оглянуться, и ногти, растущие быстрее, например ногти на мизинцах, обгонят остальные по длине, а руки будут выглядеть некрасиво. Поэтому необходим еще один сеанс маникюра, который вернет рукам утраченную красоту.

Какой вывод следует сделать? Пощаще беритесь за пилку для ногтей. Регулярный маникюр позволит вам избежать возникающей со временем дисгармонии, вызванной неравномерностью роста ногтей. Регулярное, легкое подпиливание ногтей меньше травмирует волокна ногтя, чем редкое и интенсивное. Это не значит, что вы должны ежедневно делать маникюр, но один раз в несколько дней подпиливать ногти почти необходимо. В весенние и летние месяцы, когда ногти растут особенно быстро, это нужно делать несколько чаще, чем осенью и зимой. Всегда можно найти пару минут во время просмотра телепередач и несколько раз провести пилкой по кромке ногтя.

Может случиться, что вам не удастся «уследить» за ногтями и вы обнаружите на своих пальцах довольно пеструю разнокалиберную коллекцию. Если это случилось, снимите ногти до уровня *короткого*, обрезав самые длинные с помощью маникюрных ножниц, если их уже невозможно подровнять пилкой для ногтей. Не следует сохранять самые длинные ногти только потому, что они длинные. Руки с ногтями разной длины выглядят некрасивыми и неухоженными.

Как предотвратить образование трещинок и зазубринок на кончиках ногтей и как от них избавиться

Итак, вы научились с помощью пилки придавать своим ногтям красивую, аккуратную форму или, по крайней мере, делаете явные успехи, овладевая этим искусством. Поздравляю! Теперь ваши ногти с каждым днем будут выглядеть все лучше и лучше. Но что делать, если, взглянув на свои ногти, вы с ужасом заметите трещинки и зазубринки на кончиках? Следует не-

медленно надевать перчатки? Прятать руки под стол? К счастью, нет необходимости прибегать к таким радикальным средствам, если у вас под рукой имеется баночка с пчелиным воском. Но прежде чем мы научимся устранять эти дефекты, давайте посмотрим, что можно сделать для того, чтобы предотвратить их появление.

Как предотвратить повреждение ногтей

Чтобы избежать растрескивания кончиков ногтей, следует относиться к ним более бережно. Например, не стоит использовать ногти в качестве отвертки, скребка или других инструментов. Ведь зачем-то же эти инструменты были изобретены. Работая на кухне, как можно осторожнее обращайтесь с теркой, ножом и другими столовыми приборами и приспособлениями, которые могут поцарапать или иным образом травмировать ткань ногтя.

Если это возможно, надевайте резиновые перчатки для того, чтобы защитить руки от негативного воздействия химических веществ и воды. Например, если вы обрабатываете мебель пятновыводителем, используйте специальные перчатки, предназначенные для этой цели. Если подходящих перчаток нет, возьмите баночку вазелина или мази из цветков календулы для ухода за кутикулами и смажьте руки и ногти перед работой. Это поможет вам предотвратить образование трещинок и расслаивание ногтей, которыми чреват контакт с горячей мыльной водой.

Возможно, вы уже обратили внимание на то, что трещинки и зазубринки образуются на одних и тех же участках ногтя и при этом на одних ногтях чаще, чем на других. У меня, например, обычно возникают дефекты на правой стороне ногтей больших пальцев. Если вы обнаружили такие участки на своих ногтях, уделите им особое внимание во время маникюра, устраняя малейшие шеро-

ховатости и покрывая уязвимые места слоем защитной восковой мази. Для еще более надежной защиты используйте небольшое количество вазелина или другой *пита- тельной* мази для покрытия нижней части кончиков ногтей. Это особенно важно, если ваши ногти выходят за края пальцев. Кончики ногтей — это самые старые, сухие участки ногтей, склонные к образованию трещинок и зазубринок, поэтому они требуют дополнительной защиты.

Как ухаживать за ногтями, на которых образовались трещинки и зазубринки

Несмотря на все ваши предосторожности, на кончиках ногтей все-таки могут появиться трещинки и зазубринки. Если у вас короткие ногти и вы не хотите укорачивать их еще больше, у вас, вероятно, возникнет желание воспользоваться средством для укрепления ногтей. Подождите! Это не выход.

Пчелиный воск, о котором говорилось в предыдущих главах, является превосходным натуральным водонепроницаемым продуктом. К сожалению, в чистом виде — это достаточно твердое вещество, которое крошится, когда его пытаются втирать в ногти. Но если вы смешаете расплавленный воск с небольшим количеством масла жожоба и затем охладите, получится отличная вещь. Вы изготовили восковую мазь для ногтей, которая имеет достаточно плотную консистенцию и при этом прекрасно пристает к поверхности ногтей, являясь одновременно и средством, защищающим ногти, и своеобразным клеем. Вы легко можете изготовить этот состав в домашних условиях, пользуясь рецептами, приведенными на стр. 104.

Если вы обзавелись баночкой с восковой мазью для ногтей, то скоро убедитесь в том, какая это полезная вещь. Если вы обнаружили свежую небольшую заусеницу, на-

берите небольшое количество мази на кончик указательного пальца и размажьте по области кутикулы. Сделайте то же самое, если заметите на ногте зазубринку. Обнаружив, что кончик ногтя слегка расслоился, снова воспользуйтесь восковой мазью, «склеив» края. Когда ноготь немного отрастет, вы сможете спилить этот участок.

И хотя восковую мазь для ногтей изобрели специально для того, чтобы устранять уже возникшие дефекты, она также является прекрасным средством, предупреждающим их возникновение.

Если некоторые ногти доставляют вам массу хлопот, постоянно расслаиваясь на концах, особенно если род ваших занятий не безопасен для ногтей, разотрите мазь толстым слоем по поверхности этих ногтей и кутикул. Возможно, вы опасаетесь наносить на ногти значительное количество этой восковой мази, но вскоре вы убедитесь в том, что она практически незаметна. Правда, как бы тщательно вы ни растирали ее по поверхности ногтей, вам не удастся добиться идеального блеска. Но я, например, нахожу этот неяркий блеск привлекательным.

После использования восковой мази для ногтей в течение некоторого времени вы, возможно, изобретете свою собственную формулу. Пчелиный воск — это основной ингредиент, но вы можете заменить масло жожоба другим видом масла, например абрикосовым. Вы также можете добавить несколько капель масляного раствора витамина Е или даже каплю эфирного масла, такого как финиковое или пачули.

Итак, у вас чистые, здоровые ногти красивой формы. И вы добились этого без применения лаков, растворителей и химических средств для укрепления ногтей. И теперь, возможно, пришло время «наложить последний штрих», добавив своим ногтям блеска и ярких красок. Этому посвящена следующая глава.

Приготовление восковой мази для ногтей

Из всех средств ухода за ногтями, которые вы можете приготовить, пользуясь рецептами, приведенными в этом пособии, восковая мазь для ногтей является самым замечательным.

Хотя она состоит исключительно из натуральных ингредиентов, с ее помощью можно сглаживать или «склеивать» маленькие трещинки и зазубринки, до тех пор пока ноготь не отрастет настолько, чтобы можно было обрезать маникюрными ножницами или спилить «проблемный» участок. К тому же восковую мазь можно использовать для предохранения ногтей от негативного воздействия химических веществ и воды.

Восковую мазь для ногтей очень легко приготовить. Следует только выполнить очень простые инструкции, приведенные ниже.

Восковая мазь для ногтей

Выход: 1 столовая ложка

20 г растертого белого пчелиного воска

1/2 чайной ложки масла жожоба

1. Поместите ингредиенты в стеклянную жаропрочную посуду. (При желании вы можете использовать емкость, в которой собираетесь хранить мазь, если она жаропрочная.) Затем поместите эту емкость в маленькую кастрюльку и влейте в нее такое количество воды, чтобы емкость оказалась погруженной в нее наполовину.
2. Поставьте кастрюльку на слабый огонь, доведите воду до кипения и продолжайте нагревать до тех пор, пока воск не растопится полностью, периодически помешивая массу. Не оставляйте кастрюлю, стоящую на огне, без присмотра.
3. Остудите смесь до комнатной температуры и проверьте ее консистенцию. Если мазь слишком густая, добавьте еще немного масла и снова растопите смесь на слабом огне. Остывшую мазь храните при комнатной температуре, используя по мере необходимости.

Как сделать ногти более яркими и блестящими

5

Приготовление восковой мази для ногтей

Из всех средств ухода за ногтями, которые вы можете приготовить, пальчиковые ванночки, приведенные в этой книге, восковая мазь для ногтей является самым замечательным.

Хотя она состоит исключительно из натуральных ингредиентов, ее можно даже использовать для «сглаживания» маленьких трещинки и заусеницы. Но так как она не имеет запаха, чтобы можно было использовать маникюрные лаки, ногти или сделать «розоватый» утихомир. К тому же восковую мазь можно использовать для предохранения ногтей от негативного воздействия химических веществ в воде.

Восковую мазь для ногтей очень легко приготовить. Следует только выполнить очень простые инструкции, приведенные ниже.

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

Восковая мазь для ногтей

В бане ногти становятся красивыми

К этому времени вы следовали основным этапам программы ухода за руками и ногтями уже 2—3 недели, а ваши ногти выглядят гораздо лучше, но при этом они остаются незаметными. Что я имею в виду? «Незаметные ногти» — это чистые, аккуратные, гладкие ногти, которые не нужно прятать, но которые не являются деталью, украшающей вашу внешность. Не бросающиеся в глаза ногти — это не всегда плохо. Для представительниц некоторых пространственных профессий — это как раз то, что нужно. Я имею в виду врачей, медсестер, поваров, дантистов, парикмахеров. Если в ходе вашей профессиональной деятельности вам приходится прикасаться к другим людям или готовить пищу, лучше, чтобы ваши ногти не привлекали внимания.

Но большинство из нас хотело бы, чтобы ногти выглядели более ярко и привлекательно. В этой главе я предложу вам несколько приемов, которые помогут вам сделать ногти более блестящими и ярко окрашенными, пользуясь только натуральными средствами.

Как избавиться от желтого оттенка ногтей

Даже если у вас крепкие здоровые ногти красивой формы, они будут выглядеть непривлекательно при наличии желтого оттенка. Почему ногти желтеют? Этому способствуют некоторые вредные привычки, например курение. У некоторых людей ногти с возрастом приобретают желтоватый оттенок. К счастью, избавиться от

этого достаточно просто. Во-первых, вы можете использовать перекись водорода, которая отлично удаляет желтый налет. Во-вторых, можно воспользоваться белым карандашом для ногтей, чтобы подкрасить кончики ногтей.

Как отбелить ногти

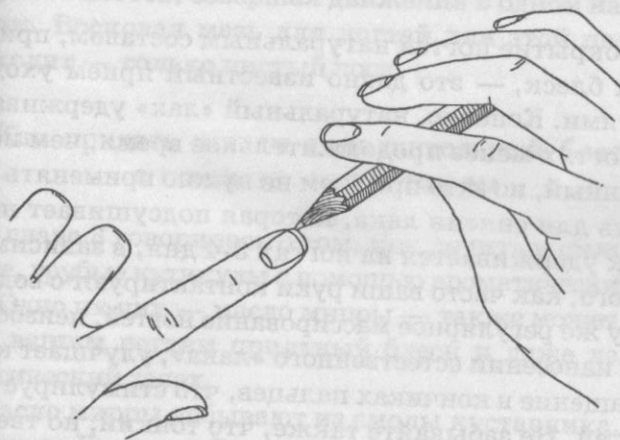
Если вы хотите избавиться от желтоватого налета на ногтях, попробуйте отбелить их с помощью раствора перекиси водорода и питьевой соды. Поместите 1 столовую ложку 3-процентной перекиси водорода и 2 1/2 столовые ложки питьевой соды в небольшую неметаллическую посуду и размешивайте, пока смесь не приобретет консистенцию пасты. Затем с помощью тампона из натуральной ваты нанесите эту смесь на поверхность ногтей и под ногти, обработав сперва одну руку. Через 2—3 минуты смойте этот состав теплой водой. Если следы отбеливателя останутся на ногтях, почистите ногти с помощью щеточки из натуральной щетины. Затем нанесите отбеливатель на ногти другой руки. Повторите процедуру через 6—8 недель.

Как и другие отбеливающие средства, такие как, например, лимонный сок и пахта, перекись водорода может вызвать раздражение кожи или ткани ногтей, если контактирует с ними в течение продолжительного времени. Поэтому не следует допускать, чтобы контакт отбеливающего средства с ногтями превышал 2—3 минуты. Если вы хотите проводить эту процедуру чаще одного раза в 1,5—2 месяца, тщательно осматривайте свои ногти после каждого сеанса. И ни в коем случае не используйте более концентрированный раствор перекиси водорода. Перекись издавна использовалась в качестве легкого антисептика для поверхностного применения, поэтому она не причинит вреда коже и ногтям, если выполнять все инструкции.

Как применять белый карандаш для ногтей

Если вы предпочитаете не применять отбеливающие средства или хотите, чтобы ваши ногти имели более нарядный законченный вид, можно воспользоваться белым карандашом для ногтей. Покупая карандаш для ногтей, не забудьте приобрести точилку, потому что кончик карандаша во время работы должен быть острым. Поместите острие карандаша под кончик ногтя, а не к пальцу. Для того чтобы вам было удобнее работать, положите руку на стол. Затем несколько раз проведите карандашом из одной стороны в другую (см. рис. 5.1). Периодически затачивайте карандаш, так как гораздо легче работать, если карандаш острый.

Даже если вам кажется, что ваши ногти не имеют желтого оттенка, попробуйте применить отбеливающие



Проведите белым карандашом для ногтей по внутренней поверхности кончика ногтя из одной стороны в другую.

Рисунок 5.1. Применение белого карандаша для ногтей.

средства, а также белый карандаш для ногтей. Белые кончики придают ногтям более изящный законченный вид. Вы останетесь довольны полученным результатом!

Как придать ногтям дополнительный блеск

Используя натуральные средства для усиления блеска ногтей, вы тонко подчеркиваете их природную красоту. Вам нужна не кричащая яркость лака, а приятный естественный блеск.

Существуют два способа усилить блеск ногтей. Во-первых, можно «полировать» ногти. Второй способ заключается в нанесении на поверхность ногтей масла, которое сделает их более гладкими и блестящими.

Как «полировать» ногти

Покрытие ногтей натуральным составом, придающим блеск, — это давно известный прием ухода за ногтями. Конечно, натуральный «лак» удерживается на ногтях менее продолжительное время, чем искусственный, но зато при этом не нужно применять жидкость для снятия лака, которая подсушивает ногти. Воск удерживается на ногтях 3-4 дня, в зависимости от того, как часто ваши руки контактируют с водой. К тому же регулярное массирование ногтей, неизбежное при нанесении естественного «лака», улучшает кровообращение в кончиках пальцев, что стимулирует рост ногтей. Не забывайте также, что тонкий, но твердый слой «лака» укрепляет ногти.

Вы можете использовать для «полировки» ногтей два вида натурального «лака»: крем, придающий ногтям блеск, и пчелиный воск.

Крем, придающий ногтям блеск, можно найти в большинстве аптек и специализированных магазинов. Этот крем содержит натуральные микроабразивы, которые шлифуют ногти, так же как вы шлифуете драгоценный камень. Крем может наноситься с помощью кусочка замши. Для того чтобы «отполировать» ногти этим кремом, нанесите небольшое количество его на палец и начинайте «полировать» в одном направлении, используя кусочек замши. Совершая движения только в одном направлении, вы избежите перегревания ногтя, вызывающего неприятные ощущения. Для придания ногтям более яркого блеска повторите «полировку», нанеся новый слой крема.

Отшлифованные с помощью пчелиного воска ногти будут блестящими и красивыми дольше, чем после обработки специальным кремом. Просто разотрите кусочек белого воска по поверхности ногтя и затем «полируйте» палец, совершая движения в одном направлении. Восковая мазь для ногтей для этой цели не подходит — только чистый воск.

Как придать ногтям дополнительный блеск с помощью масла мирры

В главе 3 говорилось о том, как лечить и смягчать сухие, грубые кутикулы с помощью ароматических масел. Одно из них — масло мирры — также может придать вашим ногтям приятный блеск и даже легкий экзотический запах.

Масло мирры добывают из смолы кустарника, растущего на Ближнем Востоке, который называется *бальзамоденрон мирра*. Одно из древнейших благовоний, которое когда-либо использовалось — по некоторым сведениям оно было известно 2700 лет тому назад, —

масло мирры имеет нежный, слегка мускусный запах, чуть-чуть отдавая кедровым эфирным маслом и специями. Являясь антисептиком и, кроме того, стимулятором кровообращения, мирра издавна ценилась за свои лечебные свойства. В то время как большинство эфирных масел раздражают кожу, масло мирры лишено этого недостатка и может применяться в чистом виде.

Как и другие эфирные масла, масло мирры можно приобрести в аптеке и в специализированных магазинах. Советую приобретать сперва не больше 3—4 г, так как это относительно жидкое масло сохраняется на ногтях довольно долго.

Чтобы придать ногтям блеск, нанесите по капле масла на каждый ноготь и тщательно разотрите. Если вы хотите, чтобы блеск был ярче, используйте для втирания масла кусочек замши. Ваши ногти приобретут не только приятный блеск, но и приятный запах!

Возможно, вам будет интересно узнать, что в древности существовала традиция смазывать кончики пальцев маслом мирры. В «Песне Песней» Соломона есть такие строки:

*Я встала, чтоб отпереть возлюбленному моему,
и с рук моих капала мирра,
и с перстов моих мирра капала на ручки замкб...*
(Гл. 5, стих 5)

Как придать ногтям дополнительный блеск с помощью касторового масла

В главе 3 говорилось о том, как с помощью касторового масла смягчить и увлажнить сухие, огрубевшие кутикулы. Это чудесное масло может также придать вашим ногтям дополнительный блеск. Просто нане-

сите по капле масла на каждый ноготь и осторожно вотрите в ногти и кутикулы.

Если вам нравится касторовое масло, вы, вероятно, захотите придумать собственной рецепт состава, придающего блеск ногтям. Я предпочитаю смесь, состоящую из равных частей касторового масла и масла жожоба с добавлением содержимого 1 капсулы масляного раствора витамина Е и 1 капсулы витамина А. Вы можете также добавить в этот состав несколько капель масла чайного дерева. Не следует проявлять чрезмерный энтузиазм, приготавливая слишком большое количество смеси. Соблюдайте меру. Смешивайте по 2-3 ложечки каждого ингредиента и храните полученный состав в освободившейся баночке из-под аспирина, предварительно сделав на ней надпись. Блестящие ногти! Что может быть легче!

Как подкрасить ногти с помощью натуральных средств

Вы будете удивлены, узнав, что можно подкрасить ногти, не применяя лака и искусственных красителей. Наиболее доступны три натуральных средства для окрашивания ногтей. Одно из них — хна — окрашивает ногти надолго, порошок из корней алканы* будет украшать ваши ногти несколько дней, и, наконец, красящий слой, нанесенный на поверхность ногтей с помощью контурного карандаша для губ, сохраняется не более двух дней.

* Многолетнее травянистое растение, из корней которого получают краситель алканин, используемый для подкрашивания вина и пищевых продуктов. Растет в Средиземноморье, Сирии, Ираке и Иране.

Как применять хну

Необходимо обладать немалым мужеством, для того чтобы в первый раз покрасить ногти хной. Ведь хна, проникая в ткани ногтя, окрашивает их и не может быть удалена, как, например, лак или цветное покрытие, нанесенное на поверхность ногтя с помощью карандаша для губ. Но я предвижу, что найдется немалое число бесстрашных женщин, которые решатся подвергнуть себя этому эксперименту. Возможно, им понравится персиковый оттенок, который придает ногтям хна.

Порошок хны изготавливается из высушенных, измельченных листьев кустарника *лавсонии неколючей*, растущего на Ближнем Востоке. Тысячи лет назад хна применялась в качестве косметического средства, а также для окрашивания тканей и кожи. Вы можете приобрести хну в косметическом отделе магазина. Ищите пакетики с надписью «хна» или «иранская хна». Бесцветная хна окрашивает ногти, что также может указываться на упаковке. (Научиться использовать бесцветную хну для укрепления ногтей вы можете, прочитав стр. 115.)

Если вы используете хну в первый раз, то, особенно если вы склонны к аллергическим реакциям, вам следует сначала нанести кашицу из хны на ноготь пальца ноги. Через несколько минут смойте хну и подождите 24 часа, чтобы проверить свою реакцию на это вещество. Прodelайте то же самое, если не уверены, что вам понравится оттенок, который хна придаст вашим ногтям. Если вы все же решили использовать хну для окрашивания ногтей, поступайте следующим образом:

1. Сначала почистите ногти с помощью щеточки для ногтей и жидкого мыла. Убедитесь в том, что с ног-

Применение хны в качестве натурального средства для укрепления ногтей

В этой главе я уже объясняла вам, как можно использовать натуральную хну для подкрашивания ногтей, чтобы придать им персиковый оттенок. Но хна — это не только превосходный краситель. Бесцветная хна содержит смолы, которые способствуют укреплению ногтей, помогают предотвратить появление трещинок и зазубринок на краях ногтей.

Как и красную, бесцветную хну можно приобрести в аптеках и специализированных магазинах, как правило в качестве краски для волос. Прежде чем применять хну, проведите тест на отсутствие аллергической реакции, приводимый на стр. 114. Тщательно выполняйте следующие рекомендации.

1. Почистите ногти с помощью щеточки и жидкого мыла. Для эффективного окрашивания ногти должны быть очищены от кремов, воска и пота. Затем тщательно вытрите руки и ногти.
2. Поместите 1 столовую ложку порошка бесцветной хны в стеклянную посуду, влейте 1 1/2 столовые ложки горячей воды и размешайте. Полученная смесь очень похожа на грязь.
3. С помощью лопаточки, имеющей закругленный кончик, нанесете небольшое количество хны на всю поверхность ногтя, включая кончик. Вы можете использовать хлопчатобумажную ткань, для того чтобы прижать эту густую массу к поверхности ногтей. Не беспокойтесь о кутикулах, бесцветная хна не может изменить их цвет. Нанесите хну на остальные ногти. (В отличие от красной, бесцветную хну можно наносить сразу на все ногти.)
4. Оставьте хну на ногтях на 3—5 минут. Затем вымойте ногти теплой водой. Если на ногтях останутся частицы хны, следует почистить их щеточкой.
5. Тщательно вытрите руки и отполируйте ногти кусочком замши для придания им блеска. Не следует проводить эту процедуру чаще раза в месяц.

тей удален весь крем, воск и пот, иначе окраска может быть неравномерной. Затем тщательно вытрите руки и ногти.

2. Поместите 1 столовую ложку порошка хны в стеклянную посуду (но ни в коем случае не в металлическую), добавьте 1 1/2 столовые ложки горячей воды и размешайте ложечкой до однородного состояния. Полученная масса должна напоминать грязную кашу. На время отставьте ее в сторону.
3. С помощью хлопчатобумажной тряпочки смажьте кутикулы небольшим количеством вазелина. Это поможет предотвратить их окрашивание.
4. С помощью лопаточки, имеющей закругленный кончик, нанесите небольшое количество кашицы из хны на всю поверхность ногтя, стараясь не попадать на кутикулы. Вы можете использовать хлопчатобумажную ткань, чтобы прижать густую массу к поверхности ногтя. Затем нанесите хну на другую ноготь. (Лучше окрашивать не более двух ногтей одновременно.)
5. Подождите 3—5 минут, а затем смойте хну теплой водой. При необходимости воспользуйтесь щеточкой для ногтей, чтобы удалить оставшиеся частицы хны. Окрасьте следующие два ногтя и так далее, пока не окрасите все ногти.
6. После окрашивания тщательно вытрите руки и «отполируйте» ногти с помощью кусочка замши для придания им дополнительного блеска.

Окрашивание по вышеописанному методу придаст вашим ногтям едва заметный персиковый оттенок. Если вы хотите добиться более заметного эффекта, нанесите хну на ногти еще на 1—2 минуты.

Если вам понравился цвет ваших ногтей после окрашивания хной, попробуйте увлечь своим примером подруг, помогая друг другу окрашивать ногти. Марокканки делают это в течение многих веков, используя эту процедуру в качестве удобного повода пообщаться друг с другом, устраивая посиделки. Жительницы восточных стран применяют хну для окрашивания кончиков пальцев и даже ступней ног. Может быть, нам стоит перенять у них эту традицию!

Использование порошка из корней алканы

Алканы — это трава, произрастающая в Южной Европе. Ее корень содержит красящее вещество, по химическому составу аналогичное хне. В отличие от хны, придающей ногтям персиковый оттенок, алкана окрасит ваши ногти в бледно-розовый цвет.

Вы можете приобрести порошок алканы в аптеке или специализированном магазине. Затем приступайте к окрашиванию ногтей.

1. Сначала почистите ногти щеточкой с помощью жидкого мыла. В этот день не следует наносить на поверхность ногтей кремы, лак, воск и др. Затем тщательно вытрите руки и ногти.
2. Поместите чайную ложку порошка и чайную ложку 70-процентного спирта в небольшую стеклянную посуду и разотрите до однородного состояния. Отставьте в сторону.
3. Используя хлопчатобумажную тряпочку, покройте кутикулы тонким слоем вазелина. Это поможет предотвратить их окрашивание.
4. Используя чистую хлопчатобумажную тряпочку, нанесите полученную пасту на ногти одной руки. По-

крывайте пастой всю поверхность ногтей, кроме кутикул. Не следует оставлять краситель на ногтях. Как только вы нанесли пасту на ногти одной руки, тотчас смойте ее под краном, используя щеточку и жидкое мыло. Повторите процедуру на другой руке. Когда все ногти будут окрашены, тщательно вытрите руки.

Если вы будете следовать инструкции, ногти приобретут приятный бледно-розовый оттенок. Если вы хотите получить более насыщенный оттенок, оставьте краситель на ногтях на более продолжительное время, примерно на 1—2 минуты. Если вам кажется, что ногти приобрели слишком темный оттенок или окрасились кутикулы, не беспокойтесь. В отличие от хны, окрашивание порошком алканы нестойкое, поэтому через несколько дней ногти приобретут обычный вид.

Как использовать для подкрашивания ногтей карандаш для губ

Ногти можно подкрашивать также с помощью карандаша для губ. Такие карандаши имеют достаточно мягкую текстуру, позволяющую равномерно распределить красящее вещество по поверхности ногтя. При этом краска сохраняется в течение довольно продолжительного периода. Ногти, окрашенные с помощью карандаша для губ, выглядят красиво и при этом достаточно естественно. К тому же вы можете подобрать себе любой цвет — от светло-розового, до темно-красного или цвета охры — в зависимости от своего вкуса или настроения в данный момент.

Легкими движениями «заштрихуйте» поверхность ногтя карандашом, затем разотрите красящее веществ-

во до границ кутикул. Не следует после окрашивания «полировать» ногти замшей, так как вы можете стереть большую часть краски. Вместо этого нанесите на поверхность окрашенного ногтя каплю вазелинового масла, масляного раствора витамина Е или масла мирры и осторожно разотрите его. Масло пропитает красящее вещество и сделает ноготь более ярким и блестящим. Если вы будете избегать частого мытья рук, стирки, а, выполняя работу по дому, наденете резиновые перчатки, красящий слой продержится на ногтях около двух дней, постепенно стираясь. Этот вид окрашивания прекрасно подходит для особых случаев, когда ваши ногти должны выглядеть великолепно. Затем вы легко можете удалить остатки краски, если возникает такая необходимость. При этом следует использовать жидкое мыло и щеточку для ногтей.

Надеюсь, вас заинтересовала возможность с помощью простых и доступных приемов придать своим ногтям красивый оттенок и приятный, естественный блеск.

и печатать свои руки



За морями — одали от тоскавой земли,
Но неведомая горном гребне, —
Синеруким Джамблам над морем живут,
У голубяни жабамки Джамблам живут,
Воду посылает они — речам.

Элиард Лир

У большинства из нас руки выглядят не так ужасно, как руки Джамблей. И все же сухая, трескающая кожа, зачастую покрасневшая из-за бесконечного мытья посуды, работы в саду на ярком солнце или пронизывающем ветру, доставляет нам много проблем. Многих из нас расстраивают возрастные пигментные пятна, появившиеся на тыльной стороне кисти. Чтобы справиться с этими проблемами, необходимо заботиться о коже рук и даже постепенно осветить пигментные пятна.

Как зашишать и печить свои руки

Защита кожи рук

6

.....

Если вы заметили, что кожа на руках становится сухой, зудит, краснеет, то, вероятно, уже поздно, чтобы предотвратить ухудшение состояния ногтей, чем впоследствии заниматься их лечением. То же самое мож-

*За морями — вдали от знакомой земли.
На неведомом горном хребте, —
Синерукие Джамбли над морем живут,
С головами зелеными Джамбли живут,
Воду носят они в решете.*

Эдвард Лир

У большинства из нас руки выглядят не так ужасно, как руки Джамблей. И все же сухая, грубая кожа, зачастую покрасневшая из-за бесконечного мытья посуды, работы в саду на ярком солнце или пронизывающем ветру, доставляет вам много проблем. Многих из нас расстраивают возрастные пигментные пятна, появляющиеся на тыльных сторонах кистей. Но не следует огорчаться, существует множество уловок, позволяющих замедлить ход времени и улучшить состояние рук, и, даже если ваши руки уже несут следы прошедших лет, можно многое сделать, для того чтобы смягчить, разгладить и подлечить кожу рук и даже постепенно свести пигментные пятна.

Защита кожи рук

Если вы внимательно прочли предыдущие главы этого пособия, то, вероятно, уже поняли, что гораздо легче предотвратить ухудшение состояния ногтей, чем впоследствии заниматься их лечением. То же самое мож-

но сказать и о коже рук. Конечно, сухую потрескавшуюся кожу можно увлажнить, а пигментные пятна вывести. Но гораздо легче уберечь свои руки, чем потом приводить их в порядок. Ваши руки заслуживают заботы и внимания.

Обзаведитесь большим набором перчаток

Лучший способ защитить нежную кожу рук — обзавестись набором перчаток. Если вы проживаете в местности со значительным сезонным перепадом температуры, в вашем гардеробе наверняка уже имеются достаточно плотные перчатки для холодных зимних месяцев. Но ваши руки нуждаются в защите также в прохладные весенние и осенние дни. Поэтому следует приобрести также 1-2 пары легких демисезонных перчаток. И в те дни, когда дуют холодные ветра, надевайте самые теплые перчатки, которые найдете. Если даже под перчатками руки продолжают мерзнуть, попробуйте носить перчатки, содержащие хлопок, который предотвращает потерю кожей рук влаги. Если вам не нравится внешний вид хлопчатобумажных перчаток, вы можете поддевать их под красивые варежки.

Контакт рук со всевозможными чистящими и моющими средствами, применяемыми при стирке и уборке помещений, — одна из наиболее распространенных причин сухости и огрубения кожи. Что же делать? Резиновые перчатки защитят ваши руки от воздействия горячей воды и химических веществ. Если эти перчатки кажутся вам грубыми и неудобными, приобретите в ближайшей аптеке перчатки из латекса. Эти тонкие, приятные на ощупь перчатки позволят вам чувствовать себя достаточно комфортно во время вы-

полнения домашних дел. К сожалению, они легко рвутся, поэтому следует приобрести сразу несколько пар.

Работа в саду также чревата неприятными последствиями — въевшаяся под ногти грязь, шершавая, огрубевшая кожа и, конечно, растрескавшиеся кончики ногтей. Если вы любите возиться в саду или хотя бы 1-2 раза в году занимаетесь пересадкой растений, имеет смысл потратиться на приобретение 1-2 пар хороших рабочих перчаток. Надевайте только те перчатки, которые находятся в хорошем состоянии, немедленно выбрасывайте дырявые. Для еще более эффективной защиты рук смажьте их перед работой небольшим количеством вазелина, особенно кончики пальцев, так как грязь часто въедается под ногти. Затем потрите кончиками ногтей по брикету мыла, чтобы проникшая в перчатки грязь не попала под ногти. После окончания работы почистите ногти щеткой для ногтей, чтобы удалить грязь и мыло.

Если садоводство — ваше хобби, вы знаете, что некоторые операции, например уход за нежной рассадой, очень трудно проводить в садовых перчатках. Вместо того чтобы работать голыми руками, отрежьте от перчаток пальцы и надевайте их, когда будете выполнять работу, требующую высокой точности движений. Они не защитят ваши пальцы и ногти, но предохранят тыльную сторону кистей рук от вредного воздействия солнечного излучения.

Многие другие виды деятельности также могут оказать негативное воздействие на руки и ногти. Когда вы красите волосы, не забывайте надевать специальные перчатки, которые обычно прилагаются к упаковке с краской. Это предохранит кожу рук от попадания красящего вещества. При чистке мебели, окраске стен,

выполнении любой другой работы по дому также следует пользоваться резиновыми перчатками.

Как защитить свои руки от воздействия холодной погоды

Я уже упоминала о том, что в прохладные дни следует надевать перчатки. Запомните одно полезное правило: если достаточно холодно для того, чтобы надеть куртку, следует надеть и перчатки! А зимой вы должны надевать перчатки каждый раз, когда выходите из дома. У многих женщин руки мерзнут даже тогда, когда они находятся в закрытых помещениях. Если у вас такая же проблема и нет возможности повысить температуру в доме, надевайте перчатки с обрезанными кончиками пальцев. Их можно приобрести в некоторых универсальных магазинах. Такие перчатки позволят вам чувствовать себя комфортно, выполняя как свои служебные обязанности, так и работу по дому. Если вы не смогли приобрести такие перчатки в магазине, просто купите пару красивых рабочих перчаток и отрежьте кончики пальцев на 2,5 см.

Прочитав главу 7, вы узнаете, как важны физические упражнения, для того чтобы поддерживать в хорошем состоянии руки и ногти. В холодную погоду улучшение кровообращения, вызванное физической нагрузкой, обеспечивает прилив крови к рукам и ногтям. Регулярные физические нагрузки придадут коже рук здоровый розовый оттенок.

Если, несмотря на регулярное использование перчаток, вам кажется, что кожа все же сухая и потрескавшаяся, вы можете ее подлечить и разгладить. Особенно эффективна интенсивная увлажняющая терапия (см. стр. 135).

Как защитить руки от вредного воздействия горячей воды

Если вы следовали рекомендациям, помещенным в главе 2, ваши руки постоянно защищены от воздействия ультрафиолетового излучения с помощью крема. Наносить на руки крем, содержащий вещества, защищающие кожу от солнечных лучей, необходимо и в зимний период, так как опасные лучи достигают кожи и в холодные, пасмурные дни. Но, конечно же, защита кожи рук особенно важна летом, когда ультрафиолетовое излучение наиболее интенсивно и к тому же вы проводите много времени под открытым небом. Не забывайте, что продолжительное воздействие солнечного излучения является главным фактором, приводящим к обветриванию, огрубению кожи рук и к появлению пигментных возрастных пятен. Загар, появляющийся на коже рук, быстро сходит, а от негативных последствий солнечного излучения избавиться гораздо сложнее.

Важно помнить, что крем не может полностью защитить вашу кожу от ультрафиолетового излучения, особенно если вы проводите много времени на воздухе. Поэтому, планируя свою деятельность, учитывайте время дня. Например, летом попытайтесь перенести дела, связанные с пребыванием на свежем воздухе, на утреннее и вечернее время.

Не следует ограничиваться однократным нанесением защитного крема перед выходом из помещения. Применяя крем несколько раз в день, вы можете быть уверены, что ваша кожа постоянно защищена. Очень удобно пользоваться защитным кремом, выпускаемым в тубиках, похожих на губную помаду. Такой крем можно держать даже в портмоне и к тому же его можно наносить только на тыльную сторону кистей рук, оставляя ладони

чистыми. (Защитный крем, попавший на ладонь, может затем попасть в глаза или на пищу.) Если у вас не оказалось защитного крема для рук, а вам нужно провести некоторое время под открытым небом, воспользуйтесь солнцезащитной гигиенической губной помадой.

И последнее: не забывайте, что продолжительное пребывание под интенсивным солнечным излучением может привести не только к появлению морщин и пигментных пятен, существует вероятность развития рака кожи, что, как вы понимаете, гораздо опаснее для здоровья. Поэтому ни в коем случае не пренебрегайте защитными кремами для рук. (Вы сможете больше узнать о раке кожи и других кожных заболеваниях, ознакомившись с информацией, помещенной на стр. 129—131.)

Как привести свои руки в порядок

Если вы уже начали осуществлять основные этапы программы ухода за руками и ногтями, ваши руки наверняка выглядят лучше, чем прежде. Но все же годы тяжелых испытаний, через которые прошли ваши руки (солнце, ветер, мороз, контакты с вредными химикатами), не могли не сказаться на их состоянии и внешнем виде. Возможно, ваши руки нуждаются в дополнительном уходе и лечении. Оставшиеся разделы этой главы посвящены дополнительному уходу и лечению. Вы найдете здесь набор приемов, которые помогут вам смягчить, увлажнить и разгладить грубую, сухую, потрескавшуюся кожу. Вы даже сможете избавиться от этих ужасных пигментных пятен. Вы узнаете, как очистить очень грязные руки, не причинив вреда коже. Я подскажу вам, как оказать рукам «скорую помощь», которая позволит очистить, смягчить и разгладить кожу рук за один сеанс.

Как обнаружить заболевания кожи и суставов кистей рук

Многие заболевания могут изменить внешний вид рук, ухудшая состояние кожи или других тканей. Заболевания не только не позволяют нам чувствовать себя комфортно, но в некоторых случаях приводят к более тяжелым последствиям. Важно распознать заболевание и вовремя обратиться к врачу. Здесь описываются четыре наиболее распространенных заболевания, которые могут ухудшить внешний вид и физическое состояние кожи и суставов кистей рук.

Дерматит

Дерматит (экзема) — это воспаление кожи, которое вызывает шелушение, отслаивание, изменение цвета кожи, а также зуд или болезненные ощущения. Одна из наиболее распространенных форм дерматита — это *аллергический дерматит*, возникающий как аллергическая реакция при контакте кожи с косметикой, духами, резиной, лечебными кремами и мазями, некоторыми металлами, например никелем, а также другими аллергенами. У многих медработников проявляется аллергическая реакция на перчатки из латекса, которые им приходится надевать при выполнении профессиональных обязанностей. Какое бы вещество ни являлось аллергеном, если вы продолжаете контактировать с ним, то, скорее всего, состояние кожи будет ухудшаться.

Если вы наблюдаете у себя симптомы аллергического дерматита, но не можете самостоятельно определить аллерген, посетите дерматолога как можно скорее. Врач поможет вам установить аллерген, который вызывает раздражение кожи. Он, вероятно, посоветует вам избегать переувлажнения рук и надевать резиновые перчатки, когда моете посуду, а также выпишет рецепт на препараты, которые снимают болезненные симптомы.

Бородавки

Те бородавки, которые появляются на руках, называются *обычными бородавками*. Как и другие виды бородавок, они вызываются вирусами. Обычные бородавки, как правило, имеют грубую поверхность, они серого, желтого или коричневого цвета и могут быть круглыми или неправильной формы. Бородавки появляются одиночно или группами.

Хотя бородавки являются доброкачественными новообразованиями, не наносят вреда здоровью и обычно безболезненны, они заразны и могут «размножаться», если их срезать, обкусывать или расковыривать. Поэтому не следует тревожить бородавку, лучше как можно скорее обратиться к дерматологу. Врач может удалить бородавку, не причинив вреда вашему здоровью.

Артриты

Артрит — это воспаление суставов, сопровождающееся болевыми ощущениями, распуханием суставов и уменьшением амплитуды движений. Когда руки поражены артритом, суставы пальцев могут увеличиваться и деформироваться. Существует несколько форм артритов, например ревматоидный артрит, остеоартрит и псориатический артрит. Каждая форма артрита имеет специфическую симптоматику.

Если ваши суставы поражены артритом, очень важно вовремя получить профессиональную медицинскую помощь. Врач, вероятно, выпишет вам лекарственные препараты, назначит физиотерапию, особый режим питания или какой-либо другой вид лечения, позволяющий избавиться от болевых ощущений и предотвратить дальнейшую деформацию суставов.

Рак кожи

Наиболее часто встречаются две формы рака кожи: карцинома и меланома.

Карцинома поражает средний слой эпидермиса (см. стр. 28, где приводится строение кожи). Вызванная чаще всего избыточным воздействием ультрафиолетового излучения, она сначала проявляется в виде образования на коже участков, покрытых чешуйчатой коркой. Когда это красное пятно разрастается, образуется твердая опухоль, иногда похожая на бородавку или язву, которая не затягивается.

Меланома встречается реже карциномы, но она более опасна. В этом случае опухоль развивается из пигментообразующих клеток эпидермиса. На коже появляются плоские темные пятна неправильной формы. Следует отметить, что примерно в половине случаев меланома развивается из родинок. Если не лечить меланому на ранних стадиях ее развития, она может проникнуть через кровеносную и лимфатическую системы во внутренние органы и угрожать не только здоровью, но и жизни.

И хотя некоторые формы рака кожи очень опасны, все они поддаются лечению, поэтому очень важно своевременно обнаружить новообразование на коже рук или любом другом участке тела — будь это открытая кровоточащая язвочка, которая долго не затягивается, или разрастание обычной родинки. Любой из этих признаков может свидетельствовать о наличии рака и требует консультации у специалиста. Помните, что рак кожи поддается лечению, но многое зависит от своевременной диагностики.

Как смягчить и разгладить кожу рук

Если у вас на руках сухая, грубая кожа, которая постоянно делает затяжки на чулках, предлагаемые процедуры совершат чудо. С их помощью вы смягчите и разгладите кожу рук, при этом вам не придется пользоваться жирными кремами. Регулярно повторяйте эти процедуры, после чего немедленно наносите на ногти

защитный слой, а на руки крем, и вы будете довольны достигнутыми результатами.

Ванночки из отрубей

Ванночка из отрубей — это традиционное и очень эффективное средство, позволяющее смягчить кожу, сделать ее шелковистой. Этот способ ухода за кожей особенно приятен в холодную погоду или в то время, когда у вас побаливают руки.

Влейте стакан крутого кипятка в довольно большую миску, а затем всыпьте туда же полстакана отрубей. Подождите, пока отруби остынут до температуры тела, погрузите в них руки и держите 3—4 минуты. После процедуры вымойте руки в теплой воде и тщательно вытрите. Ванночку из отрубей можно делать очень часто, эта процедура никогда не повредит коже.

Лосьон из лаванды

Косметические лосьоны издавна применялись для смягчения кожи и придания ей приятного запаха. Применяйте лосьон из лаванды для рук каждый раз, когда ваша кожа станет шершавой и потрескавшейся, а также в тех случаях, когда вам необходимо устранить запах чеснока или лука.

Для того чтобы приготовить лосьон из лаванды для рук, лучше всего использовать свежие растения — небольшой пучок лаванды, несколько веточек розмарина и тимьяна и листок розовой герани. Если у вас нет возможности использовать свежие растения, возьмите сухие ингредиенты: четверть стакана сухой лаванды, по чайной ложке сухого розмарина и тимьяна. Поместите все в баночку из-под майонеза. Если вы используете свежие растения,

баночка должна быть практически доверху заполнена (при этом не следует уплотнять содержимое). Налейте в баночку белый уксус, закройте ее крышкой и поставьте на солнце, например на подоконник. Выдержите ее там 3-4 дня, ежедневно встряхивая содержимое.

Затем процедите смесь и слейте в красивую баночку. Добавьте столовую ложку лосьона из лаванды в чашку теплой воды и сполосните руки полученной жидкостью.

Маски из яичных белков

Протеин, содержащийся в белке яиц, поможет вам смягчить потрескавшуюся кожу, сделать руки нежными и гладкими.

Вылейте в тарелку белок одного яйца. (Желток используйте для каких-либо иных целей.) Опустите руку в тарелку и начинайте энергично втирать белок в кожу. Обязательно вотрите белок в пальцы и тыльную сторону ладони. Через 1—2 минуты вымойте руки теплой водой и тщательно вытрите.

Смягчение кожи с помощью овсяной муки

Маска из овсяной муки — это эффективное средство для смягчения кожи. Эта маска имеет такую нежную консистенцию, что вы можете также наносить ее на лицо.

Поместите в миксер чуть больше 1/4 стакана натуральной овсяной крупы или хлопьев и смелите в муку. На выходе у вас должно получиться 1/4 стакана овсяной муки. (Если получилось меньше, смелите еще немного крупы.) Ссыпьте муку в большую чашку и добавьте 1 столовую ложку талой воды или сока алоэ и замесите.

Нанесите кашицу из овсяной муки на кисти рук и хорошенько вотрите в кожу. Овсяная маска должна быть

нанесена также на запястья, суставы пальцев и кутикулы. Втирайте овсяную кашку в течение 3—5 минут, затем смойте ее теплой водой и тщательно вытрите руки. Проводите эту процедуру так часто, как пожелаете.

Маска из кукурузной муки и оливкового масла

Как правило, маски, способствующие отшелушиванию мертвых клеток кожи, не применяются на участках, где кожа очень тонкая, например на тыльной стороне ладони. Но маска из кукурузной муки и оливкового масла является исключением из правил, так как она не только смягчает вашу кожу, но и вызывает омоложение тканей и улучшает кровообращение.

Поместите 1/4 стакана кукурузной муки, 2 столовые ложки растительного масла и (по желанию) содержимое 1 капсулы масляного раствора витамина Е в большую чашку или глубокую тарелку и смешайте. Держа руки над тарелкой, нанесите кашку на поверхность кожи, втирая в каждый сустав, кутикулу, а также в область запястья. Особенно тщательно втирайте эту массу в места, где находятся пигментные пятна. Через несколько минут вымойте руки теплой водой с жидким мылом и тщательно вытрите. Повторяйте эту процедуру примерно раз в месяц.

Маска для рук из папайи

Ферменты, содержащиеся в папайе, способствуют удалению мертвых клеток, которые находятся на поверхности кожи, что способствует ее разглаживанию. Так как эти ферменты очень активны, не следует делать маску из папайи тем, у кого очень чувствительная кожа, тем, у кого на кутикулах образовались заусеницы, а также страдающим от дерматита.

Разотрите небольшой кусочек папайи до образования однородной массы. Возьмите 1 столовую ложку массы и нанесите на поверхность кистей рук, не забывая кутикулы. Через 1—2 минуты тщательно вымойте руки. Повторяйте эту процедуру не чаще двух раз в месяц.

Интенсивное увлажнение кожи рук

Под воздействием низких температур и ветра кожа рук быстро становится сухой, потрескавшейся и болезненной. Иногда трещины на руках кровоточат. Интенсивное увлажнение — это отличная терапия для рук, нуждающихся в особом внимании в зимний период.

Смешайте 1 столовую ложку ланолина и 1 столовую ложку вазелина. Затем нанесите эту смесь на руки тонким слоем и тщательно вотрите в кожу рук, уделяя особое внимание кутикулам и суставам пальцев.

Оставьте эту мазь на руках на 20 минут, чтобы под воздействием температуры тела она растопилась и впиталась в кожу. Затем вымойте руки теплой водой с жидким мылом. Вам придется намазывать руки 2-3 раза, чтобы удалить эту густую мазь, причем на коже останется очень тонкий защитный слой, который не будет пачкаться. В холодные зимние месяцы вы можете проводить эту процедуру ежедневно.

Лечение рук с помощью вазелина и резиновых перчаток

Это прекрасный метод лечения красной потрескавшейся, болезненной кожи. Резиновые перчатки позволяют жирам, содержащимся в вазелине, впитаться в кожу и быстро восстановить ее структуру.

Интенсивные методы ухода за руками

В этой главе перечислены различные косметические процедуры, которые помогут разгладить и смягчить кожу рук. Их можно проводить периодически как дополнение к основным этапам программы ухода за руками и ногтями, чтобы привести в порядок очень запущенные руки. Возможно, вы работали в саду без перчаток, сделали генеральную уборку в доме, постирали. Может быть, вы пренебрегли некоторыми важными этапами программы ухода за руками и ногтями. Тогда ваши руки, скорее всего, выглядят так, будто они принадлежат дровосеку. Существуют ли интенсивные методы, которые позволят ускорить процесс «реабилитации рук», за достаточно короткий срок смягчить, разгладить кожу? Конечно, это возможно.

Программа «скорой помощи» для рук

Эта методика включает в себя набор проверенных приемов, предназначенных для очистки, смягчения и разглаживания кожи рук, кутикул и ногтей в течение одного сеанса. Процедура займет примерно час, но вы потратите его не зря.

Небольшой кусочек мыла

3 чайные ложки пищевой соды

1/2 чайной ложки 3-процентной перекиси водорода

1 столовая ложка кукурузной муки

1 капсула масляного раствора витамина Е

Вазелин

Жидкое мыло

Несколько чашек

Щеточка для ногтей из натуральной щетины

Пемза

Перчатки из латекса

Маленькое полотенце

1. Положите мыло в небольшую тарелку и залейте его водой. Отставьте тарелку в сторону на 5 минут.
2. Всыпьте пищевую соду в чашку, вылейте туда же перекись водорода и размешайте. Отставьте в сторону.
3. Всыпьте кукурузную муку в другую чашку и отставьте в сторону.
4. Проколите булавкой капсулу витамина Е и отложите ее в сторону.
5. Поскребите ногтями по куску размягченного в воде мыла. Убедитесь в том, что мыло попало под каждый ноготь, как под кончик ногтя, так и под края. Выньте мыло из воды, сохранив мыльную воду. Если у вас очень грязные ногти, оставьте мыло под ними не менее чем на 15 минут, прежде чем перейти к следующей процедуре. Если это не так, сразу приступайте.
6. Не удаляя мыла из под ногтей, тщательно разотрите небольшое количество кукурузной муки по ногтям и кутикулам, чтобы очистить кутикулы и удалить мертвые клетки.
7. Подставив руки под струю воды, почистите ногти щеточкой, чтобы удалить кукурузную муку и мыло из под ногтей. Тщательно вытрите руки.
8. Пальцами или хлопчатобумажной тряпочкой поместите содовую кашку под ногти. Подержите ее там 5 минут, а если ногти очень грязные или имеют желтоватый оттенок, то несколько дольше. Снова почистите ногти щеточкой.
9. С помощью пемзы удалите огрубевшие участки кожи на пальцах. Будьте осторожны, не повредите живые ткани, удалите только омертвевшую шершавую кожу. Тщательно вытрите руки.
10. Выдавите по капле витамина Е на каждый ноготь и вотрите его в кутикулы. Затем вотрите небольшое количество вазелина в кожу рук и наденьте перчат-

ки из латекса. Пробудьте в перчатках 30 минут, если возможно, то несколько дольше.

11. Влейте мыльную воду в оставшуюся кукурузную муку и втирайте эту кашу в ногти и кутикулы. Затем смойте, после чего с помощью жидкого мыла и щеточки для ногтей удалите оставшиеся частицы муки. Тщательно вытрите руки, отодвигая кутикулы с помощью полотенца. Ваши руки в порядке!

Пятиминутный сеанс «реабилитации» рук

Эта процедура сделает кожу рук несколько более гладкой и нежной, а ногти более светлыми. Ее можно проводить, если у вас нет времени для продолжительного сеанса или если состояние ваших рук не требует применения чрезвычайных мер.

1 столовая ложка обычного или обезжиренного йогурта

Щеточка для ногтей из натуральной щетины

Белый карандаш для ногтей

Пилка для ногтей

Ланолин

Крем для рук

1. Смажьте руки йогуртом и подождите 2—3 минуты. Затем смойте его теплой водой и почистите щеточкой для ногтей руки и ногти, чтобы удалить остатки йогурта.
2. Пока руки и ногти еще влажные, обработайте нижнюю поверхность каждого ногтя белым карандашом, водя им из стороны в сторону. (Красящее вещество карандаша лучше берется за слегка влажную поверхность.)
3. Тщательно вытрите руки. При необходимости обработайте ногти пилкой.
4. Нанесите по капле ланолина на каждый ноготь и разотрите. В заключение смажьте руки кремом.

Нанесите тонкий слой вазелина на руки и ногти. Наденьте перчатки из латекса. А теперь можете посмотреть телевизор или подремать по меньшей мере в течение получаса. Затем снимите перчатки и вымойте руки с помощью жидкого мыла. Намыливать руки придется 2-3 раза, в зависимости от того, какое количество вазелина вы нанесли на кожу. На руках должен остаться тонкий защитный слой. Вытрите руки махровым полотенцем, отодвигая кутикулы. Вы будете приятно удивлены, ознакомившись с результатами своих усилий. Так как эта процедура абсолютно безопасна и не раздражает кожу, вы можете повторять ее так часто, как пожелаете.

Аппликация из парафина

Аппликация из парафина — это эффективное средство для смягчения кожи и кутикул. Эта процедура также способствует снятию болевых ощущений в области кистей рук, особенно если вы страдаете артритом.

Измельчите 200 г парафина в мелкую крошку и поместите в неглубокую жаропрочную посуду. По желанию добавьте чайную ложку масляного раствора витамина Е. Залейте кастрюлю высотой 30 см на 2,5 см водой и поместите туда посуду с парафином. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и нагревайте до тех пор, пока парафин не растопится. Помните, что парафин — это легковоспламеняющееся вещество, поэтому не спускайте с него глаз во время нагревания!

Как только парафин растопится, снимите его с огня и охлаждайте примерно 15 минут. Затем осторожно потрогайте его кончиками пальцев, чтобы проверить, достаточно ли он остыл. Горячий парафин может вызвать серьезные ожоги!

Перед процедурой тщательно вымойте руки. Если вы хотите смягчить кожу на обеих сторонах кисти, окуните в теплый жидкий парафин всю кисть, поворачивая ее так, чтобы покрыть парафином со всех сторон. Не забудьте о запястьях. Если у вас потрескалась кожа на кончиках пальцев, вы можете окунуть в теплый парафин только их. Через 15 минут или сразу после того, как парафин остынет, удалите его с кожи. (Вы можете использовать один и тот же парафин многократно.) Повторяйте эту процедуру так часто, как пожелаете.

Как избавиться от возрастных пигментных пятен

Возможно, вы уже разуверились в том, что существуют простые и доступные в домашних условиях методы, позволяющие избавиться от «старческой гречки». Но это вполне разрешимая задача. И хотя я не знаю безвредных способов, с помощью которых можно было бы сразу же удалить эти «украшения», но, если вы обладаете некоторым терпением, вам постепенно удастся их свести.

Приступая к очистке кожи, вы должны знать, что эта пигментация на самом деле не связана напрямую со старением, а также не свидетельствует о заболеваниях печени, как считалось ранее. Появление этих плоских коричневых пятен вызвано чрезмерным воздействием на кожу ультрафиолетового излучения. Поэтому очень важно, чтобы во время лечения и после него вы пользовались солнцезащитным кремом. Если пренебречь этой мерой, пигментные пятна будут становиться все более заметными.

Применяя эти методы лечения, помните, что приго-

товленных смесей должно хватить на несколько процедур. Между сеансами храните изготовленные смеси в закрытой баночке в холодильнике.

Отбеливание рук с помощью пахты и лимонного сока

Этот старинный метод отбеливания кожи был известен Скарлетт О'Хара. Для того чтобы воспользоваться им, необходимо взять сухую пахту в виде порошка. Вы можете приобрести этот продукт в ближайшем супермаркете.

Смешайте 1 столовую ложку сухой пахты с 1 столовой ложкой свежего лимонного сока, можно добавить также несколько капель масляного раствора витамина Е. Нанесите эту массу на тыльную сторону кистей рук и убедитесь в том, что пигментные пятна покрыты ею. Оставьте смесь на руках не менее чем на 30 минут, затем тщательно смойте теплой водой. Повторяйте процедуру еженедельно, а если у вас очень чувствительная кожа, то один раз в две недели.

Отбеливание рук с помощью ячменной муки

Отбеливание кожи с помощью ячменной муки применялось еще в Древнем Вавилоне. В том, что ячменная мука помогает сводить пигментные пятна, я убедилась на собственном опыте.

Добавьте в 1/4 стакана ячменной муки такое же количество воды и размешивайте примерно в течение 0,5—1 минуты, т. е. до тех пор, пока смесь не превратится в густую однородную массу. Нанесите эту кашицу на тыльную сторону кистей рук и оставьте на

5—10 минут, затем смойте ее и тщательно вытрите руки. Повторяйте эту процедуру так часто, как пожелаете.

Отбеливание кожи с помощью картофельной кожуры

Эта чрезвычайно простая процедура способствует разглаживанию кожи, а также слегка *осветляет* пигментные пятна. Но иногда это все, что вам требуется. У некоторых людей появляется аллергическая реакция при контакте кожи с сырым картофелем, поэтому сперва приложите к коже только небольшой кусочек кожуры.

Нет ничего проще, чем сделать маску из картофельной кожуры. Приложите кусочек кожуры срезом к тыльной стороне кисти и подержите примерно минуту, затем снимите его и сполосните руку. Повторяйте эту процедуру так часто, как пожелаете.

Отбеливающая маска из кожуры авокадо

Представьте себе, что авокадо — это не только деликатес, но и прекрасное средство для сведения пигментных пятен. К тому же сделать маску из кожуры авокадо чрезвычайно просто.

Приложите кожуру авокадо срезом к тыльной стороне кистей, особенно на те места, где располагаются пигментные пятна, и продержите 10 минут. Затем сполосните руки, чтобы удалить с кожи излишки масла авокадо. Применяйте эту маску так часто, как пожелаете. (Если после того, как вы полакомились авокадо, у вас не нашлось времени для того, чтобы сделать маску из его кожуры, вы можете хранить снятую кожуру в закрытой баночке в холодильнике до тех пор, пока она вам не понадобится.)

Отбеливание кожи с помощью лимонного сока и овсяной муки

Маска из овсяной муки и лимонного сока способствует одновременно разглаживанию и отбеливанию кожи.

Поместите 2 столовые ложки овсяной крупы в миксер и смелите в муку. Всыпьте овсяную муку в небольшую тарелку, влейте туда же 1 столовую ложку лимонного сока и размешивайте до получения однородной массы. Нанесите эту кашицу на тыльную поверхность кистей рук и подержите 1—2 минуты. Затем вымойте и тщательно вытрите руки. Делайте эту маску так часто, как пожелаете.

Применение альфа-гидроксикислоты

Таким образом, мы ознакомились с методами, которые помогут разгладить и смягчить кожу рук, а также избавиться от «гречки». Применение альфа-гидроксикислоты позволит добиться того же особым способом. Эта кислота удаляет отмершие клетки с поверхности кожи, очищает ее. Это, в свою очередь, стимулирует образование новых клеток эпидермиса. Применяемая для защиты от солнечных лучей альфа-гидроксикислота позволяет избежать загара.

Возможно, вы уже встречали альфа-гидроксикислоту в продаже в специализированных косметических магазинах. Но, скорее всего, вам неизвестно, что эта кислота содержится в сливочном масле, йогурте, меде, землянике, цитрусовых, яблоках, авокадо, кукурузе и множестве других продуктов. Употребление этих продуктов улучшит состояние и внешний вид вашей кожи.

Если вы никогда не применяли альфа-гидроксикислоту, не пугайтесь слова кислота. pH этого вещества

примерно 3,0—4,5, и оно является кислотой в таком же смысле, как и томаты или кислые яблоки.

Но будьте готовы к тому, что, применяя это вещество, вы ощутите легкое пощипывание, особенно если на руках есть царапинки или трещинки. Если пощипывание будет болезненным, возможно, это значит, что ваша кожа слишком чувствительна, поэтому от этого метода следует отказаться.

И последнее: применяя альфа-гидроксикислоту, не забывайте о запястьях. Здесь со временем образуется сеть круговых морщинок. Нанося альфа-гидроксикислоту на область запястий, вы сможете в значительной степени разгладить складки.

Отбеливание кожи с помощью йогурта

Маска из йогурта сделает кожу очень нежной. В жаркий день, когда руки перегреваются, холодный йогурт поможет избавиться от дискомфорта.

Держа руки над тарелкой или раковиной, смажьте кисти и запястья столовой ложкой обычного или обезжиренного йогурта. Через 2—3 минуты вымойте и тщательно вытрите руки. Делайте эту маску так часто, как пожелаете.

Можно также добавить в йогурт несколько капель эфирного масла, например лавандового. Можно создавать и другие комбинации:

- Чтобы приготовить отбеливатель из йогурта и лимонного сока, смешайте сок одного лимона с 250 г обычного или обезжиренного йогурта. Накройте баночку со смесью крышкой и на несколько часов поставьте в холодильник для «созревания». Затем состав можно использовать. Оставшийся после применения процедуры отбеливатель можно хранить в холодильнике в течение двух недель.

- Чтобы приготовить отбеливатель из йогурта и меда, смешайте 1 столовую ложку обычного или обезжиренного йогурта с 1 столовой ложкой меда. Применяйте эту смесь как обычный отбеливатель из йогурта.

Отбеливатель из мякоти авокадо и меда

Очистите и разотрите половинку очень спелого авокадо, затем добавьте 1 столовую ложку меда и размешивайте до тех пор, пока не получится однородная кремообразная масса. Нанесите эту кашицу на кисти и запястья и оставьте на несколько минут, затем смойте и вытрите руки. Вы чувствуете, как смягчилась ваша кожа? Делайте эту маску так часто, как пожелаете.

Отбеливание кожи с помощью пахты

Когда-то прекрасные южанки использовали пахту для того, чтобы избавиться от веснушек и смягчить кожу. Вы можете делать то же самое. При желании добавьте в пахту растертые ягоды, например малину или землянику. Используйте смесь так часто, как пожелаете.

Как очистить очень грязные руки

Программа ухода за руками и ногтями помогает вам поддерживать свои руки в хорошем состоянии. Но иногда возникают ситуации, когда чрезмерно загрязненные руки требуют особого внимания. И хотя существует множество средств, специально предназначенных для очищения рук, они обычно раздражают кожу и вредят ей. Ниже приводятся способы очищения рук, очень эффективные и при этом мягкие, возможно, вы предпочтете их.

Очистка рук с помощью кукурузной муки

Это очень простой и безвредный способ очистить руки, которые загрязнились, например после работы в саду. Сначала хорошенько вымойте руки жидким или глицериновым мылом.

Пока руки еще покрыты мыльной пеной, столовой ложкой кукурузной муки энергично потрите все грязные участки. Если руки не очистились полностью, вотрите небольшое количество мыла в загрязненные участки и позвольте ему впитаться в кожу в течение 1—2 минут. Затем с помощью щеточки для ногтей удалите мыло. Если и после этого остались грязные места, потрите их свежей коркой лимона.

«Сухое» мыло

Хотя жидкое и глицериновое мыло — прекрасные очищающие средства, я предпочитаю применять «мыло», изготовленное по собственному рецепту. В тех случаях, когда руки особенно загрязнились, а также когда я хочу устранить запах рыбы, лука или чеснока, я пользуюсь только этим составом. Для приготовления этого средства необходимо смешать равные количества пищевой соды, обезжиренного сухого молока и кукурузного крахмала. Храните эту смесь в небольшой пластмассовой баночке в ванне или на кухне. Если хотите почистить руки, смочите их водой и посыпьте небольшим количеством этой смеси. При мытье рук входящая в состав смеси пищевая сода заставляет смесь пениться. Сполосните руки и убедитесь в том, что они стали чистыми, мягкими, гладкими. Любой неприятный запах тоже исчезнет.

Вы можете несколько изменить состав «сухого» мыла в соответствии со своими потребностями. Если у вас

дерматит, увеличьте долю кукурузного крахмала, чтобы смесь была более мягкой. При очень чувствительной коже полностью откажитесь от пищевой соды. Но если вы регулярно готовите блюда, в состав которых входят лук или чеснок, наоборот, увеличьте долю пищевой соды.

Уход за руками (от запястья до плеча)

Так как кисти рук сильнее всего страдают от отсутствия ухода, то зачастую мы стараемся как можно больше времени уделять им и забываем, что руки — это не только кисти. Позаботьтесь о той части рук, которая скрыта одеждой, и вы не пожалеете о потраченном времени.

Начните с участка, расположенного между локтем и плечом, где кожа часто бывает сухой и шершавой. К счастью, решить эту проблему достаточно легко. Как можно чаще массируйте кожу на этом участке с помощью щеточки для ногтей из натуральной щетины или губки из люфы. Эта процедура способствует удалению мертвых клеток и разглаживанию кожи.

Двигаясь вниз, мы доходим до локтей — участка тела, которым обычно пренебрегают. Здесь самая сухая кожа, поэтому, когда там скапливается большое количество мертвых клеток, она на этом участке становится грубой и шершавой.

Что же делать? Ежедневно смазывайте кремом кожу на локтях сразу после душа или ванны, то есть пока кожа еще влажная. Не реже одного раза в неделю растирайте эти участки с помощью губки из люфы, смоченной жидким или глицериновым мылом, а также ежемесячно втирайте в локти небольшое количество кукурузной муки. Эти процедуры помогут вам сохранить кожу на локтях гладкой и нежной.

А теперь займемся участком руки от локтя до запястья. Лучше всего смягчать кожу на этом участке с помощью смесей, в состав которых входит йогурт (см. стр. 144), а также с помощью средств для омолаживания кожи рук (см. ниже). Этот состав смягчает и разглаживает кожу рук как ни одно другое средство.

Средство для омолаживания кожи рук

После применения этого средства ваша кожа станет значительно более гладкой и нежной, при этом она не будет липкой и жирной на ощупь, как после применения большинства других увлажняющих кремов.

Смешайте 2 столовые ложки глицерина и 2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода в стеклянном стакане. Держа руки над раковиной, смочите этой смесью всю поверхность рук от кистей до плеча. Втирайте жидкость в кожу в течение 1—2 минут, затем смойте теплой водой и тщательно вытрите руки.

Предотвратить легче, чем лечить

Итак, вы узнали, как смягчить и разгладить кожу рук, как избавиться от пигментных пятен, а теперь вернемся к тому, о чем упоминалось в начале этой главы, — к мерам предосторожности. Чем старше вы становитесь, тем тяжелее устранить отрицательные последствия, обусловленные чрезмерным воздействием на кожу солнечных лучей, контактом рук с токсичными химическими веществами, другими причинами. Гораздо проще избежать этих отрицательных последствий, оберегая руки. Защищайте руки с помощью перчаток, когда это необходимо, а выходя из дома, пользуйтесь солнцезащитным кремом — и все будет в порядке.

Здоровый образ жизни — залог здоровья ногтей и кожи



Из предыдущих глав вы узнали, как с помощью программы ухода за руками и ногтями привести их в порядок, вернуть им утраченную красоту и здоровье. Но необходимо помнить, что здоровый внешний вид ногтей и кожи напрямую зависит от *общего состояния здоровья*, поэтому многие врачи начинают обследование пациента с осмотра его рук. Бледное ногтевое ложе, неровная поверхность ногтей, серая вялая кожа могут быть симптомами несбалансированного питания, неадекватных физических нагрузок, отсутствия полноценного отдыха, курения и других вредных привычек. Здоровые ногти и кожа являются следствием не только тщательного ухода, но и здорового образа жизни.

Из главы 6 вы узнали, как вредные привычки могут повлиять на состояние кожи рук. Из этой главы вы узнаете, какие факторы отрицательно влияют на состояние ногтей, а также научитесь, внося изменения в свой образ жизни, улучшать самочувствие, а следовательно, и состояние ногтей.

Отчего «болеют» ногти

Ногти, состоящие из нескольких слоев мертвых клеток, сами ничем не болеют. Но вещества, контактирующие с ногтями (часто это косметические средства, предназначенные для улучшения состояния ногтей), могут раздражать ткань, окружающую ногти, что приводит к ухудшению их внешнего вида. К тому же плохое общее состояние здоровья, как и некоторые вредные привычки, например курение, могут вызвать обесцвечивание ногтевого ложа, расслаивание ногтей и многие другие проблемы.

Как влияет общее состояние здоровья на состояние ногтей

Многие серьезные заболевания можно диагностировать по состоянию ногтей. Очень бледное ногтевое ложе часто является признаком анемии, в то время как синеватое ногтевое ложе свидетельствует о заболеваниях сердечно-сосудистой системы или легких. В этих случаях организм испытывает кислородное голодание. Заболевания почек, щитовидной железы, печени и гипофиза также могут привести к изменению цвета ногтевого ложа. При некоторых формах артритов, сопровождающихся воспалением суставов пальцев, ногти могут расслаиваться, а маленькие пятнышки могут свидетельствовать о псориазе.

В каждом из этих случаев необходимо обратиться к специалисту и вылечить основное заболевание. Часто уже в начале лечения, например после того, как вы начали принимать препараты железа при анемии, внешний вид ногтей улучшается.

Почему необходимо отказаться от курения

Мы не можем завершить дискуссию о здоровье ногтей, а также о здоровье в целом, не упомянув о том вреде, который несет с собой курение. Конечно, курение не так быстро изменит внешний вид ногтей, как, например, грибковая инфекция или привычка обкусывать ногти. Но если вы курите, рано или поздно это скажется на состоянии ногтей.

Как курение воздействует на ногти? Ногти защищают множество капилляров — мелких кровеносных сосудов, которые доставляют насыщенную кислородом кровь к ногтевому ложу. Никотин, содержащийся в табаке, способствует сужению этих сосудов, уменьшая поступление кислорода к ногтевому ложу и ногтевой матрице. Лишенное кислорода ногтевое ложе становится рыхлым и сероватым. Рост ногтей замедляется. Вас это не пугает? Тогда должна добавить, что никотин окрашивает ногти, а запах табака вьедается в кожу рук. Перспектива не из лучших, не правда ли?

Некрасивые желтые ногти — это далеко не главная причина, которая заставляет разумных людей отказаться от курения. Если курение настолько ухудшает состояние ногтей, представьте себе, какой вред оно причиняет организму в целом. Если вы хотите сохранить здоровье, откажитесь от этой вредной привычки.

Грибковые инфекции

Ногти, пораженные грибковой инфекцией, — это довольно распространенное явление. При определенных условиях грибковые споры прикрепляются к клеткам ногтевой ткани, питаются кератином и внедряясь все глубже. Пораженный грибом ноготь утолщается, изменяет цвет и структуру ткани. Эта инфекция может развиваться вначале на одном участке ногтя, например на кончике или у основания, а затем

захватить всю площадь ногтя. Со временем грибковая инфекция может перейти на другие ногти, а также может быть передана другому человеку. Если не принять соответствующих мер, в конце концов грибок вызовет отслаивание ногтя от ногтевого ложа и вы лишитесь ногтя.

Искусственные ногти

В первой половине XX века очень немногие женщины украшали себя искусственными ногтями. В основном это были кинозвезды и супермодели. В 60-е и 70-е годы, для того чтобы обзавестись этим «украшением», приходилось отправляться в маникюрный кабинет и проводить там немало времени. А теперь вы можете зайти в ближайшую аптеку или супермаркет и приобрести все необходимое для того, чтобы приклеить искусственные ногти в домашних условиях. Искусственные ногти очень твердые и, по мнению многих, выглядят эффектно. Но, к сожалению, это увлечение создает множество проблем.

Во-первых, при неосторожном снятии искусственных ногтей травмируется верхний слой настоящего ногтя. Это приводит к истончению и ослаблению ногтей.

Еще более серьезная проблема возникает при отращивании настоящих ногтей. При этом искусственный ноготь сдвигается к кончику настоящего. Образуется зазор между кутикулой и нижней частью искусственного ногтя. При попадании воды в это пространство значительно возрастает риск возникновения грибковых инфекций. А как вы уже знаете, если грибковую инфекцию запустить, можно потерять ноготь, и не искусственный, а настоящий. Если вы сомневаетесь в том, что искусственные ногти и грибковые инфекции как-то связаны между собой, зайдите в ближайшую аптеку. Обычно искусственные ногти продаются в том же отделе, что и антигрибковые препараты.

Как вы, наверное, уже поняли, у искусственных ногтей больше недостатков, чем достоинств. Лучше обратите внимание на естественные средства ухода за ногтями и защитите их от неблагоприятных воздействий внешней среды. Позаботьтесь о своих ногтях, и они будут здоровыми, сильными и красивыми.

Какие факторы приводят к возникновению грибковой инфекции? Наиболее распространенной причиной является ношение искусственных ногтей. Под ними скапливается влага, что способствует развитию грибка. Если вы не хотите увеличивать риск возникновения грибковых инфекций, откажитесь от искусственных ногтей. Если вы сразу после приема душа или ванны наносите лак на ногти, не дав им высохнуть, вы также увеличиваете риск возникновения грибковых инфекций. Удалив лак, вы, возможно, не сразу поймете, что это за пятна на поверхности ногтей. Грибком можно заразиться от других людей, пользуясь чужими маникюрными инструментами. Не секрет, что с увеличением числа маникюрных салонов увеличилось количество случаев грибковых заболеваний, так как грибок может передаваться от одного клиента к другому. Все маникюрные инструменты должны стерилизоваться после каждого сеанса маникюра, или же каждый клиент должен приносить с собой маникюрный набор, которым кроме него никто не пользуется.

Если вы заметили на ногтях первичные признаки грибковой инфекции, попробуйте погружать ноготь в 3-процентную перекись водорода на 1—2 минуты несколько раз в день. Перекись водорода является сильным антисептиком, к тому же очень хорошо впитывается тканью ногтя. Можно также втирать в ногти масло чайного дерева — очень эффективное противогрибковое средство. Но если эти меры не дали положительных результатов в течение 2—4 дней, обратитесь к дерматологу.

Коммерческие средства ухода за ногтями

Как ни странно это звучит, но многие средства ухода за ногтями, предназначенные для того, чтобы укрепить и оздоровить ногти, на самом деле ухудшают состояние и внешний вид ногтей. Я уже говорила о том, что ношение искусственных ногтей и даже применение лака способствуют развитию грибковых инфекций. Но и другие средства ухода за ногтями небезопасны. Применение многих из них может вызвать аллергическую реакцию. Например, такое вещество, как формальдегид, входящее в состав средств для укрепления ногтей, может привести к появлению сыпи вокруг ногтя или отслаиванию его от ногтевого ложа. Кроме того, формальдегид «укрепляет» ногти, обезвоживая их, что способствует ослаблению структуры ногтя. После контакта с формальдегидом ногти становятся более ломкими. Поэтому вам следует избегать применения средств, в состав которых входит это вещество. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Недавно я увидела в аптеке новое средство для укрепления ногтей, основным компонентом которого был матенол. Я поинтересовалась, что это за вещество. Внимательно изучив текст на упаковке, аптекарь сообщил мне, что матенол — это формальдегид.

Клей, с помощью которого прикрепляются искусственные ногти, может вызвать у некоторых женщин появление сыпи на руках. Некоторые вещества, входящие в состав коммерческих средств ухода за ногтями, не приносят вреда непосредственно ногтям, но тем не менее негативно отражаются на состоянии здоровья. Например, толуол, содержащийся в лаке для ногтей, через ногти проникает в организм, вызывая головкружения, ослабление памяти и другие неприятные симптомы. И хотя многие известные косметические

фирмы отказались от использования подобных веществ, официально они не запрещены и могут входить в состав некоторых видов косметической продукции.

Избежать риска достаточно легко, просто вы должны использовать исключительно *натуральные* средства для ухода за ногтями. Выполняйте основные положения программы, представленной в этом пособии, и вы сможете привести ногти в порядок, не используя потенциально опасных видов коммерческой продукции.

Привычка обкусывать ногти

Обкусывание ногтей — одна из самых распространенных привычек. На первый взгляд, поступая так, вы уродуете свои ногти и не более того. Но если обкусывать ногти «до мяса», повреждая при этом кутикулы, возникает риск инфицирования ранок, что может привести к серьезным последствиям.

Если вы не избавитесь от этой неприятной привычки, можете распрощаться с надеждой иметь красивые ногти. Иногда от этой привычки можно избавиться самостоятельно (см. стр. 160—161). В более тяжелых случаях приходится обратиться к специалисту, который установит причину развития такой привычки и поможет избавиться от нее.

Изменения образа жизни, способствующие улучшению состояния кожи и ногтей

Не знаю, как вы, но я рада возможности сменить тему. Как я уже говорила, для того чтобы иметь красивые, здоровые ногти, недостаточно просто ухаживать за ними.

Необходимо правильно питаться, получать достаточные физические нагрузки и полноценный отдых. То, что полезно вашему здоровью, полезно и вашим ногтям.

Полноценный ночной сон

Прежде я не осознавала, насколько важен полноценный ночной сон для того, чтобы кожа и ногти хорошо выглядели. Не нужно объяснять, почему необходимо ухаживать за ногтями, смазывать их питательными кремами, но при чем тут сон? Но чем больше я узнавала о физиологии человека, тем больше убеждалась в том, что полноценный сон положительно влияет на состояние ногтей и кожи.

Как сон может помочь коже и ногтям? Желательно засыпать в течение нескольких минут после того, как голова коснется подушки. Во время сна организм занят очень важным делом, он должен в течение ночи полностью восстановиться, устранив весь ущерб, который был нанесен в течение дня. Примерно через час после засыпания возрастает уровень гормонов роста, которые начинают циркулировать по всему организму, включая богатое капиллярами ногтевое ложе, а также нижний слой эпидермиса, где зарождаются новые клетки тканей кожи. И хотя пока еще не известно, как именно функционируют эти гормоны, они, по видимому, стимулируют рост клеток и их восстановление.

Во время сна происходит одно удивительное явление — полное расслабление организма. Расслабляются не только мышцы, но и кровеносные сосуды. Расширение кровеносных сосудов обуславливает увеличение притока крови к рукам, ногам и лицу.

Представьте себе, что вы недосыпали в течение 10 лет. На клеточном уровне триллионы триллионов клеток, образующих ваш организм, не могли полностью восстанавливаться. Конечно, матрицы, где зарождаются но-

вые клетки ткани ногтей, делали все, что могли, в данных обстоятельствах. Но в том-то и дело, что они могли не все. И вот ваши ровные, блестящие ногти становятся тусклыми, сероватыми и ломкими из-за ухудшения кровообращения. Возможно, вы решите, что организму не хватает каких-нибудь экзотических витаминов. Но на самом деле вы нуждаетесь в полноценном сне. Вашей тусклой, вялой коже не помогут дорогие кремы и лосьоны, если вы не выспались ночью.

Конечно, если вы деятельный человек, ведущий напряженную, полную забот и тревог жизнь, полноценный ночной сон может показаться несбыточной мечтой. Вероятно, вы уже перепробовали все средства: снижали потребление кофеина, покупали специальные матрасы, выпивали перед сном стакан теплого молока и т. д. Все это не лишено смысла, но я могу предложить вам свой метод подготовки ко сну. Иногда мне кажется, что занятие современным бизнесом вообще трудно совместить с полноценным отдыхом. Если вы суетились и волновались в течение всего дня, трудно представить, что, когда придет время ложиться спать, вы сможете быстро расслабиться и забыть обо всех заботах и тревогах. Поэтому я предлагаю сделать переход ко сну как можно более продолжительным и постепенным. Для этого не нужно изобретать колесо. Люди издавна находили время, для того чтобы отдохнуть, а то и вздремнуть днем. Если вы устали, чрезмерно раздражены или взволнованы, возьмите «тайм-аут», расслабьтесь. Вы можете поиграть с котенком, помечтать или просто побездельничать. Если вам удастся снять напряжение, сон придет гораздо быстрее.

Если вы все же продолжаете страдать от бессонницы, возможно, вам необходима помощь специалиста. Психотерапевт поможет вам установить скрытые причины бессонницы и поможет устранить их.

Как избавиться от привычки обкусывать ногти

Обкусывание ногтей — это очень распространенная привычка. И каждый, кто страдает от этой привычки, может подтвердить, как трудно от нее избавиться. Но, даже если вы уже в течение многих лет обкусываете ногти, не все потеряно. Есть несколько простых приемов, которые позволят вам навсегда забыть об этой привычке и наконец обзавестись ногтями, которые не придется прятать. Вот эти приемы:

- ❑ Запущенные ногти, грубые, шершавые кутикулы являются магнитом, провоцируя нас обкусывать их. Поэтому очень важно выполнять основные положения программы ухода за руками и ногтями. Используйте обесцвеченный йод для обработки воспаленных участков кутикулы. Возможно, вы будете ощущать пощипывание, но зато сможете ликвидировать воспалительный процесс. Затем приготовьте мазь для кутикулы из календулы (см. стр. 78) и наносите ее на заусеницы и другие проблемные участки кутикулы. Следует также очищать кутикулы от мертвых клеток и с помощью касторового масла и других средств ухаживать за кожей рук, регулярно нанося питательные и увлажняющие кремы. По мере отрастания ногтей не забывайте обрабатывать их пилкой. Вскоре вы обнаружите, что кутикулы стали гладкими и нежными и вам больше не хочется их обкусывать. Так как ваши руки станут выглядеть более привлекательно, ваша самооценка повысится, что даст вам повод еще лучше ухаживать за руками и ногтями. Так постепенно вы избавитесь от привычки обкусывать ногти.
- ❑ Вместо того чтобы уговаривать себя бросить это отвратительное занятие (стратегия, которая никогда не приносит успеха), просто попытайтесь держать руки подальше от лица. Любители обкусывать ногти часто имеют и другие подобные привычки. Они теребят волосы, потирают подбородок, щелкают суставами пальцев. Я предлагаю вам сосредоточить внимание на том,

чтобы руки находились в состоянии покоя или же были чем-нибудь заняты.

- ❑ Проанализируйте ситуации, во время которых вы обычно грызете ногти. Возможно, вы так снимаете напряжение, когда застреваете в дорожной пробке или сталкиваетесь с серьезной проблемой. И в следующий раз, когда вы окажетесь в провоцирующей ситуации, заставьте себя держать руки на коленях или займите их чем-нибудь другим. Если вы «вычислите» провоцирующие обстоятельства, вам будет гораздо легче избавиться от вредной привычки.
- ❑ Попробуйте смазать кутикулы и кончики ногтей маслом мирры. Хотя это масло приятно пахнет, оно горьковато на вкус. Это один из самых простых и эффективных способов сделать обкусывание ногтей неприятным занятием. (О масле мирры см. стр. 111.)
- ❑ Попробуйте снимать напряжение, взяв «тайм-аут» 1-2 раза в день. Забудьте на время о своих проблемах — скажите себе, что вы займетесь их разрешением, после того как окончится перерыв и вы заварите чашку травяного чая. Чай из шалфея — отличное средство, чтобы снять напряжение и расслабиться. Возьмите три листика свежего шалфея (или 1 столовую ложку сухого), положите их в самую красивую чашку и залейте крутым кипятком. Накройте чашку блюдечком и настаивайте чай в течение 10 минут, затем, не думая ни о чем, кроме листиков шалфея, плавающих в чашке, не спеша смакуйте настой.

Представьте, что, поддавшись соблазну, вы вернулись к прежней привычке. Если вы обкусывали ногти в течение многих лет, то сможете сравнить прежнее и новое состояние своих рук и поймете, от чего вы избавились. Прежде вам трудно было думать о чем-либо, кроме своих рук, которые приходилось прятать от посторонних взглядов. Вам нужно почаще думать о том, какими ухоженными и красивыми станут ваши руки, если вы будете заботиться о них. Обещаю вам, вас ждет удача на этом пути!

Необходимые физические нагрузки

Я уже упоминала в начале этой главы, что состояние ногтей зависит от кровообращения. Поэтому физические нагрузки, стимулирующие кровообращение, очень полезны. Благодаря физическим нагрузкам ногтевое ложе и матрица лучше снабжаются кислородом и питательными веществами. Если вы будете вести сидячий образ жизни, ногтевое ложе может изменить цвет и стать сероватыми, ногти — тусклыми и ломкими, а кожа — тусклой, сухой и вялой. Из-за плохого кровообращения у вас будут постоянно зябнуть кисти рук, особенно зимой.

Любой вид физических нагрузок полезен для рук и ногтей. Что бы вы ни делали для того, чтобы ускорить кровообращение (езда на велосипеде, плавание, аэробика), все это поможет вам улучшить состояние кожи и ногтей. Но если вам не удастся регулярно заниматься спортом или физические нагрузки кажутся вам излишними и монотонными, ознакомьтесь с предлагаемыми ниже способами стимулировать кровообращение.

- ❑ Ежедневно совершайте 30-минутную прогулку. Это очень простой и достаточно эффективный способ улучшения кровообращения. Я делаю это после обеда. Такая прогулка является достаточно приятным времяпрепровождением, при этом не нужно приобретать спортивную форму. Желательно, чтобы вы шли достаточно быстро, хотя бы некоторое время.
- ❑ Потягивайтесь, как кошка, несколько раз в течение дня, чтобы снять накопившееся мышечное напряжение, которое замедляет кровообращение. Растяжка стимулирует также лимфатический обмен. По утрам потягивайтесь всем телом, прежде чем встать с постели. Это не только полезно, но и приятно. При-

думайте собственные способы растяжки или же выберите нравящиеся вам упражнения из соответствующих пособий. Вы также можете почерпнуть много полезного, наблюдая за собственной кошкой.

- ❑ Запишитесь в группу йоги. И хотя не существует поз, предназначенных специально для кожи и ногтей, все упражнения пойдут им на пользу. Бодрость, которую вы почувствуете после занятий йогой, обусловлена улучшением кровообращения в мозге, а также снятием мышечного перенапряжения. При этом улучшается кровообращение в капиллярах, пронизывающих кончики пальцев, что стимулирует рост ногтей и улучшает их состояние. Полное расслабление всего тела способствует и расслаблению, а зимой и расширению кровеносных сосудов.
- ❑ Танцуйте. Танцы — это одно из самых эффективных средств улучшения кровообращения, изобретенных человечеством. Независимо от того, есть ли у вас партнер, закройте дверь, поставьте ритмичную музыку и начинайте танцевать.
- ❑ Чтобы улучшить кровообращение в верхней части тела, просто полежите 10 минут, подняв ноги выше головы. Я обычно делаю это вечером, когда чувствую себя усталой. Для этого не нужно никаких специальных приспособлений. Вам следует лечь на ковер и положить ноги на кровать или диванную подушку. Для удобства можете подложить небольшие подушечки под затылок и поясницу. Когда вы примете эту позу, кровь прильет к верхней части тела, питая ваш мозг и снимая чувство усталости. Чтобы снять мышечное напряжение, поднимите руки над головой, а затем позвольте им «упасть» на пол за головой. Вы почувствуете, как энергия приливает к кончикам пальцев.

Полноценное питание

В предыдущих главах я упоминала, что для поддержания ногтей в хорошем состоянии необходимо полноценно питаться. Комплекс витаминов, питательных и минеральных веществ позволит вашим ногтям стать крепкими, эластичными и блестящими, а вашу кожу сделает гладкой, упругой и здоровой. Если же питательные вещества поступают в организм в недостаточном количестве, здоровье ваших ногтей и кожи находится под угрозой.

Какие витамины важны для здоровья ваших ногтей? Все витамины группы В, витамины А, С, Е, F, по мнению врачей-диетологов, обязательно должны присутствовать в нашем рационе, особенно витамин группы В — биотин. Из главы 1 вы узнали, как важна для ногтей сера — элемент, который специалисты называют «минералом красоты». Мы должны получать также достаточное количество йода, селена и цинка. Как и сера, эти вещества положительно влияют на состояние кожи.

Я уже писала о том, что для поддержания ногтей и кожи в хорошей форме необходима особая группа кислот, они называются *насыщенными жирными кислотами*. Подобно витаминам и минеральным веществам, они должны присутствовать в ежедневном рационе. Попадая в организм, они снижают риск возникновения раковых заболеваний, ликвидируют очаги воспаления, а также выполняют ряд других функций. К тому же насыщенные жирные кислоты помогают ногтям стать гибкими и блестящими, а коже гладкой и упругой.

Необходимы ли еще какие-либо питательные вещества для поддержания в хорошем состоянии ногтей и кожи? Протеин содержит аминокислоты, способствующие формированию клеток кожи и ногтей. Сейчас вы, наверное, готовы немедленно вскочить и побе-

жать в аптеку за поливитаминами, включающими также минеральные вещества. И, конечно же, вы захотите приобрести набор пищевых добавок, содержащих насыщенные жирные кислоты и протеин. К счастью, в этом нет необходимости. Вы уже имеете доступ к великолепному источнику питательных веществ — пище! Полноценные продукты, те, которые не были рафинированы или подвергнуты специальной обработке, содержат большой набор витаминов, минеральных веществ, насыщенных жирных кислот, белков, углеводов и т. д. В то время как специальные пищевые добавки содержат один или несколько веществ, продукты питания состоят из сотен компонентов!

Так какой же совет можно дать тому, кто хочет иметь красивые ногти и здоровую кожу? Сбалансируйте свой рацион, включив в него множество разнообразных продуктов. Свежие фрукты и овощи обеспечат ваш организм широким набором витаминов и минеральных веществ.

Морепродукты, зерновые, растительные масла являются отличными источниками насыщенных жирных кислот. Птица, мясо, яйца и молоко содержат биотин, серу и насыщенные аминокислоты. Помните, что в ваш рацион должны входить в умеренном количестве жиры, ни в коем случае не следует полностью от них отказываться, так как это немедленно отразится на состоянии кожи и ногтей. (Список продуктов, особенно полезных для кожи и ногтей, помещен на стр. 166—168.)

Почему рукам и ногтям необходима вода

Прочитав главу 1, вы узнали, что, смачивая ногти водой, вы ослабляете их структуру. На собственном опыте вы, вероятно, уже успели убедиться в том, что кожа также страдает от воды, особенно в сочетании с моющими сред-

ствами. Однако ткани здоровой кожи и ногтей содержат естественную влагу, без которой ногти становятся ломкими, а кожа бледной, шершавой и потрескавшейся.

Чтобы ваши ногти оставались эластичными, а кожа упругой, вам в течение дня следует выпивать достаточное количество воды. Большинство диетологов рекомендуют употреблять ежедневно 6—8 стаканов воды. Вы можете установить по цвету мочи, достаточное ли количество воды вы выпиваете. Темно-желтая моча свидетельствует о том, что вам следует пить больше. Если моча очень светлая, похожая на обычную воду, значит вы пьете слишком много. Конечно, вес и физические нагрузки, а также время года влияют на потребность организма в жидкости.

Как правильно питаться

Прочитав эту главу, вы узнали о многих питательных веществах, которые необходимы для поддержания кожи и ногтей в хорошем состоянии. Поэтому ежедневно включайте в свой рацион самые разнообразные продукты, которые обеспечивают наш организм витаминами, минеральными веществами, аминокислотами и насыщенными жирными кислотами. Но, конечно, некоторые продукты содержат больше необходимых элементов питания, чем другие. Списки, приведенные ниже, помогут вам лучше сбалансировать свой рацион, выбирая продукты, более полезные для здоровья.

Продукты, богатые витаминами, необходимыми для кожи и ногтей

Абрикосы	Манго
Авокадо	Папайя
Бананы	Петрушка
Свекла	Сладкий перец

Дыня	Тыква
Нут (турецкий горох)	Батат
Зеленые листовые овощи	
Ростки пшеницы	

Продукты, богатые биотином

Пивные дрожжи	Соевые продукты
Яйца	Ячмень, просо
Печень	Овсяная крупа

Продукты, богатые серой

Яблоки	Укроп
Спаржа	Эндивий
Брокколи	Инжир
Брюссельская капуста	Чеснок
Капуста	Крыжовник
Морковь	Виноград
Цветная капуста	Хрен
Вишня	Лук-порей
Кервель	Горчица
Клюква	Лук
Персики	Апельсины
Редис	Пастернак
Краснокочанная капуста	Щавель
Брюква	Шпинат
	Кресс-салат

Продукты, богатые йодом

Рыба	Йодированная соль
Моллюски	Морская капуста

Продукты, богатые селеном

Рыба	Цельное зерно
Моллюски	Крупы
Нежирная говядина	
Свинина, птица	

Продукты, богатые цинком

Бобы	Моллюски
Морепродукты	Цельное зерно и крупы

Продукты, богатые насыщенными жирными кислотами

Гречка	Сардины
Сельдь	Семя льна, тыквы
Морковь	Зерна кукурузы
Орехи, особенно лесные	Тунец
Лосось	

Продукты, богатые протеином

Горох	Нежирная говядина
Рыба	Свинина и птица
Моллюски	Молочные продукты с низким содержанием жира
	Тофу

Прочитав это пособие, вы узнали, как много можно сделать для того, чтобы улучшить состояние своих рук и ногтей. Заботливый уход, разумные физические нагрузки, полноценный отдых и сбалансированное питание — все это поможет вам добиться своей цели. К тому же большинство предлагаемых в этом пособии приемов оздоровления ногтей и кожи одновременно способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышают жизненный тонус. Что может быть лучше?

Закключение

У вас есть время для того, чтобы позаботиться о своих руках и ногтях?

Не знаю, как вас, но меня часто раздражают рекламные объявления, пытающиеся убедить доверчивых читателей, что достаточно потратить 5—10 минут ежедневно, и они станут гораздо красивее или стройнее. Пять минут специальных упражнений ежедневно — и у вас будет красивая, высокая грудь! Три минуты в день — и вы избавитесь от целлюлита! И так далее, и тому подобное. Возможно, вы думаете: «У меня едва хватает времени почистить зубы, как же я смогу выполнять все основные этапы программы ухода за руками и ногтями?»

Это серьезная проблема, которую необходимо разрешить. Позвольте мне поделиться собственным опытом. Я расскажу, как мне удалось вписать эту программу в распорядок дня. Приемы, предлагаемые в этом пособии, очень просты, доступны и, как правило, не требуют значительных затрат времени, при этом они отлично защищают кожу рук и ткани ногтей от неблагоприятных воздействий внешней среды. Оказалось, что процедура ухода за ногтями и руками по утрам занимает совсем немного времени. Когда я очень занята, я ограничиваюсь самыми необходимыми процедурами. Но если предстоит посещение ресторана, де-

ловая встреча, я «полирую» ногти с помощью специального крема, содержащего абразивные вещества, а затем наношу защитное покрытие. Это придает моим ногтям нежный, приятный блеск. Я также наношу на руки солнцезащитный крем — теперь я готова!

В течение дня я пользуюсь средствами ухода за руками и ногтями, когда это необходимо и когда есть время. Если я выполняю работу по дому, то приходится наносить на поверхность ногтей защитное покрытие не менее двух раз в день. Я также втираю воск в кончики ногтей, для того чтобы защитить их от воздействия вредных моющих средств. Если во время работы на кончиках ногтей образуются трещинки и зазубринки, я использую восковую мазь для ногтей, которая творит настоящие чудеса.

Каждый раз, принимаясь мыть посуду, я беру баночку вазелина, лежащую на раковине, и втираю его в кожу рук. Если посуды много, надеваю резиновые перчатки. Запомните одно важное правило: средства ухода за руками и ногтями должны быть разложены по всему дому, они должны быть также на рабочем месте и в машине — везде, где они могут вам понадобиться. Если вам придется каждый раз разыскивать необходимую баночку, уход за руками превратится в неприятную обязанность.

Возле кресла, в котором я обычно сижу, когда отдыхаю или смотрю телевизор, я поставила журнальный столик. На нем находятся: набор пилочек для ногтей, брусок для сглаживания вертикальных бороздок на ногтях, инструмент для обработки кутикул, баночка с воском, крем для шлифования ногтей и другие принадлежности. Во время просмотра телепрограмм я посвящаю 5 минут уходу за ногтями. Даже если вы смотрите телевизор совсем недолго, можно найти время подровнять пилкой отросшие ногти.

Вечером, перед сном, я наношу на ногти питательный крем. Это занимает 1—2 минуты.

Примерно один раз в неделю, когда у меня есть свободное время, я делаю более продолжительные лечебные процедуры. В холодные зимние месяцы я провожу интенсивные увлажняющие сеансы 1-2 раза в неделю, иначе кожа на руках будет сухой и шершавой. Я также делаю смягчающие маски из отрубей и аппликации из теплого парафина, которые не только улучшают состояние кожи, но и помогают согреть руки в холодные дни. После этих процедур вы будете чувствовать себя более комфортно. Все средства ухода за руками и ногтями, рекомендованные в этом пособии, не содержат токсичных веществ и не подсушивают кожу. Никакого формальдегида. Никакого толуола. Только натуральные компоненты, которые питают и увлажняют кожу и ногти, не отнимая много времени и не требуя значительных денежных затрат.

Оправдывают ли полученные результаты затраченные усилия?

Конечно да! Вы будете приятно удивлены, увидев, насколько улучшится состояние ногтей и кожи рук после того, как вы приступите к осуществлению основных этапов этой программы. Вам никогда не придется прятать руки, стыдясь своей красной, сухой, потрескавшейся кожи и обломанных тусклых ногтей. Как приятно гордиться своими руками! Желаю всего самого наилучшего!

Указатель

Абрикосовое масло (подогретое) 76—77

Анатомия

кожи 27—30

рук 26—27

Аппликации из парафина 139—140

Артриты 130

Б

Белый карандаш для ногтей 109—110

Биотин

значение 164—165

продукты, богатые биотином 167

В

Витамины и минеральные вещества 75, 81, 164—165

Влияние курения на состояние ногтей и кожи рук 17, 107, 152—153

Вода 36—37, 127—128

Г

Гигиеническая губная помада 17, 44—45, 58—59, 81, 128

с витаминами А и D 45

Грибковые инфекции

лечение 155—156

причины 155

Д

Дерматит 129—130

Ж

Жидкое мыло 43—44

Й

Йод

«белый» 49

продукты, богатые йодом 167

З

Заусеницы 57, 80—82

Защитное покрытие 12, 21, 46, 54, 58—59, 132, 170

Здоровые ногти

грибковые инфекции 153—156

значение питания 164—168

искусственные ногти 154—156

курение 17, 107, 152—153 160—161

обкусывание ногтей 17, 107, 152—153 160—161

полноценный сон 158—162

физические нагрузки 162—164

И

Интенсивное увлажнение кожи рук 55, 126, 135, 171

Искусственные ногти 154—156

К

Карцинома 131

Касторовое масло 79—80

Кератин 29, 32—36, 153

Кремы

дневной 47—49

ночной 49

Кутикулы

очистка 72—73

смягчение 74—80

увлажнение 73—74

Л

Лак 10—17, 19, 21, 52, 92, 103, 110, 113, 117, 155

Ланолин 43, 45—47, 50—51, 76—78, 135

Ломкие ногти 16

М

Мазь для смягчения кутикул

из ланолина и абрикосового масла 77—78

из соцветий клевера 79

из цветков календулы 78—79

на основе пчелиного воска 104

Маска

из мякоти авокадо и меда 145

из яичных белков 133

Масло

жожоба 43, 51, 74, 102—104, 113

из ростков пшеницы 45—46, 60, 74—75

мирры 111—112, 119, 161

Масляной раствор витамина Е 45—46, 51, 60, 81, 103, 113, 119, 134, 139, 141

Матрица 22, 31—33, 71, 153, 158, 162

Меланин 29

Меланома 130—131

Минеральные вещества (см. *Витамины и минеральные вещества*)

Н

Насыщенные жирные кислоты

значение 164—165

продукты, богатые насыщенными жирными кислотами 168

Ногтевое ложе 17, 27, 30—33, 55, 89—90, 93—94, 99, 152

О

Обкусывание ногтей 58, 157, 160—161

Отбеливание

кожи с помощью йогурта 144—145

кожи с помощью пахты 145

ногтей 108—109

Отруби

ванночки 132

маска 171

Очистка рук с помощью кукурузной муки 146

П

Пигментные пятна 15—16, 30

Питание и здоровье ногтей 164—168

Питательные вещества 29, 164

Питательные кремы для ногтей 45—46, 50

гигиеническая губная помада 45

ланолин 45, 51, 77—78, 135

масло из ростков пшеницы 45

масляный раствор витамина Е 45, 51, 138—139

Подкрашивание ногтей с помощью

алканы 117—118

карандаша для губ 118—119

натуральной хны 114—117

Подпиливание ногтей

выбор пилек 85—88

длина ногтей 88—93

форма ногтей 88—93

«Полировка» ногтей с помощью

воска 110—111

крема 110—111

Потрескавшиеся кончики ногтей 100, 102—104

Придание ногтям дополнительного блеска с помощью

касторового масла 112—113

масла мирры 111—112

«полировки» 110—111

Проблемная кожа

воспаление кожи вокруг ногтей 19

грубая кожа 19

инфицирование кожи вокруг ногтей 19

сухая кожа 18

«Проблемные» ногти 9, 53, 66, 77, 87, 104, 160

Проблемы с ногтями

белые пятна 22, 32

грибковые инфекции 153—156

желтоватые ногти 17, 107

искусственные ногти 155—156

ломкие ногти 16, 22

расслоение ткани ногтя 21, 102—104

растрескивание ногтей 21, 102

Программа «скорой помощи» для рук 136—138

Протеин

значение 28, 32, 34, 35, 133, 164, 165

продукты, богатые протеином 168

Пчелиный воск 50—51, 96—97, 101—104, 110—111

Пятиминутный сеанс «реанимации» рук 138—139

Р

Рак кожи 130—131

Реабилитация рук 53

С

Селен

значение 164

продукты, богатые селеном 167

Сера

значение 34

продукты, богатые серой 167

Система ухода за руками и ногтями 54—61

Средства для смягчения кутикул 74—80

с помощью овсяной муки 133—134

с помощью свежего грейпфрутового масла 75—76

Средства против пигментных пятен 140—141

отбеливатель из ячменной муки 141—142

отбеливающая маска из картофельной кожуры 142

отбеливающая маска из кожуры авокадо 142

отбеливающая маска из лимонного сока и овсяной муки 143

отбеливающая маска из лимонного сока и пахты 141

Средство для удаления лака 10—11, 21, 52—53, 110

«Сухое» мыло 146

Т

Толуол 156, 171

У

Удаление мертвых клеток

с кожи рук 32, 65, 72, 134, 147, 152

с области кутикул 32, 55, 71—72, 82, 160

Уход

за локтями 147—148

за руками (от запястья до плеч) 147—148

Ф

Физические нагрузки 162—164

Формальдегид 7, 16, 156, 171

Х

Хна

для подкрашивания ногтей 113—114, 116—117

для укрепления ногтей 115

Ц

Цинк

продукты, богатые цинком 168

Ч

Чистка ногтей 55—58

Щ

Щеточка для ногтей 42—43

Э

Экзема (см. Дерматит)

Эпидермис 6, 15, 21—22, 29, 131, 143, 158

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-75;

e-mail: poruri@mail.ru; www.poruri.ru;

г. Москва, Издательский дом «Белкнига», тел.

(495) 675-21-88, 600-58-41; e-mail: poruri-m@mail.ru;

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (383) 336-10-28;

книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:

www.top-kniga.ru; e-mail: office@top-kniga.ru

Научно-популярное издание

Серия «Салон красоты у вас дома»

МЭНОС Фрэн

ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

Перевод с английского — *А. В. Фурман*

Оформление — *М. В. Драко*

Корректор *Ю. П. Ярошевич*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 17.09.2009.

Формат 84×108/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 9,24. Уч.-изд. л. 6,74. Тираж 5000 экз. Заказ 1900.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.010108.09.08 от 22.09.2008 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.2009 г.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, ком. 403.

При участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0494377 от 16.03.2009.

РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

ОАО «Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

ЛП № 02330/0150496 от 11.03.2009.

Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23

Вы давно мечтаете о гладкой, нежной и ухоженной коже рук? Вы хотите видеть свои ногти здоровыми и крепкими? Тогда это пособие для вас!

С его помощью вы научитесь делать идеальный маникюр безо всяких дорогостоящих средств и процедур, предлагаемых в салонах красоты.

Здесь вы найдете:

- профессиональные секреты создания безупречного маникюра;
- советы по уходу за кожей рук;
- рекомендации по поддержанию здоровья ногтей;
- решения наиболее распространенных проблем, возникающих с ногтями;
- простые рецепты приготовления натуральных кремов и масок в домашних условиях;
- дополнительные меры, которые вы можете предпринять, чтобы всегда сохранять свои руки в идеальной форме.

ISBN 978-985-15-0902-3



9 789851 509023

