

Д. Нестерова

# ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ МАНИКЮР и педикюр



Дарья Нестерова

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ**  
**маникюр и педикюр**

«РИПОЛ Классик»

2007

## **Нестерова Д. В.**

Эксклюзивный маникюр и педикюр / Д. В. Нестерова — «РИПОЛ Классик», 2007

Маникюр и педикюр – это целая система ухода за кожей, ногтями рук и ног, включающая различные лечебно-восстановительные процедуры, а также декоративное оформление ногтей. Нельзя забывать, что от качества ухода будет зависеть не только красота, но и здоровье рук и ног. Выполнять многие процедуры, как лечебные, так и связанные с оформлением ногтей, можно самостоятельно в домашних условиях. Современная ногтевая индустрия предоставляет широкий выбор материалов и инструментов для этих целей, а также новейшие технологии создания искусственных ногтей. Вооружившись всеми необходимыми материалами и практическими советами, изложенными в данной книге, можно сделать качественный маникюр или педикюр, смело при этом экспериментируя с дизайном ногтей и создавая эксклюзивные варианты.

## Содержание

Общие сведения о ногтях	5
Строение ногтей	7
Диагностика по ногтям	8
Хиромантия – гадание по ногтям	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Дарья Владимировна Нестерова

## Эксклюзивный маникюр и педикюр

### Общие сведения о ногтях

Сегодня маникюр и педикюр – это не только красивые ногти, это целая система ухода за руками и ногами, включающая лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей и ногтями с использованием современных технологий создания искусственных ногтей. От качества ухода зависит не только красота, но и здоровье рук и ног. Если за ними не ухаживать должным образом, то в результате может возникнуть какое-либо инфекционное заболевание. С давних времен маникюр и педикюр являлись обязательной гигиенической процедурой.

Здоровые ногти должны иметь ровную гладкую поверхность ногтевой пластинки. Они должны быть в меру плотными, с гибкой структурой и равномерно окрашены в розовый цвет. Если наблюдаются отклонения от данной нормы, например ногти с трещинками, неровностями, пятнышками, сильно вогнутые, слоющиеся, ногти в форме ромба или трапеции и пр., то подобные, на первый взгляд незначительные детали могут оказаться признаками серьезного заболевания ногтей. В отдельных случаях нестандартная форма или вид ногтя могут являться лишь природными факторами, свойственными человеку от рождения.

**Слово «маникюр» происходит от латинского «manus», что в переводе означает «рука», и «сиге» – «уход». С давних времен процедура маникюра являлась обязательной в плане гигиены рук. Она включала обработку рук с целью предупреждения и профилактики заболеваний, связанных с кожей и ногтями, и придания рукам красивого и ухоженного вида.**

Большое значение для роста ногтей имеет состояние организма в целом. В среднем ногти здорового человека отрастают на 5 мм за месяц, причем летом они растут быстрее, чем зимой.

В сутки это составляет 0,1 мм, а полное возобновление от корня до свободного края происходит за 120 дней. На руках ногти растут быстрее, чем на ногах. А младенцам приходится стричь ногти намного чаще, чем людям пожилого возраста.

Кроме того, у пожилых людей на ногтевой пластинке появляются возрастные изменения: продольные борозды, полосы и пр. У мужчин ногти растут быстрее, чем у женщин, и по размеру ногтевые пластины у мужчин больше. Средняя толщина ногтя составляет 0,3–0,37 мм, ширина – 10–17 мм, длина – 10–15 мм. Хотя длину ногтей (свободного ногтевого края) можно выбирать по собственному усмотрению, известен случай, когда некий господин сумел отрастить ногти длиной в 45 см.

Чтобы ногти росли быстрее и выглядели лучше, надо потреблять пищу, богатую витаминами, белками и минеральными веществами – такими, как железо, фосфор и кальций.

**Искусство маникюра было известно еще в Древнем Египте. Когда в 1964 году была найдена одна из древнейших гробниц, выяснилось, что в ней покоятся «хранители и мастера ногтей фараона» – Нианкханум и Ханумхотеп. Именно под таким почетным титулом значились в списке свиты фараона Нусера придворные мастера маникюра.**

На рост ногтевой пластинки влияют многие факторы – возраст, пол, состояние организма, а также климатические явления, условия труда, рабочий режим и пр. Рост ногтей может быть замедлен из-за какого-либо заболевания или приема медикаментов, а также из-за повреждения матрицы. Среди кожных заболеваний, влияющих на рост ногтей, – чешуйчатый лишай, нейродермит и др. Некоторые заболевания внутренних органов могут привести к патологическим изменениям ногтей, хотя установить настоящую причину таких явлений бывает

довольно-таки сложно, поскольку они могут возникнуть в результате заболевания самих ногтей.

Так, образование на ногтевой пластинке различных точек или дугообразных линий, отслоение ногтя или расщепление пластинки могут свидетельствовать о воспалительном или инфекционном заболевании, а также быть результатом отравления организма или же нарушения функций желез внутренней секреции. Кроме того, подобные отклонения могут быть вызваны псориазом (чешуйчатым лишаем), при котором на ногтевой пластинке вначале появляются точечные углубления, затем ноготь полностью отслаивается от ложа и отпадает.

Чтобы избежать ошибок при выполнении маникюра или педикюра, необходимо учитывать все эти тонкости. Знания о строении ногтевой пластины, возможных заболеваниях ногтей и кожи помогут добиться желаемого результата и сохранить красоту и здоровье рук и ног, что, в свою очередь, непременно окажет положительное воздействие на состояние всего организма.

**Уже в 3500 году до нашей эры фараоны Египта окрашивали свои ладони, ступни и ногти хной не только в целях украшения, но и гигиены, что подтверждает обнаруженная археологами в одной из царских гробниц мумия фараона Нармера.**

## Строение ногтей

Ногти являются продолжением кожи. Они лишены кровеносных сосудов, и в их структуре нет нервных окончаний. Поэтому, отрезая отросшие ногти (ногтевые окончания), мы не чувствуем боли. Ногти представляют собой прозрачные роговые пластинки, которые лежат на ногтевом ложе, окруженном кожей (ногтевыми валиками).

Внешний вид ногтевых пластинок, как и кожи, отражает общее состояние организма. Как уже говорилось ранее, здоровые ногти должны быть гибкими и прочными, с гладкой, равномерно окрашенной поверхностью светло-розового цвета. Розовый цвет придают ногтям кровеносные сосуды, которые расположены под ногтевой пластинкой.

Ногтевая пластинка состоит из трех частей. То, что мы привыкли называть самим ногтем, является лишь свободным ногтевым краем. Вся остальная видимая часть называется ногтевым телом, а под кожей находится ногтевой корень. Тело ногтевой пластинки – это продолжение корня ногтя. Оно крепится к ложу, поэтому его невозможно оторвать. Если возникает такая необходимость (удаление ногтевого тела), то проводится специальная операция под действием местного наркоза, поскольку данная процедура довольно болезненна. К поверхности ложа подходит большое количество мельчайших кровеносных сосудов, которые несут ногтевой пластинке кровь, обогащенную кислородом; питательные вещества и забирают все отработанные микроэлементы. Также близко к поверхности располагаются нервные окончания, которые передают болевые ощущения, вызванные травмой ногтевой пластинки. Тело ногтевой пластинки состоит из трех слоев, которые легко увидеть на расщепленном ногте.

**В Древнем Египте существовало несколько видов красок для ногтей, по цвету которого определялось сословное происхождение человека. Лишь представители царской семьи имели право красить ногти в яркие цвета, рабы же могли использовать только бледные, пастельные тона.**

Свободный ногтевой край называется так, потому что отстает от кожи ногтевого ложа и находится навесу. Корень ногтя заходит вглубь кожи. В самом основании корня находится матрица – ткань с активным ростом. Матрица – самая важная часть ногтя. Она расположена глубоко под корнем, где располагаются нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, питающие ноготь, в результате чего происходит образование новых клеток, позволяющих ногтю расти и уплотняться. Образование и рост этих клеток не прекращаются до тех пор, пока матрица получает питательные вещества и остается неповрежденной.

Место на пальце, откуда зрительно начинается ногтевая пластинка, называется луночкой. Это полукруглая, в форме полумесяца, часть основания ногтя. Возле самой лунки ногтевая пластинка имеет нежно-розоватый цвет. Здесь находятся клетки соединительной ткани ногтевого ложа, которые и обеспечивает такой цвет лунки.

Форма ногтей, как правило, повторяет форму конечной фаланги пальца. Всего различают четыре основные формы ногтя: трапециевидную (заостренную), прямоугольную (овальную), квадратную (лопатообразную) и круглую.

## Диагностика по ногтям

В Древней Индии существовала божественная наука Аюрведа, которую, согласно легенде, создал Брахма – верховное божество в индуизме. Данной наукой владели просветленные риши, лекари, и с ее помощью они могли не только ставить безошибочный диагноз, но и излечивать болезни. Древние лекари считали, что по форме ногтя, его состоянию и цвету можно определить, здоров человек или страдает каким-то недугом. Каждый палец связан с определенным органом. Так, указательный палец взаимосвязан с легкими, большой – с черепом и мозгом, средний – с двенадцатиперстной кишкой, безымянный – с почками, мизинец – с сердцем.

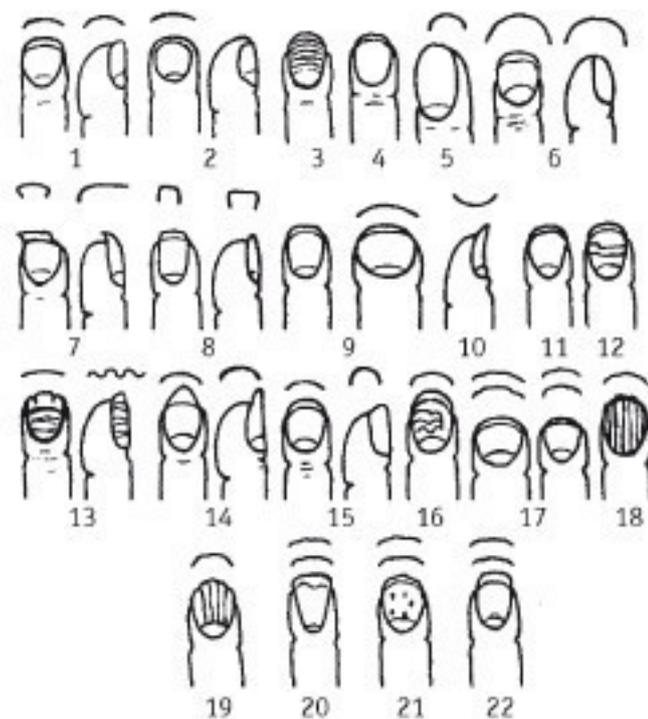
Массаж пальцев и регулярная физическая тренировка позволяют стимулировать работу тех органов, с которыми они взаимосвязаны.

Если на ногтях присутствуют длинные линии, значит, пища плохо всасывается и есть какие-либо сбои в работе системы пищеварения. Поперечные линии указывают на плохое питание, или же организм поражен заболеванием, которое не лечится. Выступающие ногти, луковичеобразные, напоминающие барабанные перепонки, говорят о заболевании сердца или легких. Такое состояние ногтей называется «клуббинг». Сильно вогнутый ноготь, наподобие ложки, такой, что может удержать каплю воды, свидетельствует об острой недостаточности железа в организме. А белые пятнышки – признак дефицита в организме кальция или цинка. Если белые пятнышки в большом количестве находятся на ногте безымянного пальца, значит, в легких человека большое скопление кальция.

**Для хранения маникюрных инструментов, красителей и прочих мелочей в Египте использовали шкатулки, богато и искусно украшенные драгоценными камнями, что еще раз подчеркивает высокую значимость процедуры маникюра для благородных египтянок.**

Бледный цвет ногтей – верный знак анемии, а чрезмерная краснота указывает на избыток красных кровяных телец в крови. Желтизна ногтей, как правило, говорит о заболевании печени.

Во время желтухи ногти у человека также приобретают желтоватый оттенок. Ногти с синеватым оттенком указывают на слабость сердца и нарушение работы сердечно-сосудистой системы.



1. Нормальный ноготь – свидетельство хорошего здоровья.
2. Короткий плоский ноготь указывает на врожденное заболевание сердца.
3. Лунка на ногте большого размера – признак тахикардии.
4. Отсутствие ногтевой лунки – признак невроза сердца.
5. Большой ноготь выпуклой формы – признак туберкулеза легких.
6. Выпуклый ноготь с сильно выступающей лункой – признак врожденной формы туберкулеза.
7. Плоский ноготь искривленной формы – наличие врожденной формы астмы или бронхита.
8. Ноготь трубно-видной формы, сильно вытянутый – признак раковой опухоли.
9. Ногтевая фаланга выступает и имеет округлую форму – человек имеет какое-либо врожденное психическое заболевание (это также указывает на жестокость и агрессивность).
10. Вогнутый ноготь, способный удержать каплю воды, – наследственная форма айсоголизма.
11. Сплюснутый ноготь с раздробленной поверхностью – признак глистной инвазии.
12. Поперечные, извилистые линии на ногте – свидетельство отложения извести в организме.
13. Белый налет на ногте – заболевания желудочно-кишечного тракта.
14. Удлиненная форма ногтя – признак сахарного диабета.
15. Ноготь безымянного пальца имеет форму полукруга – существует патология почек.
16. На ногтевой пластинке есть миндалевидные волны, линии – признак ревматизма или тифа.
17. Обгрызенный край ногтя – признак гастрита, половой дисфункции (у женщин) или нервозности.
18. Частые полосы и крапинки (продольные) на ногте – заболевание селезенки или тонкого кишечника.
19. Полоски на ногте, начинающиеся от лунки, – заболевание кишечника.
20. Ноготь треугольной формы – признак заболевания позвоночника или спинного мозга.

21. Ноготь сильно слоющийся, так называемый дырчатый, – патология селезенки.

22. Плоский ноготь на указательном пальце, имеющий небольшое возвышение, также признак патологии селезенки.

**Великая царица Египта Клеопатра носила длинные ногти, окрашенные в насыщенный терракотовый цвет. Для его создания придворные мастера маникюра использовали обыкновенную хну.**

В современной медицине появилось новое направление в диагностировании, основанное на анализе волос и ногтей. Еще в конце XIX века медики обратили внимание на то, что многие заболевания связаны с недостаточностью в организме тех или иных макро- и микроэлементов. Так, дефицит йода приводит к заболеванию щитовидной железы, недостаток железа – к анемии. Для установления точного диагноза медики решили использовать все возможные средства, в том числе и анализ ногтей. Как оказалось, подобное диагностирование является на сегодняшний день более совершенным, чем основанное на результатах прочих анализов и процедур, связанных с диагностикой.

Анализ ногтей позволяет определить состояние организма на всех уровнях: органном, организменном, иммунном, тканевом и клеточном. Поскольку этот метод анализа бескровный (не-инвазивный), он абсолютно безопасен, риск занесения какой-либо инфекции отсутствует. Если по анализу крови удастся определить всего 6–8 элементов, то по анализу ногтей определяется около 30, причем концентрация элементов в ногтях достаточно высока, поскольку они формируются в течение нескольких месяцев и даже годов. Кроме того, ногти обладают высокой информативностью в отношении токсичных веществ. По результатам анализа ногтей можно почти на 100 % выявить дисбаланс микроэлементов, который соотносится с определенным заболеванием.

**Первый справочник по косметике, обнаруженный в Египте, был составлен царицей Клеопатрой. В него были включены всевозможные рецепты для составления косметических средств, в том числе и тех, что относились к процедуре по уходу за ногтями. Египтянки украшали ногти цветными красителями, умащали кожу лица, рук и ног различными маслами и благовониями, созданными на основе натуральных масел и трав. Хранителями древних рецептов и большими специалистами в косметике были жрецы. Именно они составили основную часть наиболее популярных рецептов, которые использовались и в более поздние времена.**

В современной медицине диагностирование и лечение по ногтям носит название «суджок-терапия» («су» – «кисть», «джок» – «стопа»). Известно, что каждый миллиметр ногтевых зон содержит большое количество активных точек, воздействием на которые можно добиться быстрого результата в плане оздоровления всего организма.

Как уже ранее говорилось, медиками выделяется более 20 ногтевых деформаций, свидетельствующих о том или ином заболевании. На современном уровне разработана целая система, соотносящая пальцы рук с определенными органами, такая же взаимосвязь прослеживается и на пальцах ног.

Особенное значение придается большим пальцам ног и рук: направленное на них воздействие приводит к наилучшему оздоровительному результату.

Профессором Корейского медицинского центра Пак Чже Ву разработана система лечения методом воздействия на ногтевые зоны. Данный метод лечения рекомендуется при заболеваниях самых различных органов. Хронические недуги успешно лечатся воздействием на ногти ног, острые заболевания поддаются лечению посредством воздействия на ногти кистей.

**Египтянки менее знатного происхождения, но не простолюдинки красили ногти в зеленый цвет.**

Существует несколько способов воздействия на точки, расположенные на ногтевой пластине, некоторые из них вполне доступны каждому из нас. Для начала следует поставить правильный диагноз и соотнести пораженный орган с определенным пальцем.

Массаж ногтевой пластины несложен. Массировать можно ногтевые пластинки ног или кистей. Предварительно нужно удобно расположить кисть руки на столе, и для регулярного применения можно использовать три наиболее простых упражнения.

1. На выбранный ноготь надавливать подушечкой пальца с периодичностью 5 раз в 5 секунд, затем следует перерыв на 5 секунд, и процедура продолжается. Длительность массажа – 5 минут.

2. Обхватить ногтевую пластину двумя пальцами и энергично оттягивать в направлении ее роста. Длительность массирования – 5 минут.

3. Несколько раз постучать пальцами о край стола или потирать согнутыми пальцами друг о друга в течение 5 минут. Эта процедура усиливает капиллярный кровоток в пальцах, стимулируя работу кровеносной системы в целом.

Подобные упражнения можно проводить ежедневно по 2–3 раза.

**В Древнем Китае ухоженные руки и длинные ногти также являлись отличительным признаком представителей богатого сословия. Маникюр делали как высокогородные женщины, так и знатные мужчины. Для окрашивания ногтей использовали натуральные красители. Изготавливали краску из воска, яичных белков, желатина и гуммиарабика.**

В японской лечебной системе шиатсу рукам уделяется большое внимание. Японский исследователь в данной области Н. Токухиро считает, что пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами, поэтому воздействие на пальцы оказывает положительное действие на состояние организма в целом. У людей со слабым сердцем бывает плохо развит мизинец, особенно на левой руке. Иногда палец даже не сгибается или не выпрямляется должным образом. Мягкое и регулярное воздействие на мизинец методом массажа или акупунктуры может благотворно повлиять и на состояние сердца.

Современная система диагностирования позволяет определять по цвету ногтевой пластинки, пальцев и ладони не только работу кровеносной системы, но и функции многих других органов и систем. Так, кончики пальцев пурпурного цвета говорят о нарушениях в пищеварительном тракте. Темно-красный цвет кончиков пальцев, немного отдающий в лиловый, указывает на заболевание почек и печени. Красно-розовые пятна на бугре Венеры (на ладонной стороне кисти в районе большого пальца) говорят о нарушениях в работе половых органов. Вертикальные рубцы на ногтевых пластинках указывают на несбалансированное питание (примерно также расценивали появление подобных рубцов и древние индийские лекари).

**Около 600 лет в средневековом Китае в моду вошли золотые и серебряные краски для ногтей, а во времена династии Мин ногти стали красить в черный и красный цвета. Чуть позже особы знатного происхождения, чтобы подчеркнуть богатство своего рода, а также чтобы не повредить ногти, стали надевать на пальцы своеобразные наконечники, наперстки в форме длинных ногтей, выполненные с особым мастерством из золота и серебра.**

Различные пятнышки на ногтевых пластинках рук и ног помогают с большой точностью определять различные отклонения в функционировании внутренних органов и систем. Белые пятнышки на ногтях, как уже было неоднократно доказано в большинстве случаев, показывают на переизбыток сахара в крови, на то, что возможно перегружен углеводный обмен и есть опасность развития диабета. Белые пятнышки в небольшом количестве могут также указывать на плохое питание. Причем месторасположение пятна на ногтевой пластине может с абсолютной точностью подсказать, в какое именно время произошло чрезмерное потребление сахара, крахмала или мучного. Полная замена ногтевой пластины происходит в среднем через

3–4 месяца у детей, через 6–9 месяцев – у взрослых. Данная информация позволяет делить плоскость ногтя на периоды, соответствующие определенному месяцу, его началу, середине или концу.

Пятна желтого цвета говорят о нарушении жирового обмена. Горизонтально расположенные рубцы (в виде вмятин) указывают на то, что в определенный момент произошло резкое изменение в питании, на которое организм мгновенно отреагировал. Выступающие на ногтевых пластинках выпуклые «жемчужинки», сгруппированные по несколько штук, говорят о том, что в организме присутствует вирусное заболевание, против которого не предпринимаются лечебные действия. Сходящиеся концы ногтей, расщепленные или чрезмерно мягкие указывают на воспаление яичников. Если ногти слоятся с правой стороны, то, значит, нарушена деятельность правого яичника, если с левой стороны – соответственно левого. Если цвет ногтевой лунки приобретает перламутровый оттенок, то, значит, нарушено питание, что в дальнейшем чревато облысением.

Шероховатая поверхность кожи на тыльной стороне указательного пальца является следствием заболевания желчного пузыря. Нарушение функции щитовидной железы влечет за собой появление мелких, едва заметных, розовых узелков на коже ног в районе между вторым и третьим пальцем. Какие-либо нарушения в работе толстой кишки вызывают неприятный зуд боковых поверхностей правого указательного пальца.

**Мудрецы Древнего Китая верили, что длинные ногти помогают общаться с божествами. Ухоженные руки и окрашенные в яркие цвета ногти обязаны были символизировать мудрость, ученость человека и его высокое происхождение.**

Вогнутые ногти часто бывают у людей, в силу природной наследственности склонных к нервному истощению. Для поддержания здоровья им нужно прежде всего беречь свою нервную систему, избегать экстремальных ситуаций, выбирать спокойную работу и расслабляющие виды отдыха. В данном случае поможет также и правильное питание: продукты, употребляемые в пищу, должны содержать витамин В<sub>12</sub>, а также Д, Е и цинк.

Многолетние клинические наблюдения в полной мере подтвердили абсолютную точность данного диагностирования. Поэтому регулярный уход за ногтями и кожей рук и ног, наблюдение за их состоянием – вещь совершенно необходимая. Это позволит сохранить их здоровье и вовремя обнаружить развитие болезни, а также предотвратить то заболевание, к которому организм более всего предрасположен в силу наследственности. Заботясь о здоровье ногтей, следует учитывать, что работа с едкими стиральными порошками и прочей бытовой химией, в состав которой зачастую входит хлор, негативно влияет на прочность ногтевой пластинки, уменьшая содержание серы (ногтевая пластинка образована белком и кератином, в состав которого входит сера). Работая с химическими препаратами, нужно обязательно надевать резиновые перчатки.

Зачастую нарушение дисбаланса макро– и микроэлементов возникает в результате стрессов и изнурительных диет. Поэтому стрессов следует по возможности избегать или стараться вовремя с ними справиться, а диеты нужно применять лишь в случае крайней необходимости и после консультации с врачом.

**В Древней Греции маникюр и педикюр выполняли специально обученные этому мастерству рабы – косметы. У греков существовали особенности окрашивания ногтей: они никогда не закрашивали ногтевые лунки, которые, по их мнению, являлись олицетворением луны.**

Некорректный маникюр также может привести к изменению состояния ногтевой пластинки, в результате чего происходит частичное побеление ногтя; почернение же свидетельствует о подногтевой гематоме. Потемнение ногтей может возникнуть и как следствие длительного приема антибиотиков.

Регулярный уход за ногтями рук и ног позволит избежать многих неприятных последствий и, конечно же, поспособствует сохранению хорошего настроения.

## Хиромантия – гадание по ногтям

Хирология – древнейшая наука, изучающая форму и вид ногтей, по которым определяется характер человека, его сильные и слабые стороны.

В словаре это понятие определяется как «учение о связи формы рук и рисунков судьбоносных знаков на ладонях рук с телесными и душевными свойствами человека».

Хиромантия – это метод гадания по руке, основанный на хирологии. Нередко он помогал людям находить свое место в жизни, ведь вовремя угаданные и вовремя употребленные на пользу сильные стороны характера приводили к значительным результатам и помогали избежать многих неприятностей.

Гадание по руке было принято в Древней Индии, античной Греции, Древнем Риме. Великий Пифагор и римский император Цезарь, по преданию, верили в него. По холмам Юпитера и Меркурия, расположенным на ладонной стороне кисти, любой хиромант мог описать всю биографию человека и предсказать его будущую судьбу.

**На Руси уже после принятия православия длинные ногти считались дьявольской атрибутикой. С ногтями вообще было связано множество суеверий. Так, например, стричь ногти разрешалось лишь в четверг, а уже состриженные ногти обязательно нужно было выбрасывать в воду. В противном случае в судьбу человека могла вмешаться любая нечисть.**

Долгое время ученые считали хиромантию сродни колдовству. В Средние века за подобные увлечения людей вообще без промедления приговаривали к сожжению на костре. И лишь в начале XX века благодаря бурному развитию науки и техники медицины начали всерьез относиться к наследию прошлых веков.

В 1930-е годы появилась наука дерматоглифика, изучающая узоры на пальцах и ладонях. По состоянию данных узоров ученые научились определять наследственные заболевания, причем задолго до того, как они начинали активно проявляться. Вскоре было описано и зафиксировано 36 признаков, по которым можно выявить врожденные патологии – такие, как болезнь Дауна, эпилепсия, расслоение аорты и некоторые формы шизофрении. Подобное диагностирование нередко помогает вовремя определить серьезное заболевание и, если и не полностью излечить, то по крайней мере ослабить его действие. Так, например, в результате расслоения аорты у человека может наступить внезапная смерть без явных на то причин. Установив же наследственную патологию по кожным узорам на ладонях, врачи могут предупредить человека о грозящей ему опасности и предпринять какие-либо меры для лечения данного заболевания или попытаться путем хирургического вмешательства изменить состояние пораженного органа.

**Первые накладные ногти появились в древних индейских племенах. Шаманы во время священных ритуалов прикрепляли к своим ногтям когти какого-либо животного, которое являлось покровителем данного племени, что помогало быстрее перевоплотиться в него и узнать дальнейшую судьбу племени или испросить помощи.**

По кожным складкам ладоней врачи могут установить туберкулез легких, сахарный диабет, искривление позвоночника, острый лейкоз, глаукому, язву двенадцатиперстной кишки, ревматизм и прочие заболевания внутренних органов. Диагностирование выявляет наследственную предрасположенность к какому-либо заболеванию, и поэтому дальнейшее развитие болезни можно предотвратить. Таким образом, благодаря хирологии возможно раннее диагностирование заболевания.

В 1930-е годы была опубликована первая карта, обозначающая все проекционные зоны внутренних органов на поверхности ладони. Немного позже корейский исследователь Рю Тэу

разработал свою топографическую карту, по которой с успехом ставил диагнозы. Ученый соотносил болезненные внутренние органы с чувствительными зонами на ладонях и на основе этого обозначал зоны и связывал их с определенными органами. Однако этих сведений для серьезных научных выводов было недостаточно. Изучение данного вопроса продолжалось. На чем основывается связь внутренних органов с кожей ладоней и ступней, до сих пор научно не установлено.

Предполагается, что существуют проекционные нервные связи ладонной области с VII–VIII шейными спинно-мозговыми сегментами. Далее связь распространяется на центр особой зоны шеи. Таким образом, кисти рук и ладони являются периферической областью шейного утолщения спинного мозга, этим-то и обусловлена взаимосвязь со многими внутренними органами. По данным классической иглотерапии, на кисть спускаются многие жизненные каналы, отвечающие за жизнедеятельность определенных внутренних органов.

**Первые косметические средства появились во Франции при Екатерине Медичи, когда в 1566 году было официально заявлено являться ко двору с накрашенным лицом и напудренной прической.**

**Именно в это время состоянию рук и ногтей стали придавать особое значение. Это было связано с катастрофическим распространением болезней и постоянными вспышками эпидемий. Однако уход за ногтями сводился к гигиеническим процедурам. Носить же длинные ногти, тем более окрашенные в неестественный цвет, строго запрещалось. За подобное поведение женщину могли обвинить в колдовстве и приговорить к суровому наказанию.**

На подошву стоп также проецируются внутренние органы. Японский исследователь Я. Хирасава за 30-летнюю практику изучил более 600 тысяч стоп. На основе своих наблюдений ему удалось с большой точностью соотнести определенные заболевания каких-либо внутренних органов с рисунком на коже стопы. Соотношение устанавливалось по тому, насколько болезненно реагировала определенная зона на коже стопы на воздействие (надавливание и пр.). И если было известно заболевание человека, то болезненный участок связывался с пораженным органом. Так, после длительной практики и многочисленных наблюдений ученый установил закономерную связь между внутренними органами и участками на подошве стоп.

Подошвы представляют I–II крестцовые сегменты, замыкающиеся в центре поясничного утолщения, и, следовательно, они связаны со спинным мозгом, который, в свою очередь, имеет непосредственное отношение к внутренним органам.

Китайские источники утверждают, что через подошвенную поверхность стоп проходит канал почек. В самом центре подошвы находится точка, воздействием на которую в иглотерапии лечат острый тонзиллит, сердцебиение, бессонницу, желтуху и некоторые другие заболевания. Эта точка носит название Юн-цю-ань и часто используется при оказании скорой помощи. Для снятия судорог у детей китайцы также применяют акупунктуру данной точки.

**В 1975 году вышла в свет книга «Новая китайская акупунктура», где описывались новые проекционные зоны и точки на подошвах ног.**

Американские исследователи А. Бергсон и В. Тучак, пользуясь топографией подошв ног, проводили диагностирование и лечение под названием «терапия способом надавливания на рефлексу». Опубликованная другими учеными-американцами книга «Зональная терапия» содержала принципы метода лечения воздействием пальцевого массажа на точки и зоны, соответствующие определенным органам. С помощью простого воздействия на данные точки, без медицинских инструментов, по мнению авторов этой книги, можно снимать болевые ощущения. Такое лечение проводится пальцами, кистью или с помощью каких-либо подручных предметов – карандаша с резиновым наконечником, жесткой щетки, булавки и т. п. Авторы книги не претендовали на новаторство в данной области, они лишь довели до большего совершенства райцтерапию – лечение средствами раздражения.

Таким способом поддавались лечению различные болезни. Например, от артрита можно избавиться, проводя регулярно пальцевой массаж подошв ног. Достаточно 2–3 раза в день делать такой массаж по несколько минут, и через 2 недели можно ожидать положительного результата. Головную боль, по мнению авторов книги, легко снять, энергично растирая межпальцевую область в районе 1-го и 2-го пальцев кисти. Усталость глаз снимается при массаже мягкой части больших пальцев стоп. Массаж всей поверхности стоп позволит избавиться от насморка. При сильном насморке растирание подошв стоп нужно чередовать со сдавливанием пальцев ног у основания ногтевых фаланг.

**Массаж стопы с давних времен широко использовался во многих странах Востока. Индусы и по сей день считают, что ноги являются полем, через которое можно воздействовать на любой внутренний орган человека.**

На поверхности стоп выступает около 72 тысяч нервных окончаний, не удивительно, что массаж этой части тела приводит к поразительному эффекту. С помощью этого массажа излечиваются многие серьезные заболевания – такие, как бронхиальная астма. Во время массажа индусы применяют в избытке кунжутное или миндальное масло, что еще более усиливает раздражение и приводит к большему эффекту. Давление на кожу должно быть средним, не слишком сильным, но и не слабым. Для взрослого человека оптимальное давление должно приблизительно равняться 6 кг.

При лечении различных заболеваний используются разные приемы массажа. Например, при лечении геморроидальных кризов подошву стоп массируют, ударяя по ней ребром ладони. Иногда рекомендуют больным ходить босиком по круглым камням, что стимулирует кровообращение в тазовых органах и снижает количество застоев в геморроидальных венах. Для лечения почек больным рекомендуют, сидя на стуле, катать подошвами ног скалки; также используются раздражение кожи стоп массажной щеткой и ходьба босиком на специальном резиновом коврик. Подобным образом лечат болезни сердца и мозга.

**Хожение босыми ногами по горячему песку, хвойным иголкам или острым камням, по мнению специалистов, хорошо стимулирует работу нервной системы и благотворно влияет на общее состояние организма. Успокаивающе на нервную систему действует хождение босиком по теплomu, мягкому песку, комнатному ковру, траве и т. п.**

В настоящее время многие из нас лишены возможности ходить босиком, и это, несомненно, пагубно отражается на здоровье. Холодные руки и ноги – первые признаки вегетативно-сосудистой дистонии. Это также означает предрасположенность к простудным заболеваниям. Нарушение внутренней температуры тела в какой-то отдельной области ведет к нарушению функции теплообмена всего организма. Понижение температуры стопы ног часто связано с заболеванием почек или ведет к нарушению их функции в дальнейшем, если не будут предприняты специальные меры. Медикам известно, что больные с мозговыми нарушениями часто жалуются на мерзнущие ноги и руки. Воздействие на кожу стопы или ладонной поверхности кистей помогает в лечении данного рода заболеваний. Это своего рода сигнал к началу оздоровительных действий, чтобы избежать развития заболевания или предотвратить его.

В 1925 году немецкий ученый Г. Шиннер опубликовал исследования по диагностике заболеваний, основанные на длительном изучении состояния, формы, цвета ногтевых фаланг пальцев рук. По определенному состоянию ногтей ему удавалось безошибочно устанавливать диагноз. Так, например, при хроническом бронхите или врожденных пороках сердца на ногтевой пластинке наблюдаются так называемые барабанные палочки.

**Великий Сократ считал, что хождение босиком закаливает организм и положительно влияет на мыслительный процесс. У спартанцев даже существовало правило, которое обязывало всех молодых людей ходить босиком до 18 лет.**

В мае 1927 года действительный член Рижского общества психических исследований В. А. Вrade выступил с сенсационным сообщением. Он прочитал восемь двухчасовых лекций на русском языке по теории и практике руковедения (хирологии). Выступление состоялось в Рижском обществе психических исследований и вызвало небывалый резонанс не только среди ученых. Чуть позже вышла книга Вrade, куда вошла основная часть прочитанных ранее лекций. Следом за Вrade некоторые специалисты продолжили изучения в данной области. Появились новые научные исследования.

По мнению современников, «Вrade был одним из первых современных ученых, кто попытался не только обобщить психологические наблюдения за человеческой манерой держаться и жестиковать, но оказался едва ли не первым из современных психологов, кому удалось наиболее полно изложить и систематизировать свои наблюдения за связью человеческого характера, психологических особенностей личности с внешним видом ногтевой пластины: ее цветом, формой и даже манерой стричь ногти!».

**В XVI веке даже дамы знатного происхождения были вынуждены стричь ногти очень коротко, чтобы не вызвать негодования Церкви. Однако разрешалось полировать ногтевые пластинки естественным образом, чем незамедлительно воспользовались столичные модницы. Для этих целей они использовали полировочный порошок и специальное приспособление в виде небольшой дощечки, обтянутой высококачественной замшей, – баф. После полировки гладкая поверхность ногтей излучала изумительный блеск.**

В. А. Вrade считал, что длина ногтей и их форма могут дать наиболее точную психологическую характеристику индивидуума. Об этом в его книге сказано следующее: «Ноготь нормальной длины занимает ровно половину верхнего сустава пальца. Если ноготь занимает меньше половины верхнего сустава, его считают коротким, если больше половины – длинным. Манера стричь ногти при этом не играет роли, и в приведенных дальше положениях считается только та часть ногтя, которая не может быть обрезана или пострижена.

Длинные ногти характеризуют вдумчивых, спокойных, сдержанных, вежливых и уступчивых людей. Если ногти очень длинные, то наблюдается медлительность, недоверие, скрытность, конфузливость и отсутствие критики.

Люди с короткими ногтями более логичны, более деятельны, склонны к критике и контролю, скоры на слово и дело. Если ногти очень короткие, то наблюдаются вспыльчивость, агрессивность, придирчивость и непримиримость. Очень короткие ногти на толстых пальцах – признак плохой памяти и неспособности к учению. Люди с короткими ногтями не имеют успеха в деятельности, в которой им приходится соприкасаться с публикой, так как они легко становятся неучтивыми и неприятными благодаря свойственной им критике и возражениям. Но в любой деятельности, связанной с контролем, кассой, заведыванием или управлением имуществом, своеобразность их характера имеет наилучшее применение и они достигают успеха».

**Француженки были первыми женщинами в Европе, которые активно пользовались лимонным соком для лечения ногтей и придания им прочности.**

Далее ученый пишет, что твердые ногти возникают в результате крепкой кости и указывают на хорошее здоровье их обладателя, что, в свою очередь, необходимо при достижении жизненного успеха. «Очень твердые ногти, – утверждает Вrade, – по строению напоминающие когти, – злоба, болезненное самолюбие, нетерпимость, жадность к деньгам. Мягкие и тонкие ногти – мягкая кость – болезненность, слабование. Привычка обкусывать или грызть ногти – нервозность, ипохондрия, часто ненормальная чувственность. Такие люди легко вызывают своими словами ссоры и дразги».

Вrade дает очень краткие и четкие характеристики, основываясь на особенностях строения ногтевой пластины: «Короткие мягкие ногти с надвигающимся, как бы нависшим на них мясом – очень развитая чувственность. Ногти плоские, широкие и несколько выгнутые вверх

– у людей, легко уклоняющихся от правды, желающих представить из себя не то, что они есть на самом деле. Ногти конической формы – стремление к правде, красоте, ко всему хорошему. Ногти круглые по виду и форме, напоминающие полушария, – предрасположенность к легочным заболеваниям. Это наблюдение было сделано еще Гиппократом, а потому и ноготь такой формы носит название гиппократова ногтя».

**В XVI веке во Франции стали появляться новые рецепты косметических средств по уходу за руками, которые создавались учеными-медиками специально по индивидуальным заказам. Все рецепты хранились строго в тайне и передавались по наследству, как неслышанное богатство.**

Далее Вrade пишет: «Здоровый ноготь в своем основании имеет белую лунку. Отсутствие лунки или слишком большая лунка указывают на нервность (нервы сердца). Белые точки и пятнышки на ногтях также указывают на нервность, малокровие, недостаточную циркуляцию крови, а по старинным преданиям, служат признаком счастья и удачи. Ноготь здорового человека имеет хороший блеск и розовый цвет, по оттенку близкий к цвету кожи. Тусклость, ямки, точки и пятна, неправильный рост, продольные или поперечные черточки и окраска, отличная от цвета кожи, всегда указывают на несовершенное здоровье. Уход за ногтями тоже дает возможность судить о характере человека. Так, люди, постоянно имеющие грязные ногти – грязны и в мыслях. Слишком тщательный маникюр ногтей указывает, что придается слишком много значения внешней стороне жизни в ущерб ее внутреннему содержанию».

Заключения ученого были сделаны на опыте хирологов прошлых столетий, знания которых собирались по крупицам, поскольку за годы инквизиции были практически утрачены, и на основании собственных многолетних клинических наблюдений.

Современные дерматологи уже выяснили бесспорную взаимосвязь между ногтевыми пластинками и внутренними органами, и, поскольку состояние организма во многом способствует формированию характера, существует и обратная связь, то есть по состоянию, форме виду ногтей можно определять характер человека. К данному выводу пришли и современные психологи, используя характеристику ногтей рук и формы пальцев для установления психического состояния человека, его наклонностей и пр.

**Постепенно маникюр и педикюр приобрели в Европе невероятную популярность. И все благодаря исключительной чистоплотности и стремлению к совершенству французского короля Луи Филиппа, которому регулярно делали эти процедуры.**

Ухоженные руки, как оказалось, не только украшают, но и говорят о том, что их обладатель (или обладательница) очень требователен к себе и окружающим людям, аккуратен и пунктуален. Неухоженные ногти производят скорее отталкивающее впечатление на окружающих и говорят о том, что их обладатель – человек по меньшей мере неаккуратный, нечистоплотный, это касается и его мыслей. Не случайно считается, что именно руки выдают возраст своего обладателя, потому что кожа рук (в том числе и ногти) наиболее подвержены внешним раздражителям. Нередко по состоянию рук и ногтей можно безошибочно угадать профессию или род деятельности. Например, коротко постриженные, аккуратные ногти на руках женщины говорят о том, что она или пианистка, или работает с клавиатурой компьютера, пишущей машинки. Информация, заключенная в форме ногтей, гораздо более объемна. Ногти с полным правом можно назвать зеркалом нашего характера. О чем же может рассказать форма ногтей?

Трапецевидная (заостренная) форма ногтей говорит о сильном характере. Обладатель таких ногтей – человек чрезвычайно уверенный в себе. На пути к достижению цели у него не возникает таких препятствий, которые могли бы его остановить. Такой человек стремится не только реализовать самого себя, но и изменить весь мир, причем его метод спасения мира – самый лучший и никем ранее не испробованный. И если кто-то не согласен с этим, то становится для обладателя трапецевидных ногте если и не врагом на всю оставшуюся жизнь, то по меньшей мере человеком несправедливым и ограниченным.

Итогом такого отношения к мнению окружающих людей становится тотальное одиночество. Однако уверенный в своей правоте человек не отказывается от поставленной цели и пытается изменить мир в одиночку. К счастью для окружающих, обиды людей данного типа недолговечны. Наибольших успехов эти люди могут достигнуть, занимаясь живописью, литературным творчеством, музыкой и т. п., поскольку их кругозор достаточно широк, а лексикон насыщен. Им не трудно поддерживать беседу с любым человеком и на любые темы. Однако, производя выгодное первое впечатление на собеседника, в дальнейшем эти люди теряют доверие и привлекательность из-за своей чрезмерной гордости.

**Избавиться от излишней раздражительности и повышенной нервозности людям с трапецевидной формой ногтей поможет мягкая терапия с применением специальных методов.**

Обладатель прямоугольных (овальных) ногтей – типичный оптимист. Об этом человеке можно сказать, что он прекрасно разбирается в любом деле, будь то сфера мышления, умственная работа, или сфера труда, производство. Все, что бы ни встретилось этому человеку на жизненном пути, он стремится понять и изучить от А до Я. Такой человек ни секунды не может посидеть на одном месте, он повсюду старается успеть – энергия просто бьет ключом. Все неудачи и горести он оставляет в прошлом, но никогда не забывая о них. Его девиз – «На ошибках учатся». Он всегда стремится вперед, при этом не очень задумываясь над тем, какую цель преследует и что ему принесет достижение этой цели.

**Снять сверхнапряжение и успокоить нервную систему людям с овальными ногтями поможет серия упражнений по расслаблению и занятие йогой.**

Квадратные (лопатообразные) ногти говорят о том, что их обладатель твердо стоит на ногах, очень дисциплинирован и любит порядок. Он невозмутим до крайности, способен в любой ситуации сохранять самообладание и рассудительность. Здравомыслие и практичность – главные черты характера. Ничто не может выбить этого человека из равновесия. Даже свои ошибки и неудачи он использует для обогащения собственного опыта и старается в дальнейшем не наступать на те же грабли. Уверенность в своих силах позволяет ему смело шагать по жизни, просчитывая, однако, каждый шаг на ход вперед. Он не боится трудностей и опасностей, но по возможности старается их избежать. По отношению к близким людям он очень внимателен и заботлив, что неизменно вызывает ответные чувства. Прекрасные отношения с близкими людьми позволяют ему быть уверенным в том, что в трудную минуту он не останется без поддержки.

**Людям, имеющим квадратную форму ногтей, рекомендуется массаж затылка, головы и ступней, что помогает ослабить мышечное напряжение, а значит, и немного смягчить душу.**

Круглые ногти свидетельствуют о том, что их обладатель – человек сентиментальный, мечтательный и чрезвычайно романтичный. Склонность к фантазиям зачастую мешает ему реально смотреть на вещи. Заоблачные выси и воздушные замки – вот мир, где он предпочитает обретаться. В силу своей романтичности этот человек часто принимает сторону «униженных и оскорбленных», но, к сожалению, не всегда бывает объективен в своих оценках. Природная скромность часто заставляет его отступать от намеченной цели, если на пути к ней стоит серьезное препятствие. Он предпочитает скрываться в тени более ярких и сильных людей. Все свои неверные шаги, промахи и ошибки долго помнит и мучительно переживает. Это человек редкой душевной теплоты, и все окружающие считают его настоящим сокровищем.

**Людям, имеющим круглую форму ногтей, следует особенно следить за состоянием органов дыхания и позвоночника. Для этого нужно регулярно заниматься гимнастикой и выполнять упражнения, направленные на укрепление позвоночника и связанные с активным дыханием.**

## **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.