



## В ИЗДАНИИ «ТВОЯ ЛУЧШАЯ ПОДРУГА»

- ✓ Все этапы создания красоты: визажист и стилист на ваших глазах превращают обычных девушек в фотомоделей.
- ✓ Модные тенденции текущего сезона.
- ✓ Стильные вещицы своими руками.
- ✓ Полезные диеты и эффективная гимнастика.

### А ТАКЖЕ:

- «Киндер-сюрприз» (мода для детей),
- «Совершенно секретно» (консультация гинеколога),
- «Гид потребителя»
- и многое другое.

Подписные индексы  
НА ГАЗЕТУ

«Твоя лучшая подруга»

В КАТАЛОГАХ:

«ПОЧТА РОССИИ» -  
11384

«ПРЕССА РОССИИ» -  
16423

реклама

Спрашивайте в местах продаж печатной продукции

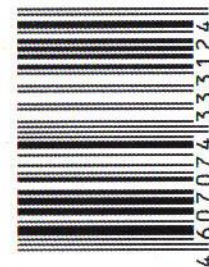
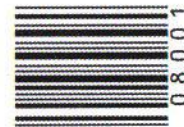
# ДЕСЯТКИ ИДЕЙ ДЛЯ ВАШИХ НОГТЕЙ

Спецвыпуск  
Твоя лучшая подруга

Как стать  
неотразимой  
при помощи  
нескольких  
пузырьков  
лака и  
кисточек

Приучаем  
и детей  
к красоте  
с молодых  
ногтей

Создайте  
свой образ  
от кончиков  
пальцев



## Дорогие наши читательницы!

Вы держите в руках журнал, созданный с целью нарядить ваши прелестные ноготки и подарить прекрасное настроение. Здесь подобраны десятки идей от очень простых до замысловатых, которые вы можете воплотить в домашних условиях с помощью обычных лаков. Вы найдёте примеры для любого типа ногтей: от крохотных детских ноготков до длинных коготков современной модницы. Можете быть уверены - ваши руки удостоятся комплиментов!

## Материалы и инструменты

Для создания дизайна ногтей в этом выпуске были использованы самые обычные лаки, доступные в любом магазине косметики. Поясним некоторые моменты о наименованиях лаков.

Голографические лаки - лаки, содержащие призматические частицы, которые переливаются разными цветами в зависимости от угла падения луча света.

Лаки-хамелеоны также переливаются различными цветами. На флакончиках таких лаков есть надпись "Chameleon effect".

Сияющими лаками мы назвали лаки, содержащие большое количество мелких блёсток, что придаёт лакам завораживающее искрение.

Лак-краска для декорации (на флакончиках встречаются надписи: лак для ногтей; краска для дизайна ногтей) - это специальный лак для дизайна ногтей с очень тонкой кисточкой. Его можно заменить обычным лаком и дополнительно купить тонкую кисточку в отделе для маникюра.

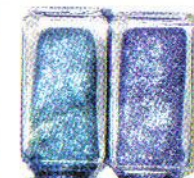
Лак с блёстками - это прозрачный лак, в который добавлены блёстки того или иного цвета. Количество блёсток бывает различно, поэтому мы дополнительно указывали, когда блёстки должны быть "густыми" (то есть когда лак выглядит сплошными блёстками).

Стразы - это имитация под драгоценный камень из стекла или пластмассы. Чтобы прикрепить страз нужно поставить на ногте точку прозрачным лаком или специальным клеем, пинцетом положить страз на каплю и слегка прижать.

Сухие блёстки аккуратно сыплют в необходимом количестве на только что нанесённый лак (на основу или прозрачный поверх основного). После высыхания лишнюю часть блёсток нужно смахнуть.

Стразы и сухие блёстки можно приобрести в отделах для маникюра.

Толстая игла - обычная штопальная игла. Для удобства можно воткнуть толстый её конец в пробку от вина, которая будет служить ручкой.



Нейл-арт (nail-art) - буквально "ногтевое искусство" - искусство росписи, украшения, дизайна ногтей. Родиной украшения ногтей считается Япония, откуда это искусство перекочевало в Европу и США, получив широкую популярность в 80-х годах XX века. До России нейл-арт дошёл лишь в самом конце прошедшего столетия и долгое время оставался прерогативой избранных: идеи дизайна приходилось подсматривать в иностранных журналах, а средств для его воплощения почти не было. Сейчас магазины предлагают широкий выбор средств для художественного оформления ногтей, а профессионалы в этой области устраивают чемпионаты, соревнуясь в своей оригинальности.





# Лилия

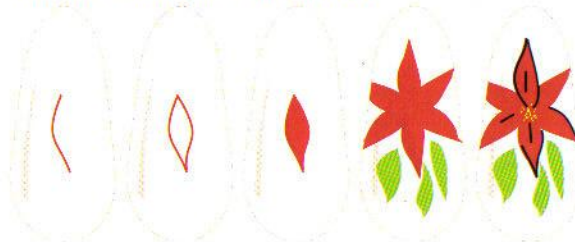
По древнеримской легенде, белая лилия выросла из молока матери богов Юноны. Она служила признаком изысканного вкуса - это был цветок роскоши и изящества - и считалась символом надежды. А красный цвет этот непорочный цветок приобрёл в ночь перед крестным страданием Спасителя.



### Вам потребуется:

Эмаль или лак белого цвета.  
Лаки-краски для декора с тонкими кисточками чёрного, зелёного и красного цветов.  
Лак с золотыми блёстками или сухие блёстки.

1. Покройте ногти белым лаком. Просушите.
2. Руководствуясь схемой, нарисуйте красным лаком цветы. Обратите внимание на фотографию на с. 4: целиком цветок нарисован только на одном ногте, на остальных - его половинки.

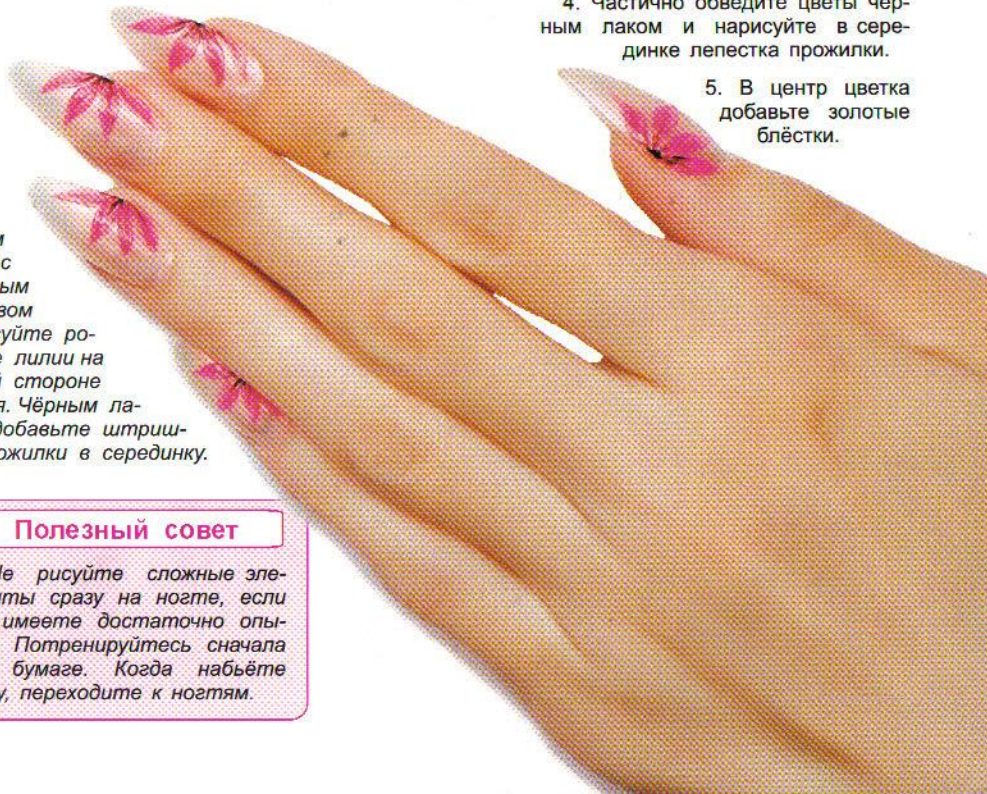


3. Нарисуйте зелёным лаком листочки.
4. Частично обведите цветы чёрным лаком и нарисуйте в серединке лепестка прожилки.
5. В центр цветка добавьте золотые блёстки.

На белом лаке с розовым отливом нарисуйте розовые лилии на одной стороне ногтя. Чёрным лаком добавьте штришки-прожилки в серединку.

### Полезный совет

Не рисуйте сложные элементы сразу на ногте, если не имеете достаточно опыта. Потренируйтесь сначала на бумаге. Когда набьёте руку, переходите к ногтям.



# Восточный вояж

7

1. Покройте ногти белым перламутровым лаком. Просушите.

2. Покройте кончик ногтя светло-коричневым лаком, как на схеме. Просушите.

3. Тонкой кисточкой чёрным лаком проведите две пересекающиеся полоски.

4. Кончик ногтя в перекрестии линий закрасьте чёрным лаком. Просушите.

5. Тонкой кисточкой золотым лаком обведите чёрный кончик и проведите из центра ещё две линии-лучика навывлет.



## Вам потребуется:

Белый перламутровый лак.

Светло-коричневый или тёмно-бежевый лак.

Лаки-краски для декора золотого и чёрного цветов.

## Вам потребуется:

Голографические лаки трёх цветов одной цветовой гаммы (у нас: серебристый, бежевый и коричневый).

Лак-краска для декора чёрного цвета.

1. Покройте ногти бежевым лаком.

2. На две трети сверху по диагонали закрасьте ноготь серебристым лаком.

3. Самую верхнюю треть закрасьте коричневым лаком.

4. Чёрным лаком тонкой кисточкой проведите полоски, разделяющие все три цвета.

Попробуйте и другие цвета.





## Мицар

1. Покройте ногти бежевым лаком. Просушите.
2. Выступающий кончик ногтя покройте бронзовым лаком. Просушите.
3. Тонкой кисточкой чёрным лаком нарисуйте звёзды-крестики. Затем между ними нарисуйте такие же узоры золотым лаком.

*Поэкспериментируйте с цветами и направлением звёзд.*



## Геометрик

**Вам потребуется:**

Тёмно-коричневый перламутровый лак.  
Лак-краска для декора золотого цвета.

1. Покройте ногти тёмно-коричневым лаком. Просушите.
2. Руководствуясь фотографией как образцом, проведите золотым лаком прямые линии.

**Полезный совет**

*Толщина линии зависит от кисточки, количества лака на ней и силы нажатия. Равномерная по ширине линия получается при одинаковой степени нажатия по всей длине рисунка. Ослабьте нажатие при рисовании и линия сойдёт на нет.*

**Вам потребуется:**

9

Бежевый лак.  
Бронзовый лак.  
Лаки-краски для декора чёрного и золотого цветов.

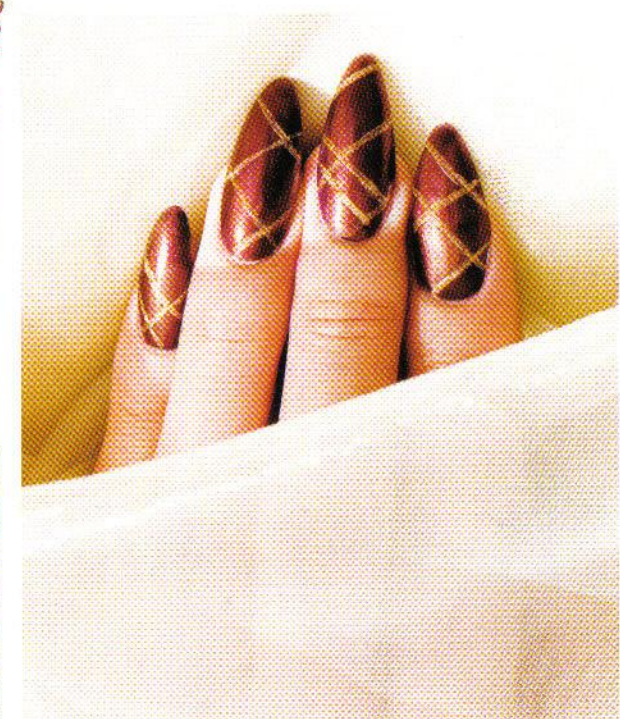


*Попробуйте и другую идею.*

Для нежной сияющей звёздной истории вам потребуется: светлый и тёмный лаки одной цветовой гаммы, контрастный лак с тонкой кисточкой, белый и серебряный лаки.



1. Покройте ногти светло-сиреневым сияющим лаком.
2. Закрасьте половину ногтя по диагонали тёмно-сиреневым сияющим лаком.
3. Поставьте диагональные звёздочки тёмно-вишнёвым лаком.
4. Белым лаком добавьте цветы. В серединку цветов поставьте точку серебряным лаком.





## На кончике ногтя...

**Вам потребуется:**

11

Два лака контрастных цветов (в нашем варианте - светло-розовый и бордовый).

Лаки-краски для декора золотого и чёрного цветов.

1. Покройте ногти светло-розовым лаком. Просушите.
2. Кончик ногтя закрасьте бордовым лаком.
3. Обведите бордовую часть золотым лаком.
4. Под золотым ободком чёрным лаком примерно до середины ногтя нарисуйте две перекрещивающиеся полосы, а под ними - точки, уменьшающиеся в размере.



### Полезный совет

Точки рисуются простым прикосновением кисточки к ногтю. От количества лака на кисточке и силы нажатия на неё зависит размер точки, который может быть как крупным, так и очень маленьким. Старайтесь держать кисточку перпендикулярно ногтю.

### Попробуйте другие идеи

1. Покройте ногти лаком любого цвета. Просушите.
2. Тонкой кисточкой чёрным лаком нанесите рисунок: две перекрещивающиеся линии от кончика ногтя вниз.
3. Дорисуйте снизу галочку, соединяя линии.
4. Приклейте стразики в тон: треугольный и круглый.



### Полезный совет

Прежде чем рисовать точки и линии на ногте, сделайте пробные мазки на бумаге или картоне. Это позволит вам оценить степень нажатия на кисточку и количество набираемого лака.



Чем более свежий и жидкий лак, тем тоньше получаются линии.

1. Покройте ногти красным лаком. Просушите.
2. Кончик ногтя закрасьте чёрным лаком в форме изящной галочки. Просушите.
3. Обведите чёрную "галочку" золотым лаком с помощью тонкой кисточки.



1. Покройте ногти бежевым лаком. Дайте лаку подсохнуть.
2. Кончик ногтя закрасьте светло-коричневым перламутровым лаком. Просушите.
3. Тонкой кисточкой чёрным лаком нарисуйте сверху вниз острый треугольник. Просушите. Можете остановиться на этом этапе либо продолжить дальше.
4. Обведите треугольник бронзовым лаком тонкой кисточкой.
5. Добавьте чёрным лаком точки сбоку треугольника.

# Нежность

1. Покройте ногти светлым лаком. Просушите. Далее руководствуйтесь схемами.

2. На каждом ногте сделайте рисунок лаком цвета кобальт. Подсушите.

3. Белым лаком поставьте пять точек, формируя цветок.

4. Золотым лаком обведите не закрытую цветком часть кобальтовой фигуры, посередине поставьте точки, повторяя линию фигуры.

5. Поставьте золотую точку в середину цветка. Под цветком проведите две-три волнообразные линии.

## Вам потребуется:

Белый жемчужный лак.  
Голубой или фиолетовый сверкающий лак.  
Золотой лак.



## Вам потребуется:

Светлый сияющий лак (белый с розовым отливом, светло-бежевый перламутровый и т.п.)

Лак белого цвета.

Перламутровый лак цвета кобальт (сине-фиолетовый).

Золотой лак с тонкой кисточкой.

## Попробуйте другие цветовые сочетания:



Бежевая основа. На коричневой перламутровой полоске - точки чёрным лаком и лак с золотыми блёстками, чёрный цветок с золотой серединкой.



## Полезный совет

Цветочек нарисовать довольно просто. Для этого - поставьте лаком рядом по кругу несколько точек одного размера. В центр цветочка поставьте точку лаком другого цвета или прикрепите стразик.

1. Покройте ногти белым лаком. Подсушите.

2. В верхнем углу ногтя на среднем пальце нарисуйте цветочек голубым лаком. Поставьте вокруг него по краю ногтя точки.

3. По краю ногтей указательного, безымянного пальцев и мизинца поставьте точки голубым лаком.

4. На ногте большого пальца повторите рисунок среднего, а также добавьте по верхнему краю ногтя золотую полоску.





## Осенняя палитра

Вам потребуется:

15

1. Нанесите один слой бордового лака. Просушите.

2. Открутите кисточки у остальных лаков. Покройте один ноготь ещё слоем бордового лака, затем быстро нанесите вертикальные полосы остальными лаками: золотым, сиреневым, золотым, тёмно-лиловым и снова золотым.

3. Пока не высохли лаки, проведите по ним толстой иглой горизонтальные линии.

*Используйте любые другие цвета.*

Возможно, не всё у вас получится с первого раза, но потренировавшись, вы освоите приём смешивания лаков.



Бордовый перламутровый лак.  
Золотой лак.  
Сиреневый лак.  
Тёмно-лиловый лак.  
Толстая игла.

1. Ногти на всех пальцах кроме больших покройте красным лаком.

2. Ногти на больших пальцах покройте светло-зелёным лаком. Подсушите.

3. На красных ногтях чёрным лаком нарисуйте семечки - небольшие вытянутые точки. По желанию добавьте снизу зелёную полоску - арбузную корку.

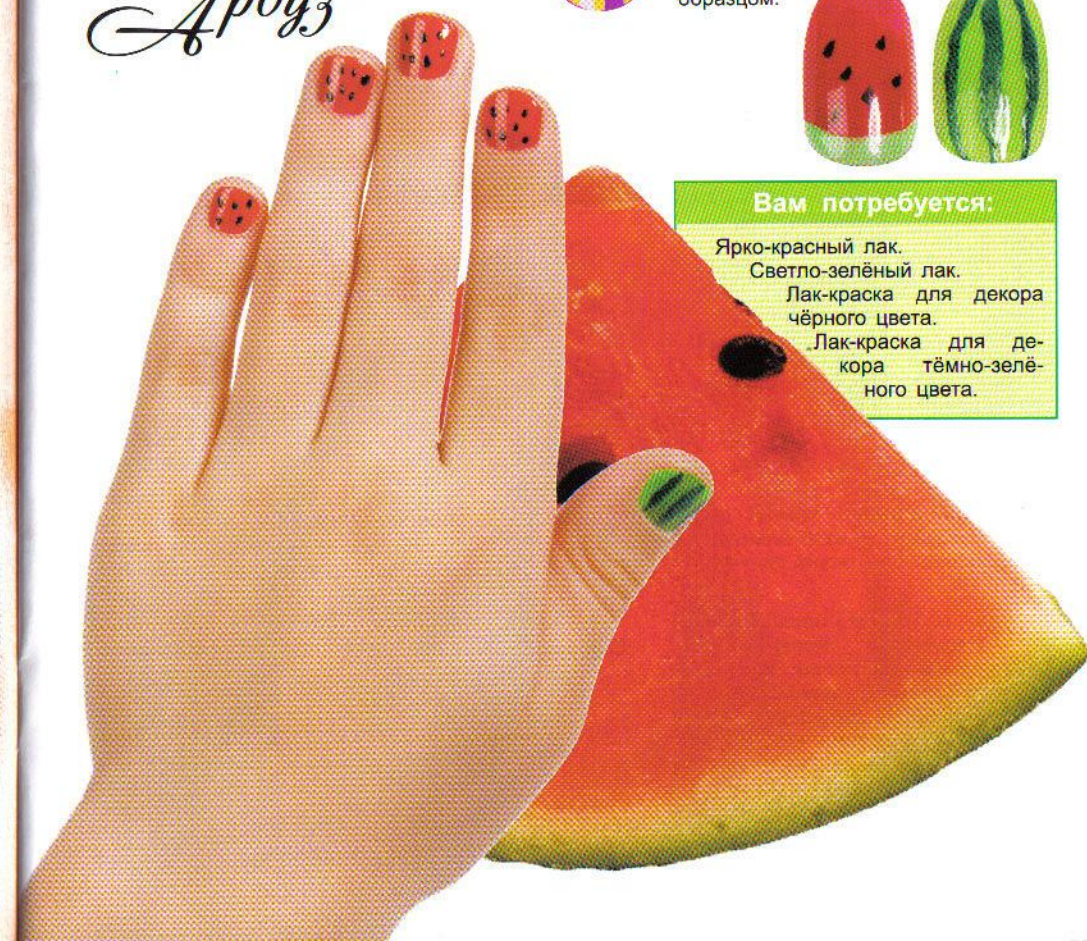
4. На зелёные ногти добавьте волнообразные полосы тёмно-зелёным лаком, руководствуясь нашим образцом.



## Арбуз

Вам потребуется:

Ярко-красный лак.  
Светло-зелёный лак.  
Лак-краска для декора чёрного цвета.  
Лак-краска для декора тёмно-зелёного цвета.







### Вам потребуется:

Светло-розовый сверкающий лак.

Лак для декора с тёмно-малиновыми блёстками.

Лак для декора с золотыми блёстками.

Для второго варианта (фото справа на с. 17) вместо светлого лака для основы возьмите чёрный лак и пофантазируйте с направлением и пересечением блестящих линий.

Линии и кривые - отличное поле для творческих экспериментов. Посмотрите на наши варианты (на странице 17): каждый из них может стать самостоятельным дизайном. То есть вы можете остановиться на любом этапе их создания. Также вы можете как угодно дополнить их и, конечно, поиграть с различными цветовыми комбинациями.



## Каприз

1. Покройте ногти светло-розовым лаком. Просушите.

2. Лаком с малиновыми блёстками проведите две пересекающиеся ближе к краю ногтя линии.

3. Рядом с вертикальной линией проведите такую же лаком с золотыми блёстками. Затем проведите под красной горизонтальной линией такую же золотую, но только с одной стороны.

Ещё идея: сделайте между линиями промежутки.



► 1. Покройте полностью по диагонали светло-сиреневым сверкающим лаком.

2. Вторую половину ногтя покройте тёмно-сиреневым сверкающим лаком.

3. Проведите разделительную полосу тёмно-вишнёвым лаком для декора.

4. Рядом добавьте серебряную полосу.

5. С двух сторон от полос проведите две чёрные полосы и поставьте чёрные точки на стыке вишнёвой и серебряной полос.



▼ 1. Покройте полностью по диагонали сиреневым сверкающим лаком.

2. Вторую половину ногтя покройте тёмно-лиловым лаком.

3. Проведите разделительную полосу серебряным лаком с тонкой кисточкой.

4. Проведите одну-две перпендикулярные линии.

5. Между линиями проведите полосу серебристым лаком.



▲ 1. Покройте ногти чёрным лаком. Просушите.

2. Проведите кривые, как на фото, золотым и бронзовым лаками для декора.

3. Заполните промежутки между линиями лаками с блёстками.



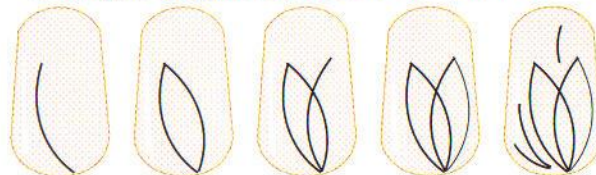


## Райские птички

1. Покройте ногти лаком бежевого или светло-золотистого цвета.

2. Светло-коричневым лаком-краской нарисуйте "пёрышки" райской птички.

3. Обведите рисунок лаком с золотыми блёстками.



Попробуйте другие цветовые сочетания: белая перламутровая основа с серебряными "пёрышками" или бесцветный лак с золотыми блёстками и бронзовый рисунок.

### Вам потребуется:

Бежевый или золотистый лак.  
Светло-коричневый лак-краска для декора.  
Лак-краска для декора с золотыми блёстками.



### Вам потребуется:

Перламутровый или матовый лак золотисто-бежевого цвета.  
Золотой с блёстками лак-краска для декора.  
Круглые жёлтые стразы.

1. Покройте ногти бежевым лаком.

2. Нанесите рисунок золотым с блёстками лаком для декора - несколько волнообразных, сходящих на нет, пересекающихся линий-перьев.

3. В уголок ногтя (в основание рисунка) прикрепите маленький круглый жёлтый страз.



# Снежинка

Вам потребуется:

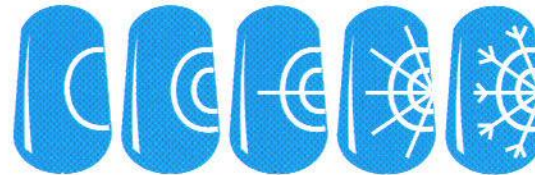
Перламутровый лак тёмно-синего цвета.  
Лак-краска для декора с густыми серебристыми блёстками.

1. Покройте ногти тёмно-синим лаком. Просушите.

2. Лаком с серебристыми блёстками нарисуйте половину снежинки, начиная от правой стороны ногтя на левой руке, и на левой стороне ногтя на правой руке.

Полезный совет

Если вам нужно нарисовать мелкие элементы, а вы не нашли в продаже лаки для декорации с тонкой кисточкой, возьмите обычный лак и кисточку от старого лайнера (жидкой подводки для глаз) - она позволит вам выполнить очень тонкие линии и к тому же её резьба совместима с горлышком пузырька лака.



Вам потребуется:

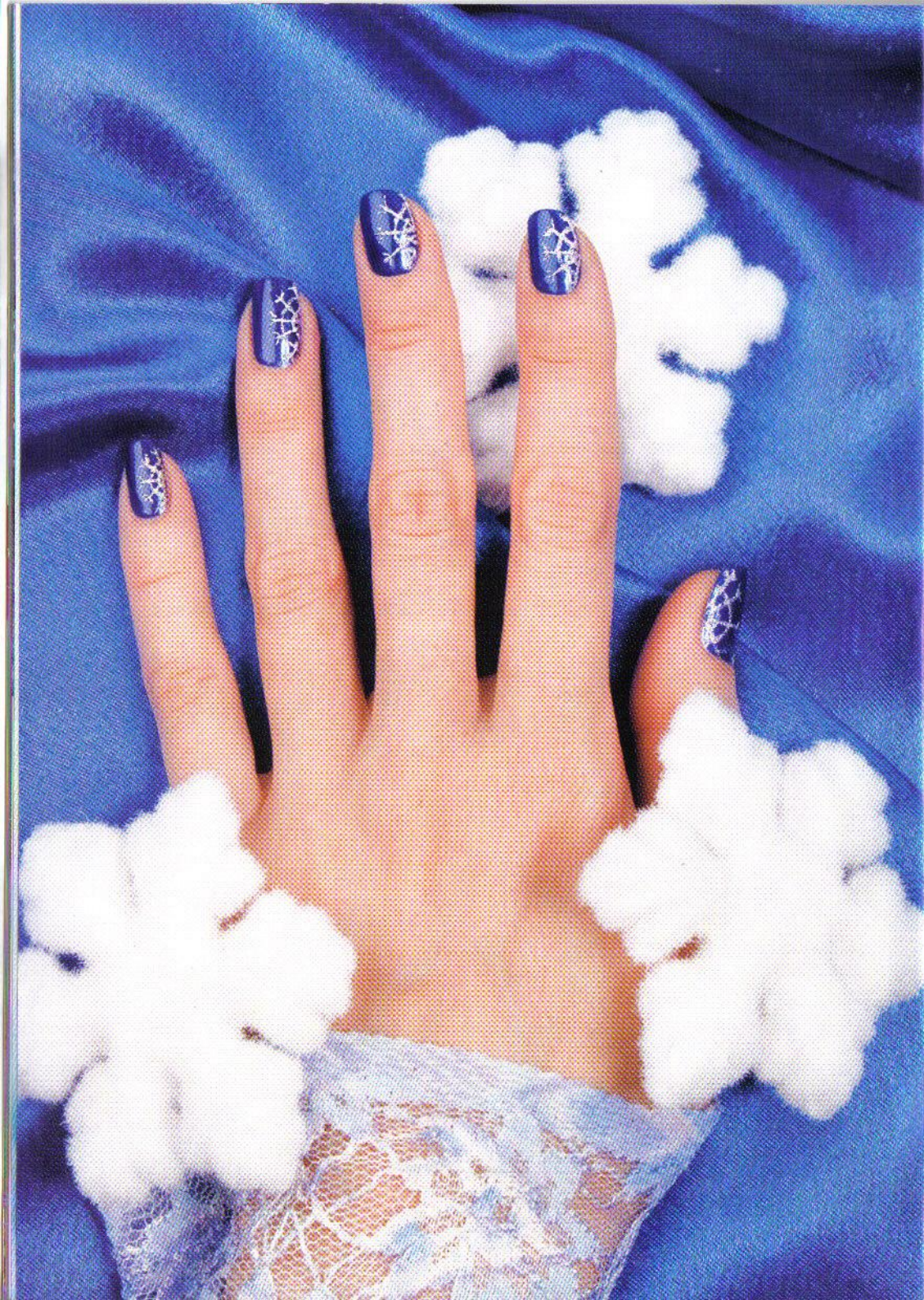
Лак голубого цвета.  
Лак белого цвета.  
Прозрачный лак с серебристыми блёстками.

# Снегопад

1. Покройте ногти голубым лаком.

2. Белым лаком поставьте точки разного размера в хаотичном порядке.

3. Покройте ногти лаком с блёстками.



# антазия

Вам потребуется:

23

Светло-розовый лак.  
Тёмно-розовый лак.  
Лак-краска для декора золотого цвета.  
Лак с золотыми блёстками.  
10 голубых квадратных стразов.

1. Покройте ногти светло-розовым лаком. Просушите.
2. Верхнюю треть ногтя покройте тёмно-розовым лаком. Просушите.
3. Проведите золотым лаком полосу на границе розовых лаков. Затем перпендикулярную полосу, делящую нижнюю часть ногтя пополам.
4. Кончик ногтя покройте лаком с блёстками.
5. На каплю бесцветного лака или специальный клей прикрепите на пересечение линий страз, повернув его ромбиком.



Проведите по розовому лаку две перекрещивающиеся полосы серебряным лаком для декора, в перекрестие прикрепите страз, аккуратно обведите его. По желанию покройте полосы лаком с голубыми блёстками.

Ещё вариант



# Арлекин

Вам потребуется:

Ярко-розовый лак.  
Ярко-зелёный, неоновый лак.  
Белый лак.  
Лак-краска для декора чёрного цвета.

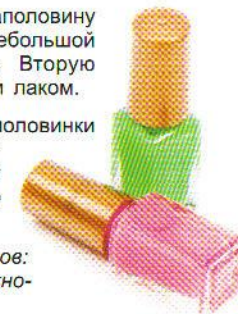


1. Покройте мизинец и безымянный палец розовым лаком. Большой и указательный пальцы покройте зелёным лаком.

2. Средний палец покройте наполовину зелёным лаком и дорисуйте небольшой треугольник-носик посередине. Вторую половину ногтя закрасьте розовым лаком.

3. В верхней части зелёной половинки поставьте точку белым лаком. Просушите. Чёрным лаком нарисуйте вокруг белой точки глаз и дорисуйте весёлую рожицу.

Попробуйте другие сочетания цветов: салатный и ярко-оранжевый, нежно-голубой и нежно-розовый, и другие!



# Инь-Ян

1. Покройте белым лаком большой, указательный и средний пальцы.

2. Безымянный палец и мизинец покройте чёрным лаком.

3. На среднем пальце выведите чёрным лаком каплевидную фигуру. Просушите.

4. На белую сторону поставьте точку чёрным лаком, на чёрную - белым.

*Поиграйте с чёрным и белым цветами.*

Покройте ногти на одной руке белым лаком и поставьте в центр чёрную точку, а ногти на другой руке покройте чёрным лаком и поставьте белую точку в центр.

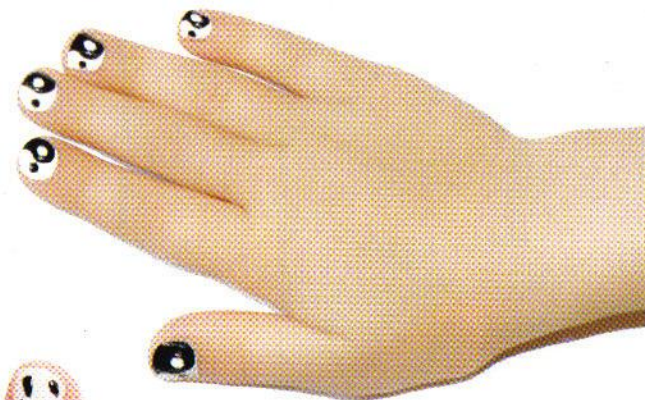
Или перемешайте чёрные и белые ногти с контрастными точками на одной руке.

Инь-ян - основные понятия древнекитайской философии, универсальные космические полярные и постоянно переходящие друг в друга силы (женское - мужское, пассивное - активное и т. д.)



**Вам потребуется:**

Лак чёрного цвета.  
Лак белого цвета.



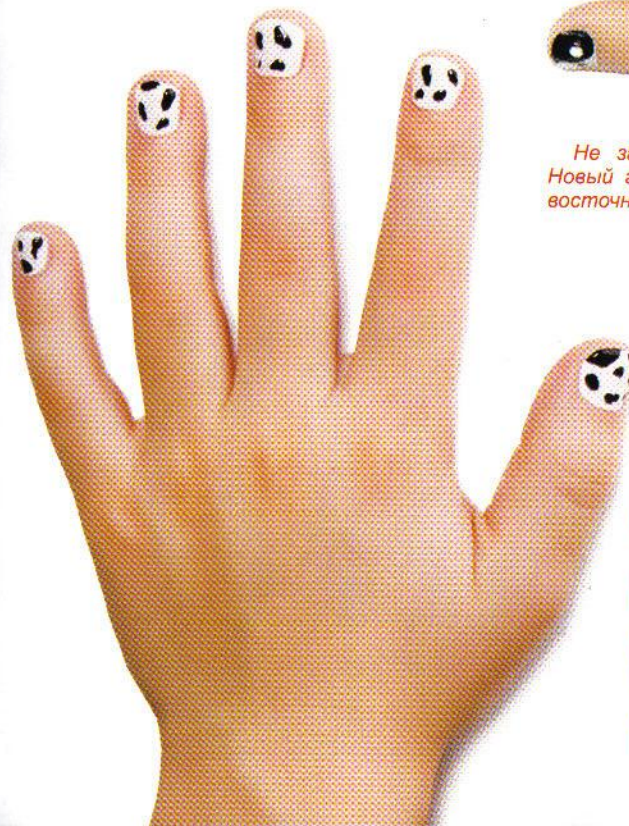
*Не забывайте о чёрном и белом в Новый год. Наступающий 2009-й год по восточному гороскопу - Год Коровы.*

# Му-у

1. Чтобы стать отчасти похожей на пятнистую бурёнку, покройте ногти белым лаком. По необходимости, покройте ещё раз, цвет должен быть плотным. Просушите.

2. Поставьте чёрным лаком неровные точки - пятна - большие и маленькие. Можно сделать по 4 довольно больших пятна так, чтобы некоторые выходили за край ногтя.

Если идея выглядеть коровой вам несимпатична, считайте, что вы - далматин!



## Незнакомая звезда

Вам потребуется:

27

1. Открутите кисточки у всех лаков, чтобы было удобно ими быстро пользоваться.

2. Покройте один ноготь сиреневым лаком.

3. Действуя быстро, пока не высох лак, в верхнем углу ногтя проведите полоски золотым, белым и бордовым лаками.

4. Проведите иглой из угла ногтя вниз несколько лучиков. Лаки смешаются, сформировав магическую звезду.

5. Повторите с остальными ногтями.

Светло-сиреневый сверкающий лак для основы.  
Белый лак.  
Золотой лак.  
Бордовый лак.  
Толстая игла.

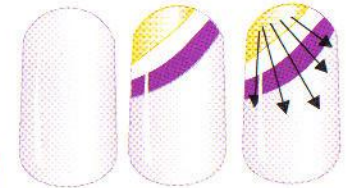
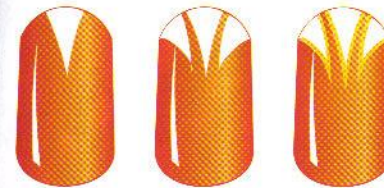
## Лепестки

(дизайн с обложки)

1. Покройте ногти лаком ярко-красного цвета. Просушите.

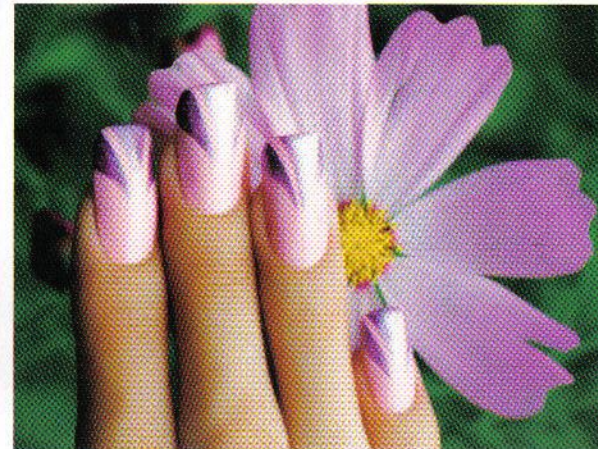
2. Нарисуйте на каждом ногте по три "лепесточка" лаком-краской белого цвета. Просушите.

3. Обведите белые лепестки лаком-краской с густыми золотыми блёстками.



### Полезный совет

Рисовать на правой руке всегда сложнее. Это потому, что левую руку мы используем очень редко, и она становится ленивой. Чтобы развить левую руку, задавайте ей больше работы: пусть она пишет, открывает флакончики, открывает двери и т. п. Ну а если левая рука всё же остаётся непослушной, попросите помощи в рисовании на правой руке подругу, друга, сестру или специалиста салона красоты.



## Вам потребуется:

Красный перламутровый лак.  
Чёрный лак.  
Лак-краска для декора золотого цвета.

Используйте разнообразные цветовые комбинации для основы и линий. Меняйте направления и количество линий. Можно также заполнять пространство между линиями дополнительными оттенками или блёстками.



# Энигма

1. Покройте ногти красным лаком. Просушите.

2. В центре каждого ногтя нарисуйте прямоугольник чёрным лаком. Просушите.

3. Проведите две перекрещивающиеся, слегка изгибающиеся линии в произвольном порядке.

Попробуйте другие сочетания цветов: золотой квадрат, слегка смещённый от центра, и чёрные линии на красном фоне.



Вариантов использования волнистых линий множество. Переплетайте их, проводите параллельные, играйте с цветами.

1. На белой жемчужной основе параллельные чёрная и бронзовая полосы, которые пересекает серебряная полоса.

2. На бежевом матовом фоне две пересекающиеся тёмно-вишнёвые полосы.

3. На сероватом голографическом лаке две чёрные перекрещивающиеся полосы.

4. Золотистый фон украшают расходящиеся из одной точки линии, нарисованные лаком с густыми золотыми блёстками.

5. Три параллельные волнистые линии на белом лаке-хамелеоне. Нижняя часть закрашена серебряным лаком.

6. На сверкающей малиновой основе чёрную полосу пересекают две линии, выполненные лаком с серебристыми блёстками.

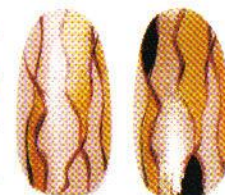
Тёмно-лиловая основа с серебряными полосами. Можно оставить этот узор, а можно заполнить пространства между линиями серебристым полупрозрачным лаком.



Знаете ли вы, что...  
вертикальный узор зрительно удлинит ноготь?!



На бежевом фоне пересекаются несколько бронзовых полос. Местами пространства между линиями закрашены золотым лаком. Можно добавить в оставшиеся "ячейки" чёрный лак, а также золотистый полупрозрачный лак.



На сером сверкающем фоне разбивается надвое (как молния) линия чёрного цвета. Можно оставить этот вариант или пойти дальше, добавив между линиями белый цвет и чёрные блёстки по одну из сторон линии.



А здесь две чёрные линии, идущие из одной точки по золотистому фону, закрашены внутри чёрным лаком. Сверху их контур повторяют бронзовые линии.



## Звёздный час

1. Открутите кисточки у розового, синего и белого лаков - вам придётся действовать быстро.

2. Покройте один ноготь розовым лаком. По необходимости покройте ещё одним слоем.

3. Поставьте точку синим лаком, возьмите иглу и растяните из точки лучики в разные стороны.

4. В серединку синей звёздочки поставьте точку белым лаком и повторите растягивания иглой по тем же направлениям.

5. Повторите с другими ногтями.

6. В серединку звёздочки поставьте точку серебряным лаком. Поставьте серебряные точки на розовом лаке.



### Вам потребуется:

Розовый лак.  
Тёмно-синий или фиолетовый лак.  
Белый лак.  
Серебряный лак.  
Толстая игла.

Для этого дизайна вам понадобится лак белого цвета, лак-краска для декора чёрного цвета и лак-краска для декора с голубыми блёстками.



1. Покройте ногти белым лаком. Просушите.

2. Проведите несколько линий от края ногтя к середине, сужая их к концу, согласно образцу.

3. Рядом с чёрными линиями и между ними проведите линии лаком с голубыми блёстками.

## Заиндевевшие ноготки

1. Покройте ногти лаком базового цвета (в нашем варианте - алый блестящий). Просушите.

2. Лаком-краской для декора с серебристыми блёстками проведите по самому кончику ногтя. Повторите, если нужно, чтобы "иней" хорошо выделялся.

Великолепно смотрится с серебряным "инеем" лак голубого или жемчужного цвета: нежно и празднично!

### Полезный совет

Если ваш лак или лак-краска загустели, добавьте в них разбавитель для лаков.





На вопросы отвечает мастер по маникюру, ногтевой косметолог Нина Усатова.

## Кожа рук бывает сухой или нормальной, а ногти различаются по типам?

Да, ногти по внутренней структуре условно делят на 5 типов: сухие, утолщённые ломкие, повреждённые, мягкие и нормальные. Эти типы очень важно учитывать при уходе за ногтями, иначе даже самый красивый и трудоёмкий маникюр может сойти на "нет" за считанные часы.

Больше всего повезло обладательницам нормальных ногтей. Такие ноготочки от природы ровные, блестящие, твёрдые, но в то же время гибкие - мечта любой девушки.

Повреждённый тип ногтей - это обычно временное явление, когда при недостаточном уходе за нормальными ногтями или при болезни, ноготочки начинают слоиться и крошиться.

Сухие ногти выглядят тусклыми, довольно хрупкие и часто ломаются из-за недостатка влаги.

С мягкими ногтями тоже проблем хватает: ногтевые пластинки гнутся при малейшем надавливании, такие ногти довольно сложно отрастить.

Главная характеристика ногтей ломкого типа заложена в названии - они практически лишены гибкости. Если при надавливании на ногтевую пластинку по бокам, она не сгибается, то у вас именно такой тип ногтей.

## Какой уход требуется ногтям по их типам?

Даже здоровые нормальные ногти нуждаются в уходе, ведь каждый день им приходится сталкиваться с моющими средствами, водой, морозом или жарой и т. д., а ведь ухоженные ногти - это один из главных атрибутов элегантности и утончённости, и даже самый продуманный образ может быть испорчен неопрятными ногтями. Поэтому уход за руками и ногтями должен быть такой же неотъемлемой процедурой как чистка зубов или умывание. Есть общие процедуры необходимые для ногтей.

Не забывайте каждый день смазывать руки кремом, уделяя особое внимание кутикуле и ногтевой пластинке. Время от времени кутикулу необходимо удалять, предварительно размягчив загрузевшую кожу в теплой ванночке с пенящимся средством, эта водная процедура ещё и

приятно расслабляет мышцы рук. Два-три раза в неделю желательно делать массаж для ногтей. Он улучшает кровообращение ногтевого ложа, а значит, и питательные вещества, необходимые для здорового роста ногтя, будут поступать более интенсивно. Кроме того, массаж смягчает кутикулу и придаёт рукам ухоженный вид.

Важно правильно подобрать средство, которое вы будете втирать в ногти и кожу рук. Сейчас в магазинах предлагается большой ассортимент специальных кремов для рук и ногтей, предназначенных для решения конкретных проблем.

Можно воспользоваться и "бабушкиными" рецептами: чтобы укрепить мягкие ногти нужно втирать любые эфирные масла (они выводят излишки воды), для ломких ногтей идеально подойдёт миндальное масло, а сухим ногтям просто необходим витамин Е, который продаётся в ампулах и капсулах в аптеках. Утолщённые ломкие ногти очень важно не только вовремя подпиливать, чтобы они сами не сломались, но и полировать, и шлифовать.

Есть несколько несложных правил, которые нужно соблюдать, чтобы иметь здоровые, красивые ногти:

✦ В первую очередь, конечно, их нельзя грызть. Это не только очень не красиво, но и опасно: в организм с рук может попасть инфекция.

✦ Используйте только качественные лаки, которые не содержат ацетона (он сушит ногти) и имеют в составе витамины. Лучше всего держать лак в холодильнике - он так дольше сохраняется.

✦ Старайтесь избегать соприкосновения рук с достаточно горячей водой.

✦ Мойте посуду только в перчатках: ультрасовременные жирорастворимые моющие средства отлично растворяют и защитный жировой слой ногтей, делая их тусклыми и ломкими.

✦ Следите за своим рационом питания: недостаток витаминов (особенно А, Е, С) и микроэлементов (железо, селен, цинк, кальций) мгновенно отражается на внешнем виде ногтей, которые становятся более ломкими, слоятся и медленно растут, появляются бороздки, которых раньше не было.

## Нужны ли ногтям маски, ванночки, кремы?

Маски, ванночки и кремы - это праздник и панацея для ногтей, конечно, если они сделаны правильно и соответствуют типу ваших ногтей и их проблемам.

Очень частая проблема - слоющиеся ногти. Обычно ногти начинают расслаиваться зимой и весной, когда нашему организму не хватает витаминов. Так что первым делом нужно посетить аптеку и приобрести мультивитаминный комплекс, или включить в свой рацион молочные продукты, бобовые, капусту, печень, морковь, яичный желток, рыбу, а потом браться за интенсивную терапию.

**Солевые ванночки.** В тёплой воде (37-38 градусов) растворите несколько столовых ложек морской или поваренной соли, можно добавить 10-15 капель раствора йода. Подержите в ванночке руки 15 минут. Проводить эту процедуру нужно каждый день в течение 2 недель, затем сделать перерыв на 1-2 недели. Если ногти по-прежнему слоются, то можно снова повторить курс. Для профилактики достаточно делать такие ванночки 1 раз в неделю.

**Масляные бани:** немного подогрейте полстакана оливкового масла, добавьте в него 1 ч.л. лимонного сока, 10-15 капель раствора йода. Опустите в приготовленную смесь кончики пальцев на 15-20 минут. По окончании процедуры сделайте мягкий массаж рук, продвигаясь от пальцев (особое внимание уделите ногтевой пластинке) к запястьям. При интенсивной терапии повторяйте процедуру раз в два дня.

**Ещё один рецепт масляной бани:** смешайте в одинаковом соотношении масла: касторовое, миндальное и соевое. Эта смесь может долго храниться в холодильнике, но перед использованием её необходимо подогревать. Обильно наносите масла на ногти на 5-10 минут не менее одного раза в неделю. Картофельная маска для ногтей: отварите 4 клубня картофеля до готовности, разотрите их в пюре и добавьте 1/3 стакана подогретого молока (можно добавить 1 ст.л. растительного масла). Нанесите полученный состав на ногти и оставьте смесь на 15 минут.

**Для ломких ногтей** тоже есть несколько действенных народных рецептов. К оливковому маслу добавьте несколько капель витамина А и Е, и пол чайной ложки лимонного сока. Втирайте эту смесь в ногтевую пластинку 1-2 раза в неделю. Полезно также втирать яблочный уксус, сок клюквы, черной и красной смородины.

**Восковая мазь:** сваренный вкрутую желток разотрите с 4 г пчелиного воска, расплавленного на водяной бане, и добавьте персиковое масло, чтобы консистенция

смеси стала похожа на густую сметану. Втирайте мазь каждый вечер в ногтевые пластины.

**Компрессы:** приобретите в аптеке 5г квасцов, 25г глицерина, размешайте их в 70 г воды. Промокните в получившейся смеси ватные диски и положите их на ногти. Оставьте компрессы на 15-20 минут. Повторяйте процедуру каждый день в течение 2 недель. Через месяц интенсивную терапию можно повторить.

## Как правильно полировать и подпиливать ногти?

Полировка помогает сделать поверхность ногтей более гладкой, ровной и блестящей. Особенно она необходима для утолщённых ломких ногтей, а при мягком типе полировку лучше не использовать или проводить её как можно реже.

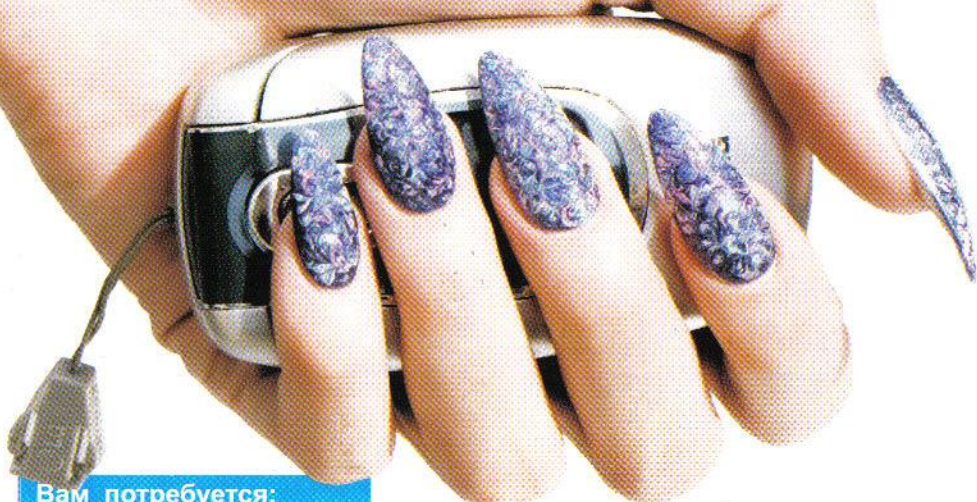
Наводя лоск с помощью специального полировщика для ногтей, используйте сначала крупнозернистую его сторону, чтобы сгладить большие неровности, а затем самое мелкое покрытие чтобы придать естественный блеск. На современных четырёхгранных полировщиках, обычно указывается последовательность правильного использования пронумерованных рабочих поверхностей.

Можно воспользоваться "бабушкиным" способом: на кусочек замши или фетра насыпьте мелкий порошок из одинакового количества крахмала, талька и борной кислоты и отполируйте свои ноготочки.

После процедуры обязательно необходимо втирать в ногтевое ложе питательные средства, соответствующие вашему типу ногтей. Но, даже соблюдая все правила, проводить полировку можно не чаще одного раза в месяц и лучше обращаться к мастерам маникюра, чтобы не навредить ногтям.

При подпиливании и придании формы ноготочкам лучше отказаться от грубых металлических пилочек, заменив их современными пилочками с тефлоновым покрытием.





**Вам потребуется:**

Тёмно-синий лак.  
Розовый лак.  
Голубой лак.  
Толстая игла.

**Полезный совет**

При работе с иглой постоянно поддерживайте её в чистоте, удаляя налипший лак ватным диском или салфеткой, иначе лаки с ногтей будут тянуться за иглой, портя окончательный результат.



## Синий мрамор

1. Открутите крышечки у всех лаков.
2. Покройте ноготь тёмно-синим лаком.
3. Пока лак не высох, быстро поставьте несколько точек вперемешку розовым и голубым лаками.
4. С помощью иглы в произвольном направлении соедините точки, образуя мраморный рисунок по всему ногтю.

Помните, что акриловые ногти быстрее впитывают лак, поэтому при смешивании на них лаков необходимо проявлять большую расторопность.

**Главный редактор**  
О. В. БЫКОВА  
**Телефон:**  
(831)432-82-87  
**Ответственный за выпуск:**  
В. Б. Дюпина  
**Дизайн ногтей:**  
Эвелина & Виолетта  
**Фотограф:**  
В. Дюпина  
**Модель:**  
Ольга Матанцева

**Адрес редакции:**  
610000, г. Киров, а/я 2944

"Десятки идей для ваших ногтей". Специальный выпуск газеты "Твоя лучшая подруга"  
**Учредитель:** ЗАО "Издательство "Газетный мир". **Адрес:** 603126, Н. Новгород, ул. Родионова, 192, корпус 1. **Телефон:** (831) 432-98-14. **E-mail:** info@gmi.ru. www.gmi.ru.  
**Генеральный директор** А. А. ЗАБОТИН  
**Рекламное агентство:** тел.: (831) 434-88-20, 434-91-15, 434-91-16 факс 434-88-22.  
**E-mail:** reclama@gmi.ru.  
**Служба продаж:** тел.: (831) 275-98-68, 275-98-67, 275-97-53, 275-97-54.  
**E-mail:** sales@gmi.ru  
**Служба экспедирования и перевозок:** тел. (831) 434-86-66. **E-mail:** zabudko@gmi.ru  
Газета зарегистрирована министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 3 марта 2004 г. Регистрационное свидетельство ПИ №77-17535

Отпечатано в ЗАО "АЛТЭКС - группа компаний". Подписано в печать 18.09.2008 г.  
Тираж 27500      Заказ № 2000      Цена договорная.



**Вам потребуется:**

Лаки пяти разных цветов (ярких или пастельных): жёлтый, розовый, зелёный, голубой и сиреневый.

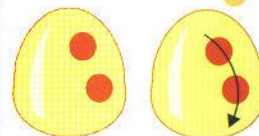
## Конфетти

Покройте каждый из пяти пальцев руки лаком своего цвета. Повторите на другой руке.

## Веточка

**Вам потребуется:**

Лак жёлтого цвета.  
Лак красного цвета.  
Толстая игла.



1. Покройте один ноготок жёлтым лаком. Пока лак не высох, поставьте на один край ногтя две точки красным лаком.
2. Проведите толстой иглой через серединки точек.
3. Повторите с остальными ногтями.

Попробуйте сделать разный размер точек (верхнюю - меньше, нижнюю больше). Сделайте не две, а три точки. Экспериментируйте с цветами и направлением "веточки".