

профессиональное  
**ОБРАЗОВАНИЕ**

# МАСТЕР МАНИКЮРА И ПЕДИКЮРА



УХОД ЗА НОГТЯМИ  
ТЕХНОЛОГИЯ МАНИКЮРА  
НЕЙЛ-АРТ  
ПЕДИКЮР



# **Мастер маникюра и педикюра**

«Мельников И.В.»

Мастер маникюра и педикюра / «Мельников И.В.»,

Книга раскрывает секреты мастеров маникюра и педикюра. Советы по уходу, средства и приемы могут быть использованы как в домашних условиях, так и в том случае, если вы работаете в салоне. Современные стили маникюра, обзор средств для ухода за ногтями, техника наращивания ногтей и нанесения на ногтевые пластинки сложных узоров перестанут быть секретом для вас. А если вы намерены оказывать такого рода услуги книга поможет сориентироваться в выборе аппаратуры и методов работы на ней. Обзор цен на услуги, оборудование и материалы поможет вам сделать свое хобби прибыльным бизнесом.

## Содержание

История маникюра	5
Уход за руками	7
Красивые руки – визитная карточка женщины	7
Как содержать руки в порядке	8
Строение ногтей	10
Программа ухода за руками в домашних условиях	11
Гимнастика для рук	12
Массаж рук	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Наталья Шешко**

## **Мастер маникюра и педикюра**

### **История маникюра**

Согласно древней легенде тела Адама и Евы были покрыты твердым материалом, напоминавшим ногти и заменявшим одежду. После дегустации яблока с дерева познания чудесный покров уцелел лишь на пальцах. Супружеская чета прикрылась листьями инжира, а ногтями стала дорожить вдвойне, ибо они напоминают человеку о покинутом рае.

Слово «маникюр» имеет латинские корни: «manus» в переводе означает «рука» и «сиге», а «уход».

История маникюра восходит к Древнему Египту. Еще в те далекие времена люди заботились о красе ногтей. В 1964 году в Египте была обнаружена гробница, в которой покоились Нианкханум и Ханумхотеп. Согласно спискам придворных фараона Нусера эти люди являлись «хранителями и мастерами ногтей фараона». А это значит, что они были первыми известными нам мастерами маникюра.

В Древнем Египте выбор цвета для окрашивания ногтей строго регламентировался сословной принадлежностью. Так, лица, царской семьи, или же имеющие высокое положение в обществе могли красить ногти яркими насыщенными тонами, рабы же довольствовались лишь бледными пастельными тонами. Вместо лаков использовались растительные красители. Так, египтянки укрепляли ногти специальными растительными составами, отчего их маникюр был зачастую зеленого цвета. Особенно популярным средством для окрашивания ногтей на протяжении всего средневековья была хна.

Длина ногтей тоже имела свою историю. Во все времена длинные ногти были привилегией высших сословий. Средневековые китайцы отращивали ногти безумной длины. В руках с такими ногтями, считали они, сосредоточены богатство и власть. Если не было возможности отрастить длинными натуральные ногти, использовали специальные нарастители, которые удлиняли ногти на несколько сантиметров. Именно благодаря такой моде сейчас широко распространено наращивание ногтей.

В средневековой Европе маникюр был запрещен. За него красавицу могли отправить на костер, как за колдовство и ворожбу. Но и тогда прекрасные дамы думали о красе ногтей, полируя их до блеска специальной, обтянутой замшей дощечкой.

В XIX веке маникюр имел большое распространение как среди женщин, так и среди мужчин. Эталоном красоты считались не накрашенные ярко, а ухоженные и тщательно отполированные ногти. Первый лак для ногтей появился в 1932 году он был классического ныне красного цвета.

Однако широкое распространение как отдельная отрасль косметических услуг маникюр приобрел лишь к 50-м годам XX века.

В это же время появилось наращивание ногтей. Впервые искусственные ногти были разработаны в 1957 году компанией Nails System International.

Для наращивания в 1957 году начали применять акрил, использующийся дантистами, а для моделирования ногтей – формы из фольги. Это стало настоящим переворотом. Любой упругий материал шел в ход. Даже отрезанные натуральные ногти приклеивались к кончику ногтя и покрывались кусочком бумаги. Именно с этого момента искусство маникюра получило новую жизнь.

В 1976 году благодаря голливудским киностудиям вошел в моду искусственный маникюр (акрил френч). У режиссеров была вечная забота – сделать, чтобы ногти актрис соответство-

вали любой эпохе и обстановке. Технология френч-маникюра решила эту проблему. Шикарные ногти актрис стали выглядеть абсолютно натуральными, гармонируя с любыми костюмами. Акрил-френч сочетает в себе прочность акрила и элегантность френч-маникюра. Для шикарного блеска рекомендовалось покрытие ногтей блеск-гелем.

Сейчас маникюр представляет собой систему ухода за руками. В современном понимании это не только красивые ногти, но и лечебно-восстановительные процедуры, уход за кожей рук, технологии создания искусственных ногтей.

Отдельное место в маникюре занимает нейл-арт – искусство украшения ногтей.

Истории известен Шридхар Чиллалу из Пуны (Индия) – обладатель самых длинных ногтей в мире. Свисающие до земли причудливыми спиралями, они были измерены дерматологами 10 июля 1998 года. Тогда их общая длина на одной левой руке составила 6,15 метра! Удивительно, но ногти рекордсмена мира абсолютно здоровы.

Современное значение слова «маникюр» – гигиеническая обработка с целью придания рукам красивого вида. Красота немыслима без здоровья, поэтому маникюр – это еще и средство профилактики возможных заболеваний кожи и ногтей рук и ног. Выделяют еще и так называемый медицинский маникюр, который необходим людям, страдающим различными кожными или грибковыми заболеваниями.

Наиболее часто делают гигиенический, или косметический, маникюр. В основе его лежит удаление либо коррекция кутикулы (кожицы у основания ногтя), обработка ногтевого валика (кожи по бокам пальцев), полировка самой ногтевой пластины и придание ей желаемой формы.

Данный список можно дополнить защитными процедурами, так называемым «запечатыванием» ногтей, во время которого ноготь шлифуется, в его поверхность втирается питательный крем, а затем масло, придающее ногтям здоровый блеск. После такой обработки ногти можно не покрывать лаком, но по желанию клиента на них может быть нанесено декоративное покрытие. Особенно полезна эта процедура людям с проблемными ногтями, поскольку питательные вещества остаются в ногтевой пластине в течение двух недель и предохраняют ее от расслаивания и пересыхания.

Различают три основные разновидности гигиенического маникюра: классический, европейский и аппаратный. Не так давно появился и четвертый вариант – SPA-маникюр. В зависимости от способа размягчения и удаления кутикулы можно разделить маникюр на сухой и мокрый. Часто профессионалы употребляют выражения обрезной и необрезной маникюр. Каждый из вариантов – это отдельная технология. Конечно, каждый вид обработки имеет свои плюсы и минусы. Но и профессиональный, и домашний маникюр начинается с ухода за руками.

## **Уход за руками**

### **Красивые руки – визитная карточка женщины**

Руки могут сказать о женщине многое. Руки чаще выдают возраст женщины. Они чаще других частей тела подвергаются воздействию активных механических, температурных и химических раздражителей. Кожа рук рано высыхает, истончается, утрачивает эластичность, с возрастом на ней появляются пигментные пятна и морщины. А ведь ухоженные, мягкие руки – это то, что привлекает, создает впечатление о человеке. В далекие времена, когда рыцари могли только мечтать о прекрасной даме, самым заветным их желанием было притронуться к руке любимой. А дамы тщательно следили за состоянием своих рук, чтобы кавалер еще раз восхитился бархатистостью и нежностью кожи.

«Чтобы руки женщины были красивыми, они должны быть праздными», – писал Александр Дюма в середине XIX века. Сейчас наши женщины постоянно трудятся, их ручки то моют посуду, то чистят овощи, то делают уборку – значит, их надо постоянно защищать. Руки у женщин практически всегда на виду. Женщины обычно эмоциональны, они любят жестикулировать при разговоре, им нравится стучать ноготками по столу, они не преминут подать руку для поцелуя, если такая возможность представится. Особенно женщины любят показывать свои руки, если они красивы. Как сделать, чтобы было что показать?

Моющие и чистящие вещества, стиральный порошок, почва при работе в огороде плохо влияют на состояние кожи рук. Без специального ухода их кожа становится сухой, грубой, трескается, шелушится.

Кожа на тыльной поверхности рук содержит очень мало сальных желез, а на ладонях они вообще отсутствуют. Поэтому гидролипидная пленка кожи, обеспечивающая ей естественную защиту, в области кистей рук выражена очень слабо. К тому же эпидермис этой зоны содержит мало воды – в 4–5 раз меньше, чем кожа лица. В результате кожа кистей рук очень часто бывает обезвоженной.

## Как содержать руки в порядке

Первое, что необходимо соблюдать, если вы желаете иметь красивые и ухоженные руки – это сохранять их в чистоте и сухости. Мойте руки теплой водой с туалетным мылом, содержащим жиры и спирты, которые ослабляют действие щелочи, находящейся в воде. Длительные внешние раздражения приводят к ослаблению местного иммунитета и возникновению вирусных поражений кожи рук, в том числе бородавок, папиллом, кератом. Ежедневно удаляйте грязь из-под ногтей, для этого пользуйтесь специальной палочкой или щеткой. Конец палочки обмотайте ватой и осторожно удалите грязь, скопившуюся под ногтем. Не применяйте для чистки острые и металлические предметы – они могут повредить внутреннюю чувствительную часть ногтя. Если руки сильно загрязнены после выполнения какой-то работы, мойте их мягкой щеткой, не царапающей кожу.

После мытья насухо вытрите руки махровым полотенцем и вотрите в них питательный крем или масло. Втирая крем, массируйте руки от кончиков пальцев по направлению к кисти, что улучшает кровообращение и очень полезно для кожи.

Для питания и смягчения кожи рук используйте кремы, специально предназначенные для этого. Они смягчат и увлажнят кожу рук, сделают ее бархатной, гладкой и упругой. Большинство кремов для рук содержат вещества, необходимые для кожи: жиры, витамины, ферменты и экстракты лекарственных растений. Нанесение крема на область кутикулы активными массирующими движениями великолепно активизирует кровообращение ногтевого ложа и сглаживает все неровности и небольшие заусенцы.

Кроме роста кутикулы, небрежное отношение к ногтям в течение длительного времени приводит и к другой неприятности – росту заусениц. Если кожа на руках потрескалась, стала шероховатой, нужно воспользоваться кремом, обладающим бактерицидным и противовоспалительным действием.

Массаж области кутикулы производится очень мягкой щеткой, предварительно намыленной глицериновым или детским мылом. При этом происходит легкий пиллинг, освобождающий кутикулу от отмерших чешуек кожи и, главное, предупреждающий образование неэстетичных трещин, куда впоследствии может забиваться грязь.

Если руки запущены лучше использовать специальное масло для кутикулы.

**Неправильный уход за ногтями приводит к образованию заусениц**, которые портят вид рук и мешают. Заусеницы – показатель состояния кожи. Их нельзя выдергивать, лучше аккуратно подпилить и зашлифовать.

Кроме того, необходимо делать ванночки и, конечно же, просто-напросто руки необходимо защищать. Для этого **используются перчатки, защитные кремы и пасты**. Не все могут работать в перчатках. Но стоит привыкнуть к тому, чтобы выполнять в них грязную работу. Достаточно недели тренировки, как работа начнет спориться в ваших руках, а кожа не будет растрескиваться и шелушиться, доставляя вам неприятные ощущения, ногти станут меньше ломаться и слоиться.

Размер перчаток должен соответствовать размеру рук. Слишком маленькие перчатки сжимают руки и легко рвутся. Очень большие перчатки создают неудобства во время работы.

Перед надеванием резиновых перчаток руки тщательно моются, хорошо просушиваются и посыпаются тальком. После окончания работы руки моются в перчатках, затем перчатки снимаются, прополаскиваются внутри, высушиваются и с обеих сторон посыпаются тальком или крахмалом. Хранятся перчатки в сухом месте вдали от нагревательных приборов, огня. Держать руки в перчатках длительное время не рекомендуется, так как выделяющийся под ними пот раздражает кожу рук.



После снятия перчаток руки моются в теплой воде, высушиваются и в кожу втирается жирный крем для сухой кожи, или специальный крем для рук.

Кстати, перчатки имеют древнюю историю, о которой хотелось бы попутно рассказать.

Еще в Древнем Египте женщины защищали руки во время работы и еды специальными мешочками. Уже в то далекое время перчатки были скорее не украшением, а необходимой частью гардероба, причем не столько в странах с холодным климатом, сколько в странах, где не так тепло круглый год, как в Египте. Но будучи предметом утилитарным, перчатки, как и любая вещь, носили отпечаток и своего века, и своих хозяев. Средневековые еще не знают перчаток с пятью пальцами. Однако тогда перчатки ярко свидетельствовали о благосостоянии своих владельцев: богатые люди расшивали их драгоценными камнями, вышивали золотой и серебряной нитью. Такие перчатки принадлежали высшим слоям населения – королям и высшему духовенству.

Эпоха Возрождения ввела новую моду на перчатки. Впервые появляются известные нам перчатки с пятью пальцами: вместе с вязаными чулками приходит мода и на вязанные перчатки. Если в XVI столетии их вяжут, то в следующих двух еще и вышивают. На рубеже XIX–XX веков прочное место в индустрии моды занимают дамские нитяные перчатки. Днем дамы носили перчатки с пальцами, вечерний же вариант – без пальцев, показывая тем самым, что они элегантная деталь образа.

Белые перчатки надевали на бал, черные – к траурному костюму, желтые – на охоту. Длина перчатки зависит от длины рукава: чем рукав короче, тем перчатка длиннее. К женскому вечернему платью, оголявшему плечи, прилагались митенки почти до середины плеча.

В правилах этикета точно расписано, что делать перчатками в разных ситуациях, а связаны эти правила с символикой рук. Прежде существовал обычай снимать правую перчатку при приближении к алтарю в церкви или к знатной особе, тем самым показывая свою покорность и смирение. Ведь перчатка – это часть защитного облачения, в первую очередь облачения воина, который действует правой рукой. Снимая с нее перчатку, ты разоружаешься перед Богом или перед человеком выше тебя по рангу. А брошенная в лицо или под ноги перчатка – это оскорбление, вызов на дуэль.

«Перчаточный» этикет доставлял мужчинам прошлых столетий истинные мучения. Мужчина предпочитал носить этот предмет туалета в руках, чтобы не оплошать и не нарушить какой-нибудь пункт правил этикета, за что его сочтут невежей. Испанский вельможа не смел оставаться в перчатках в присутствии папы и короля, в церкви, на похоронах, во время траура и торжеств. В других странах нельзя было снимать перчатки зубами, подавать в них руку и вообще что-нибудь брать в перчатках. Словом, существовал свод правил, когда мужчина, принадлежащий к высшему обществу, имел право носить перчатки.

А с женщиной дело обстояло почти в точности до наоборот. Если она, подавая руку мужчине, снимет с нее перчатку – это знак расположения и милости, но отнюдь не рабской покорности. Строгий этикет защищал руки женщины перчатками, как ноги длинной юбкой, на протяжении долгих веков. Еще в XIX столетии в русском обществе всерьез дискутировался вопрос: должна ли дама постоянно носить перчатки или в домашней обстановке она может позволить себе показаться на глаза семьи и челяди с голыми руками?

В Киевской Руси было принято брать перчатки в уплату таможенной пошлины. А в деревнях после свадьбы, на которую обязательно дарились рукавицы, невеста уносила их в клеть, чтобы они принесли богатый урожай. Вообще в народном сознании варежки обладают доброй силой. Пара валяных рукавиц стерегла приданое невесты от нечистого духа. В рукавицах даже стригли волосы, полагая, что от этого последние станут лучше расти.

Однако изобретательная человеческая воля способна использовать в злых целях и такой невинный предмет, как перчатки. Французская королева Екатерина Медичи подарила супруге короля Наваррского перчатки, надушенные ядом, от которого та вскоре скончалась.

## Строение ногтей

Ногти? это производные клеток кожи. Рост ногтя начинается в *ногтевом ложе*, где располагается *матрица*. В матрице формируются клетки ногтя. Видимая часть матрицы – это *луночка ногтя*. Состояние ногтей напрямую связано с обменом веществ и общим состоянием здоровья. Нарушения общего обмена или болезни сердечно-сосудистой системы отражаются на процессе формирования ногтя. Поэтому утолщенные или деформированные ногти часто являются показателем серьезных заболеваний.

Края ногтевой пластинки покрыты *кутикулой* – слоем клеток эпидермиса, имеющим защитную функцию. Но чрезмерное разрастание кутикулы приводит к образованию заусениц, под отслоившимся краем кутикулы скапливаются загрязнения. Руки выглядят неряшливо, но, кроме того, загрязнения могут стать источником инфицирования. Кожные валики по бокам ногтя имеют то же назначение, что и кутикула, и точно так же могут, чрезмерно разрастаясь и высыхая, становиться причиной загрязнений и образования заусениц.

Сама ногтевая пластинка состоит из *кератина* – белка, который синтезируется в организме из аминокислот. Этот белок является основным элементом не только ногтей, но и кожи, а также волос. Кератин, содержащийся в ногтях, более плотный, что обусловлено наличием в молекуле кератина большого количества серы, а точнее, аминокислоты цистеина. Качественный состав кератина специфичен для каждого человека и во многом определяется генетическими факторами. Именно поэтому у одних ногти твердые и жесткие, у других – тонкие и т. д. Кератин располагается в толще ногтя слоями, между которыми находятся липидоподобные вещества и вода. Эти прослойки придают ногтевой пластинке эластичность и блеск.

Ноготь *гигроскопичен*, то есть обладает способностью впитывать воду, при этом он увеличивается в толщину и становится менее твердым. Помимо серы в ногте содержатся другие микроэлементы: кальций, хром, фосфор, селен и цинк. Чаще всего в организме достаточно названных элементов, однако в результате нарушения их усвоения ногтями могут возникать нарушения в строении ногтя.

Скорость роста ногтей составляет примерно 3 мм в месяц. Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за полгода. Как известно, скорость роста ногтей у различных людей неодинакова.

В период роста всего организма, а также в периоды усиленной выработки гормонов (переходный возраст, беременность) ногти растут быстрее. Рефлекторно ускоряется рост ногтей и при регулярном их стачивании или механическом раздражении. Это может быть регулярный массаж, работа, пальцами, а также привычка грызть ногти.

После достижения половой зрелости ногти растут медленнее. Замедляется их рост и при недостатке кровообращения, а также в случаях нарушения обмена веществ.

## Программа ухода за руками в домашних условиях

Красивые руки требуют постоянного ухода, стоит лишь полениться и забросить их хотя бы на один день, как руки немедленно напомнят о себе сухостью, натянутостью кожи, а если за руками не ухаживать более длительное время, то проблем не избежать. Поэтому мы предлагаем комплексную программу по уходу за кожей рук и ногтями.

**Утренний уход.** Руки моются теплой водой или водой комнатной температуры с мылом. В идеале мыло не должно содержать щелочи, сейчас в продаже имеется большой выбор жидкого мыла, которое не травмирует кожу рук. Мытье рук в очень холодной в горячей воде также обезжиривает кожу и делает ее шероховатой.

После мытья руки обязательно вытирают насухо. Если на них остается влага, то на улице кожа рук обветривается, грубеет, часто на ней появляются даже трещины.

Перед выходом на улицу руки следует смазать кремом для рук. Зимой не забывайте о теплых варежках.

**Дневной уход.** Руки моют перед приемом пищи и по мере загрязнения теплой водой с мылом или протираются лосьоном. Для ухода за кожей рук и ее очищения можно использовать очищающие салфетки, но это не касается мытья рук перед обедом. Летом, если руки потеют, протирайте их чаще. Для питания кожи втирайте в нее несколько раз в течение дня крем.

**Вечерний уход.** Уход за кожей рук вечером производится более полно и тщательно.

Руки моют теплой водой с нейтральным мылом. Для лучшего очищения кожи делаются ванночки: теплые с раствором уксусной кислоты или лимонного сока, солевые. После мытья и ванночек руки вытирают насухо полотенцем.

Для сохранения красоты рук обязательны массажи и кремы. Крем втирается движениями, подобными движениям при надевании перчаток, то есть от конца пальцев к их основанию и далее? всей ладонью, то одной рукой, то другой. После втирания крема производится массаж кожи аналогичными движениями. В процессе массажа последовательно выполняют поглаживания, растирания, разминание и похлопывание кожи. Вечером для смазывания кожей рук применяют более жирные кремы. При этом во время втирания рекомендуется сделать несколько простейших гимнастических упражнений для рук.

## Гимнастика для рук

1. Сжимание и разжимание кистей.
  2. Сядьте за стол и проимитируйте игру на пианино, стараясь, чтобы все пальцы двигались отдельно. Поднимайте пальцы как можно выше.
  3. Вращайте кисть сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение несколько раз в каждую сторону.
  4. Вытяните руки вперед. Вращайте кистями 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.
  5. Сложите ладони и с силой толкайте их друг к другу.
  6. Повращайте руками над головой.
  7. Поднимайте руки вверх и резко опускайте вниз, размахивая ими, как птица крыльями перед тем, как взлететь. Повторите 10 раз.
  8. Держите руки ладонями вниз, переплетите пальцы, медленно, круговым движением поверните руки ладонями вверх, одновременно раскрывая пальцы. Повторите последовательно действие в обратном порядке.
  9. Опустите руки вниз и энергично встряхните ими? сначала только кистями, затем до локтя и, наконец, всей рукой.
- Хорошими упражнениями для пальцев являются печатанье на машинке, игра на пианино и шитье.

Гимнастику для рук лучше всего делать, когда руки согреты. Упражнения должны выполняться очень аккуратно? никогда не доводите до того, чтобы суставы одеревенели и стали слишком напряженными. Чтобы укрепить пальцы, попробуйте сжимать кулаки, зажав в них катушки с нитками. После выполнения упражнений ополосните руки холодной водой.

## Массаж рук

Часто руки страдают от *недостаточного кровообращения*. У многих женщин руки холодные – это доказательство того, что периферическая кровеносная система не обеспечивает потребности организма. Улучшение кровоснабжения ускоряет регенерацию кожи, следовательно, улучшает ее внешний вид. Массаж кистей рук благотворно отражается не только на состоянии кожи, но и на общем самочувствии, улучшая тонус и успокаивая нервы, поскольку именно здесь сосредоточено большое количество нервных окончаний.

Прежде чем начинать массаж, смажьте руки питательным кремом или растительным (лучше всего оливковым) маслом. При выполнении массажа важно строго соблюдать последовательность: сначала вы должны массировать **первый**

## **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.