

Митюрин Вячеслав Владимирович.
ГБУ ДО Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга.
Педагог дополнительного образования по классу гитары.

Гитаристу на заметку – защита, укрепление, уход за ногтями

В разработке: «Экстренный «ремонт» ногтевой пластины гитариста» я в основном рассматривал различные способы быстрого ремонта поврежденной ногтевой пластины. В этой статье поговорим о том, как уменьшить эту вероятность. В повседневной деятельности часто возникают ситуации, приводящие к непредсказуемым повреждениям ногтей. И причиной может служить не только неосторожное движение, но и состояние самих ногтей. Поэтому защита, укрепление и уход за ногтями - обязанность профессионального гитариста, особенно важная для тех, у кого слабые ногти. При соблюдении нужных предупредительных мер у вас, надеюсь, не будет лишних забот.

Сначала поговорим о защите ногтей.

Начну с чисто механических травм. Гитаристу необходимо избегать видов деятельности, опасных для ногтей. Лучший способ избежать риска – научиться пользоваться, насколько это возможно, левой рукой вместо правой. Если это войдет у вас в привычку – появится дополнительный эффективный элемент сохранения гитарной техники! Если необходимо выполнить такую работу, где реально повредить ногти – можно заранее наклеить на ногтевой пластины медицинский пластырь. Это будет хорошей защитой от зазубрин, мелких сколов, царапин. И по окончании работ пластырь легко снимается.

Если вы серьёзно занимаетесь гитарой и несколько часов в день играете плотным звуком, то сотрёте в порошок любые ногти. Это особенно касается фламенкистов, поскольку они преимущественно играют приёмом «апояндо» и «расгеадо», а это для ногтей хуже всего. Необходимо защитить и верхнюю, и нижнюю часть ногтевой пластины.

Для защиты нижней части свободного края ногтевой пластины можно на здоровый ноготь снизу подклеивать пластиковую полоску - это предохранит ногти при продолжительной игре «апояндо» даже на басовых струнах. Этот способ решает и такую проблему, как изгибы ногтей.

Верхнюю поверхность ногтя защитит укрепляющий состав из прозрачной лаковой основы и двух - трёх тонких слоёв целлюлозного клея. Наносится столько слоёв клея, сколько необходимо для получения ногтя нужной толщины. Некоторые исполнители предпочитают прокладывать между слоями клея тонкую ткань. Но обычно одного клея бывает вполне достаточно. Важно не закрывать всю поверхность ногтя, только лишь переднюю половину. Роговица должна быть открыта, чтобы ноготь дышал и рос.

Подробнее эти способы я рассмотрел в разработке: «Экстренный «ремонт» ногтевой пластины гитариста» <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/igra-na-instrumente/267825-jekstrennyj-remont-nogtevoj-plastiny-gitarist.html>

Если Вы заметили небольшую трещину на ногте - незамедлительно заполируйте это место. Ибо небольшие трещины, если их не «исправить» вовремя, со временем увеличиваются. Для этого необходимо носить пилку с собой постоянно. В критических ситуациях можно воспользоваться обычным пластырем. Это не допустит увеличение трещины.

Хорошо бы не травмировать ногти при затачивании. Так, для **заточки** требуется маникюрная пилочка высшего качества. Наиболее распространенные пилочки с насечкой на

металле буквально кромсают и, следовательно, ослабляют ногти. Абразивное полотно несколько лучше, но и оно ослабляет края ногтей и затрудняет отделку. Лучшая пила – стальное полотно с алмазным покрытием. Подобная пила снимает лишнее и придает аккуратный, опрятный вид и нужную форму, не кромсая и не ослабляя кромки ногтя.

Следующая стадия – **шлифовка**. Для нее потребуется наждачная бумага высшего качества, предпочтительно номера 500-600. Несколько штрихов со всех сторон устраним следы грубой заточки и выровняют острые края.

Заключительная стадия – **полировка**. Ее цель – доведение кромки ногтя до блестящей, зеркальной поверхности. Для этой цели подходят полировочные четырехуровневые пилки, которые можно купить в любом галантерейном отделе. Полировать нужно не верхнюю поверхность ногтя, а ребро! Делать это нужно не изредка, а столько, сколько понадобится – любой маленький заусенец на ногте не только сразу же отразится на чистоте звука, но и может стать причиной поломки ногтя.

Процедура полировки стимулирует основание ногтей, а вызванный этим прилив крови приводит к приросту ногтя.

Укрепление и уход за ногтями.

Клей, лак, накладные ногти – это временное решение проблемы, ногти нужно укреплять и питать.

Вначале несколько слов о структуре ногтя. Внешняя часть ногтя представляет собой пластину, ограниченную с трех сторон ногтевыми валиками. Ее структура включает бета-кератин – весьма прочный белок, нерастворимый в воде и довольно стойкий к воздействию кислот, щелочей, а также высоких и низких температур. Ногтевая пластина защищает концы наших пальцев от различных повреждений. Ноготь растет за счет процессов в лунуле. В этом небольшом розовом участке в форме полумесяца вырабатывается кератин. Белок кератина смешивается со старыми ороговевшими клетками и как бы выталкивает ногтевую пластину вперед и в стороны. Так происходит рост ногтей. Этот процесс непрерывен и продолжается до того времени, пока живет человек. В среднем за неделю может вырасти 2 мм ногтевой пластины. Кстати, ногти у девушек растут быстрее, чем у парней.

Вследствие пластинчатой структуры ногти способны хорошо впитывать воду и поглощать большое количество жиров (во много раз интенсивнее, чем кожа!). Поэтому положительных сдвигов в уходе за ногтями добиться не так уж сложно.

Несколько советов для защиты и укрепления ногтей гитариста:

– защитить их от препаратов, растворяющих жиры, которые заодно растворяют и межклеточные соединения роговых частиц, в результате чего ногти и становятся ломкими. Мойте посуду в резиновых перчатках!

– ногти должны быть всегда чистыми. Грязь впитывает влагу, что, наряду со ссадинами, приводит к ослаблению ногтей;

– не пилить ногти сразу после ванночек и прочих водных процедур;

– наносить лак на ногти только после покрытия их защитной основой;

– не подвергать ногти сильному ультрафиолетовому облучению;

– Хотите укрепить ногти – больше употребляйте продукты, содержащие кальций (и витамин D, без которого кальций не усваивается);

– не носить накладные ногти более одних-двух суток, давать естественным ногтям не менее 12 часов отдыха для восстановления между применениями накладных ногтей;

– больше спать – поступающий с пищей кальций лучше всего усваивается во сне.

Рецепты для укрепления ногтей

Рецептов для укрепления ногтей очень много: Приведу несколько рецептов по укреплению ногтей в домашних условиях:

1. Ложку морской воды растворите в 0,5 л теплой воды, на 20 минут опустите в воду пальцы. Не оставляйте влагу на руках: тщательно вытирайте их чистым полотенцем и обильно смажьте жирным кремом. Курс лечения – 10 дней, после которого рекомендуется сделать перерыв примерно на месяц.

Если растворяете в воде обычную столовую соль, обогатите состав несколькими каплями йода. При желании можно добавить пару капель любимого эфирного масла.

2. Ванночка с морской солью. Растворяем столовую ложку такого средства в литре воды и держим руки полчаса. После не забываем про крем или то же масло, которое нанести можно и на кожу рук. Делаем треть месяца и выдерживаем перерыв в пару недель. И снова лечимся солью!

3. Ванночки с йодом. Йод ногтям нужен при расслоении. Все в тот же раствор соли и воды (и в тех же пропорциях) добавляем 6-7 капель йода и держим руки полчаса. Вода после добавления средства должна стать коричневой. Также йодом раз в семь дней можно покрывать ногтевые пластины.

4. Чистый лимонный сок также можно использовать для укрепления ломких ногтей.

Он чудесно лечит ногтевую пластинку от сухости, шершавости и зазубрин, вызванных использованием жидкости для снятия лака, без которой ну уж никак нам не обойтись. Добавьте к стакану воды выдавленный сок из целого лимона, смочите в нем марлевую салфетку и, слегка массируя, протирайте ею каждый ноготь на пальчиках. После высыхания, через 10 минут, смывайте холодной водой. Повторять через день в течение месяца.

5. Ванночки с лимоном. Желтый цитрус не только отбеливает, но и спасает слишком хрупкие и истощенные ногти. Кроме того, этот цитрусовый замедляет рост кутикулы. Берем фрукт покрупнее, режем на две части и погружаем в них верхние фаланги пальцев! Выжидаем четверть часа, моем руки и мажем кутикулу кремом или маслом. Оливковое масло хорошо проникает в кутикулу ногтя, способствуя восстановлению и укреплению, а лимон придает ногтевой поверхности приятный блеск, укрепляет ее, удаляет желтизну.

6. Для усиления лечебных свойств масла к нему можно накапать витамин Е. Такой состав для втирания сделает ногти здоровее.

Алоэ с оливковым маслом. Для восстановления ломких ногтей к гелю Алоэ (30 грамм) добавить масло оливы (4-5 капель). После смешивания нанести на ногти и оставить для впитывания. Повторять действия до получения нужного результата.

7. Чеснок и лук для укрепления ногтей. Несмотря на специфический запах двух продуктов, их по выходным дням можно также использовать для оздоровления ногтей. Для этого следует разрезать луковицу пополам и, сделав в половинке углубления, опустить в них

пальцы и ногти на четверть часа. Затем просто смыть и протереть долькой лимона. Чтобы использовать чеснок, нужно очистить 5-6 зубков, разрезать на пластинки и положить в воду (0,5 стакана). Дать слегка настояться, затем опустить в нее кончики пальцев на 20 минут.

8. Взять 2 столовые ложки меда, сок, выжатый из половины лимона, 1 столовую ложку поваренной соли, полстакана горячего молока и ложку яблочного сока. В такой ванночке руки нужно держать 10 минут, сделать перерыв на 20 минут, после чего снова опустить в смесь руки. Через еще 10 минут ополоснуть руки теплой водой и вытереть насухо.

9. На ногти благотворно действует касторка. На ночь или в любое свободное время смазать кончиком спички или кисточкой от лака каждый ноготь и дать впитаться.

10. Состояние кожи и ногтей улучшают также контрастные ванночки – попеременное погружение кистей то в горячую, то в холодную воду, подкисленную уксусной или лимонной кислотой. По окончании такой процедуры полезен массаж со специальным питательным кремом, а также втирание соков клюквы и смородины (черной или красной). Благотворно влияет на ногти и периодическое их протирание срезом лука, сбрызнутым лимонным соком.

Рецепт Александра Давыденко. Размешать в теплой воде чайную ложку соды, несколько капель лимонного сока, несколько капель йода, растворить небольшой кусочек туалетного мыла до получения пены. В растворе держать руку 15 минут, после чего втирать миндальное или оливковое масло в основание ногтя. Процедуру проделывать 2 раза в неделю в течение шести недель, затем сделать перерыв в 2-3 месяца, и далее регулярно повторять по мере надобности.

РЕЦЕПТЫ Б. И. Лазарева. Для укрепления ногтей можно использовать солевой раствор со следующим составом: на 1 стакан воды комнатной температуры – 1 столовая ложка соли и 1 чайная ложка лимона (можно также добавить 2-3 капли йода). «Вымачивать» в нём ногти нужно многократно, то есть курсом – по 15-20 минут (или больше) в течение нескольких дней.

Для избавления от слоистости ногтей делать ванночки: окунать пальцы в подогретое до температуры 35-38 градусов нерафинированное растительное масло – лучше оливковое, но сгодится и другое. Продолжительность процедуры – 5-10 минут ежедневно в течение двух-трех недель, после процедуры руки лучше протереть мягким полотенцем и пару часов не мочить.

Конечно, не нужно использовать все рецепты. Выбрать для себя самый подходящий рецепт или чередовать маски и ванночки.

Советы, помогающие здоровью ногтей.

- Использовать жидкость для снятия лака без ингредиентов, которые наносят вред ногтям.

- Пить днем чистую воду в достаточном количестве.

- Не держать долго руки в горячей воде. Для защиты рук во время уборки и мытья посуды всегда одевать перчатки.

- На ночь в ногти втирать вазелин – прекрасное увлажняющее средство и одевать при этом тонкие хлопчатобумажные перчатки.

Правильное питание.

Начинать следует изнутри. Если питаться продуктами, богатыми витаминами и полезными микроэлементами, можно предотвратить расслоение ногтей и придать им крепость и упругость:

- Витамин А содержится в печени, моркови, зелени, масле и помидорах. Если регулярно включать в свой рацион эти продукты, можно добиться удивительной прочности ногтей.

- Витамин В, который способствует быстрому росту ногтей, присутствует в капусте, проросших зернах пшеницы и яйцах.

- Если хотите, чтобы ногти всегда были крепкими и твердыми, не обойтись без кремния. Он содержится почти во всех овощах, поэтому зимой каждый день нужно съедать тарелку овощного салата, заправленного растительным маслом и лимонным соком, или тушеные овощи.

- Чтобы ногти правильно развивались, регулярно употребляйте морскую капусту и шпинат, - в этих продуктах много йода.

- Для снабжения ногтей кальцием, который придает им крепость, подойдут кисломолочные продукты – йогурт, творог, сыр, простокваша, кефир.

- Предохранить ногти от воспалительных процессов поможет сера, в избытке находящаяся в луке и огурцах.

- Включайте в свой рацион какое-нибудь блюдо, содержащее желатин – холодец, заливную рыбу, желе.

Пожалуй, стоит напомнить, что слоистые или крошащиеся ногти могут быть не только конституциональной особенностью организма, но и сигналом о заболеваниях, как самих ногтей, так и различных внутренних органов (пищеварительной системы, легких и т.д.). Известно, что еще древние китайские целители применяли диагностику различных недугов по ногтям (не путать с «онихомантией» – гаданием по ногтям). Поэтому прежде, чем экспериментировать – нелишне проконсультироваться с врачом.

Немного истории с древних времен.

Отращивать ноготь на мизинце, причем на левом, является древней традицией, которая распространена во многих странах - Китае, Армении, мусульманских странах. В Древнем Египте только представителям высших сословий разрешалось иметь длинные ногти. Жены вельмож при помощи длинных ногтей прекрасно играли на щипковых инструментах.

В Китае (как и в Египте) ноготь на мизинце служил своего рода отличительным знаком благородного сословия. При этом у них также считается, что кто имеет длинный ноготь на мизинце, тот будет счастлив. Причем будет удачлив в денежной сфере. По китайскому поверью ноготь на мизинце должен доходить до самого конца фаланги безымянного пальца. Поверье также гласит, что если данный ноготь сломается, то это может быть потерей близкого человека. По этой причине к ногтю на мизинце относились бережно.

В XVI веке в Европе шла активная борьба с ведьмами, а длинные ногти были одним из признаков колдуний, женщину с длинными ногтями могли сжечь, поэтому дамы обрезают ногти очень коротко.

Перенесемся в XVIII век. В это время удлинённый ноготь считался признаком принадлежности мужчины к интеллигенции. Но зачем отращивают ноготь на мизинце - в

основном в исключительно утилитарных целях. С помощью длинного ногтя вскрывались почтовые конверты: нож для писем не всегда был под рукой.

Во Франции в 17-18 веках было не принято стучать в дверь, а нужно было деликатно поскрести в нее, для чего и применялся длинный ноготь, поэтому его отращивание в те времена было требованием этикета;

Выделяющийся ноготь на мизинце считается отличительной деталью, по которой можно распознать человека, принадлежащего к масонской ложе. Масоны - тайное общество, возникшее в Европе в XVII веке.

XX век. Удлиненный ноготь значительно облегчал работу помощникам машинистов – им они могли быстро и ловко подкрутить ленту, отображающую всю необходимую информацию по скорости, тормозному пути и остановкам.

С историей все более-менее ясно. А зачем на мизинце длинный ноготь в настоящее время?

- Ногти для гитаристов, служащие им вместо медиатора.

- Попытка выделиться и произвести впечатление неординарного человека. Это похоже на правду, потому что часто можно встретить стильных молодых людей и девушек с таким ногтем.

- Удобно для любителей игры в карты – им длинный ноготь помогает разделять колоду при раздаче карт и игре.

- А суеверные люди считают, что удлиненный ноготь на руке приносит удачу.

Подытожим - ничего особенно эксклюзивного в этой привычке нет – она появилась достаточно давно и сохранилась до наших дней.

Электронные ресурсы:

1. https://vk.com/poklonenie_gitare Поклонение Гитаре / Сергей Лаутари Володин.
2. http://eugensedko.blogspot.ru/2010/11/blog-post_7741.html Ногти гитариста: проблемы и уход. От проблем. Муз Блог Е. Седько 30 ноября 2010 г.
3. <http://musped.narod.ru/Taylor.pdf> Джон Тэйлор Звукоизвлечение на классической гитаре. John Taylor Tone production on classical guitar. Использование ногтей.
4. http://fashiony.ru/page.php?id_n=20428 Ноготочки. От древности и до наших дней.
5. <http://bebi.lv/domashniy-uhod-za-nogtyami/sredstva-dlya-ukrepleniya-i-rosta-nogtey.html> Как укрепить слоющиеся и тонкие ногти, чтобы не ломались.
6. <http://rimskors.ru/полезные-советы/74-41> Уход за ногтями гитариста Сергей Привалов. © ДМШ им. Н. А. Римского-Корсакова, 2005-2015