



азбука здоровья

маникюр и педикюр

практические советы



Азбука здоровья

Лана Бриз

**Маникюр и педикюр:
Практические советы**

«Издательство АСТ»

2008

Бриз Л.

Маникюр и педикюр: Практические советы / Л. Бриз —
«Издательство АСТ», 2008 — (Азбука здоровья)

Ухоженные руки с аккуратным маникюром – признак элегантности, а для деловой женщины – еще и насущная необходимость. Педикюр – не только косметическая, но и гигиеническая процедура: ведь на ступнях сосредоточены нервные окончания, которые идут ко всем внутренним органам. Конечно, можно каждую неделю посещать салон, но не у всех есть такая возможность. На самом деле вы вполне можете ухаживать за руками и ногами сами. Мы познакомим вас с элементарными правилами проведения маникюра и педикюра. Вы узнаете, как защитить кожу рук, как бороться с огрубевшей кожей, что делать, если появились трещины на пятках, и многое-многое другое. В нашей книге вы найдете также схемы росписи ногтей и при желании освоите искусство нейл-арта.

Содержание

Предисловие	5
Маникюр	6
Техники маникюра	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Лана Бриз

Маникюр и педикюр: Практические советы

Предисловие

Маникюр в облике современной женщины – далеко не последняя деталь. Мы часто обращаем внимание на руки окружающих, особенно если это женские руки. Порой по их виду, ухоженности мы составляем себе представление о человеке. В наше время маникюр стал привычным и необходимым акцентом внешности женщин, девушек и даже совсем юных модниц.

И молодая девушка, и зрелая женщина должны обязательно следить за своими руками и ногтями. Пусть они не будут слишком длинные, но будут аккуратные, чистые, одинаковой длины и формы. Красивые, ухоженные ногти – важная часть облика, которая придает образу завершенность.

Конечно, руки будут выглядеть красивыми и ухоженными, если регулярно посещать салон. К сожалению, не у всех есть такая возможность: это и дорого, и времени требует. Но не расстраивайтесь – вы вполне в силах держать свои руки в порядке сами. Конечно, искусственные ногти – типсы – дома делать не стоит: для этого требуется специальное оборудование и мастерство. А вот сделать себе маникюр совсем несложно. Причем маникюр – это не покрытие ногтей лаком, а их специальная обработка. У каждой женщины должен быть маникюрный набор, в который входят пилочка, щипчики, ножницы с изогнутыми концами, тупая лопаточка, деревянная палочка. Инструменты нужно содержать в чистоте: кипятить либо протирать спиртом.

Самым элементарным требованием ухода за ногтями является их чистота. Очень неприятное впечатление производят грязные, обломанные, но покрытые лаком ногти.

Когда вы обработаете ногти соответствующим образом, можно покрыть их лаком. Желательно, чтобы его цвет совпадал или гармонировал с цветом вашего наряда и помады. Помните: гораздо менее капризны и более практичны светлые оттенки лака: даже когда лак немного сотрется, пальцы не выглядят неаккуратными. Хорош для этих целей и прозрачный лак.

Кстати, по цвету лака, который выбирает женщина, можно судить о ее нраве: ярко-красный лак свидетельствует об агрессивности характера и подавленной сексуальности, синий, зеленый или черный лак, а также ногти, выкрашенные в разные цвета, – о жгучем стремлении привлечь к себе внимание, а нейтральный лак, совпадающий с цветовой гаммой помады и одежды, – о хорошем вкусе.

Если вы хотите быть на пике моды, освойте искусство росписи ногтей – нейл-арт. Конечно, в домашних условиях вы не сможете воспроизвести сложные технологии, которые применяют в салонах, но сделать изысканную роспись и качественный маникюр вам вполне по силам.

Маникюр

Техники маникюра

В настоящее время существует несколько техник маникюра. Основное разделение состоит в методе обработки кутикулы: это классический (обрезной) и европейский (необрезной) маникюр. Существуют варианты комбинированного маникюра, горячего маникюра, СПА-маникюра и много-много других разновидностей.

Но все-таки по сей день самым распространенным в нашей стране остается классический маникюр. Он также называется обрезным, так как кутикула в этом случае удаляется при помощи ножниц или специальных щипчиков. Рассмотрим его подробнее.

Классический, или обрезной, маникюр

Процедура любого маникюра начинается с удаления старого лака. Смочите ватный диск в растворителе и аккуратно снимите остатки лака. Затем щипцами-кусачками укоротите ногти до желаемой длины. Если ногти не слишком длинные, можно обойтись и без помощи ножниц.

Теперь надо придать ногтю желаемую форму. Для этого существуют различные виды пилочек.

Правильно подобранные пилки для маникюра имеют важнейшее значение. Так, инструмент песочного или сапфирового вида годится лишь для крепких здоровых ногтей. Если же вы не можете причислить к таковым свои, остановите выбор на мелкозернистых пилках полукруглой формы с буферной зоной, которыми вы отлично отшлифуете ноготь, не опасаясь за сохранность его структуры. Старайтесь использовать пилки с безупречно трущей плоскостью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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