

# *СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ*



*Тема:*

*«Косметические средства  
по уходу за кожей рук»*

**Красота** — это прежде всего здоровье. Здоровый образ жизни, соблюдение норм гигиены, уход за телом укрепляют здоровье человека, а значит, дают и красоту.

**Наши руки работают на нас с утра до вечера.**

**При отсутствии надлежащей заботы кожа рук стареет быстрее, чем кожа других частей тела.**

**И вот еще вчера такие нежные ладони стали сухими и шершавыми, а неизвестно откуда возникшие темные пигментные пятна и мелкие сеточки морщин предательски выдают окружающим наш возраст.**



**Уход за руками** - это не только эстетическое требование, это необходимость. Если за руками не ухаживать, то кожа на них под воздействием воды, бытовыми препаратами, ветра и солнца высыхает, на ней появляются трещины, через которые могут проникнуть грязь и микробы.



**Ухоженные кисти рук приятно дополняют внешность человека.**

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

## Как правильно ухаживать за руками:

- ❑ Руки лучше мыть водой комнатной температуры. От холодной воды кожа рук шелушится и становится жёсткой, горячая вода обезжиривает кожу, делает её сухой и шероховатой.
- ❑ Ежедневно смазывайте кожу рук кремом. Можно использовать как кремы, продающиеся в магазинах, так и приготовленные самостоятельно.
- ❑ Для мытья рук лучше всего пользоваться туалетным мылом; хозяйственное сушит, обезжиривает кожу, вызывает ее шелушение.
- ❑ Перед работой в саду или огороде поскребите ногтями мыло. После окончания работы очистите ногти от мыла и они останутся чистыми.



**Прежде всего, руки нужно защищать от вредных воздействий извне.**

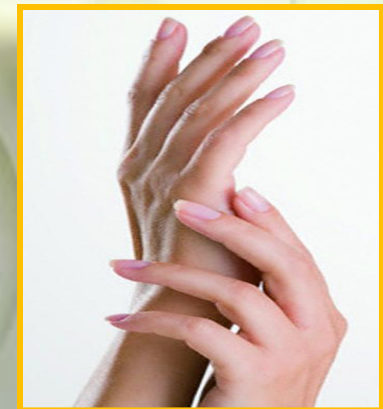
❑ Многие работы все же лучше выполнять в перчатках. Перед тем как надеть перчатки, руки тщательно моют, хорошо просушивают и посыпают тальком или крахмалом. После окончания работы перчатки моют снаружи и изнутри, высушивают и с обеих сторон посыпают тальком или крахмалом. Руки моют в воде и тщательно высушивают.

❑ Перед выполнением домашних работ, вместо перчаток, можно смазать руки кремом. После работы крем смывают теплой водой с мылом.



# Этапы ухода за руками

- ❑ **Очищение** - устранение внешних загрязнений с поверхности кожи. Для этого достаточно вымыть руки с мылом или побаловать их теплой ванночкой с мылом и содой.
- ❑ **Отшелушивание** позволяет снять мертвые клетки рогового слоя, что улучшает проникновение активных веществ в кожу при последующих процедурах. Для отшелушивания используется **скраб (пилинг)** во время приема ванны или после специальной ванночки для рук.
- ❑ **Массаж** усиливает лимфо- и кровообращение, снимает напряжение мышц и связок. Он активно влияет на рецепторы, которыми богата кожа рук. Применяется классический массаж в виде поглаживаний и растираний, а также точечный. Для выполнения массажа используют крем для рук или любые массажные масла.



- **Маски** смягчают и питают кожу рук, усиливают ее защитные свойства, стимулирует процессы регенерации (восстановления).
- **Увлажнение, питание и защита** с помощью **крема** для рук. Кремы включают в себя различные компоненты и добавки, создающие защитную пленку
- **Гимнастика** - гимнастические упражнения, призваны снять напряжение и усталость, накопившиеся в руках за день. Кроме того, от однообразной работы, когда руки постоянно находятся в одном положении, возможна их деформация. Поэтому гимнастические движения должны быть противоположны тем, что мы выполняем в течение дня



# КРЕМЫ ДЛЯ РУК.

Для того чтобы сохранить кожу рук мягкой, эластичной, красивой, требуется систематический ежедневный уход за ней. *Для этой цели служат специальные косметические средства.*

**«КРЕМ ДЛЯ РУК»**- жидкий крем, предназначенный для смягчения кожи рук. Легко впитывается, быстро устраняет ощущение сухости, не оставляя жирной плёнки на коже; им удобно пользоваться при работе с применением средств бытовой химии.

**«КРЕМ ПЕРСИКОВЫЙ»**- (жидкий)- эффективное средство для питания и смягчения кожи рук. В состав крема входят растительные масла, преимущественно оливковое, ланолин, глицерин, витамин А. Крем хорошо смягчает кожу локтевых сгибов, способствует заживлению трещинок. Рекомендуется принимать после работы с растворителями, моющими препаратами, а также после домашней работы.





# КРЕМЫ ДЛЯ РУК.

**КРЕМ "ВЕЛЮР"** предназначен для смягчения и питания кожи рук. Содержит высококачественные жировые компоненты, глицерин, витамин F, ментол. Экстракт ромашки, входящий в состав крема, обладает противовоспалительным действием, способствует быстрому заживлению мелких трещин. Крем имеет мягкую консистенцию, легко наносится на поверхность кожи, приятно охлаждает её. При постоянном применении крема кожа рук приобретает мягкость и эластичность.

**КРЕМ «СИЛИКОНОВЫЙ».** Предназначен для защиты кожи рук от вредного воздействия водных растворов солей, кислот, щелочей. Как видно из названия, в его состав входят соединения, образующие на руках водоотталкивающую плёнку. Крем хорошо смягчает кожу рук. Перед работой руки следует смазать тонким слоем крема. По мере надобности крем наносят повторно.



*Наиболее важное условие, которое необходимо соблюдать, - это держать руки всегда в чистоте, так как самое небольшое загрязнение приведет к повреждению кожи. **Цыпки, бородавки**, доставляющие подросткам немало огорчений, - болезни неухаженных рук.*



*Чистая кожа обладает способностью убивать микробы, благодаря выделяемому ею ферменту - **лизоциму**.*

# СТРОЕНИЕ НОГТЯ

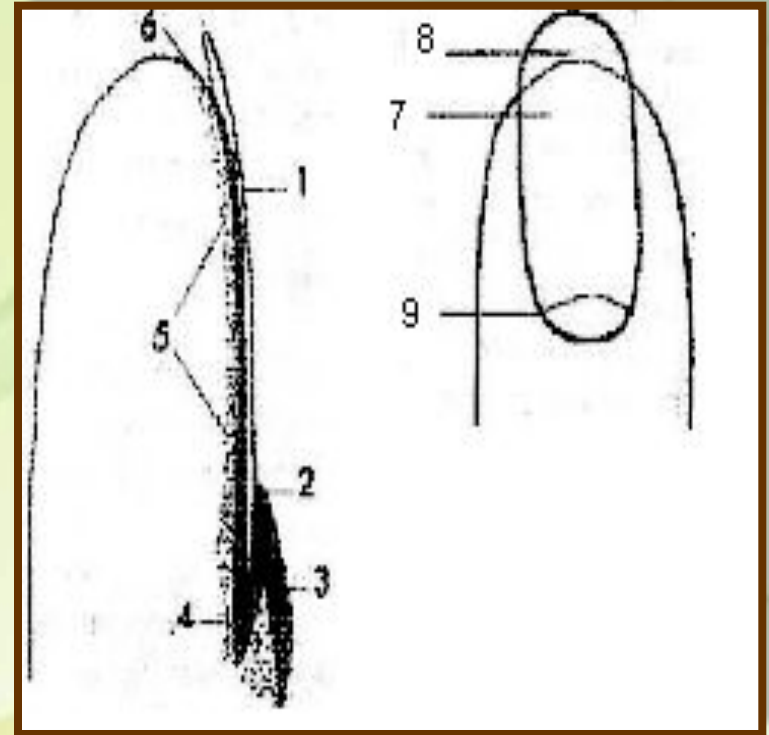
Для того чтобы правильно ухаживать за ногтями, следует знать их строение.

**Ноготь включает** ногтевую пластинку(1), матрицу ногтя(4), ногтевое ложе(5), ногтевые валики(задний(3) и боковые), ногтевую кожицу(2), ногтевую щель(6).

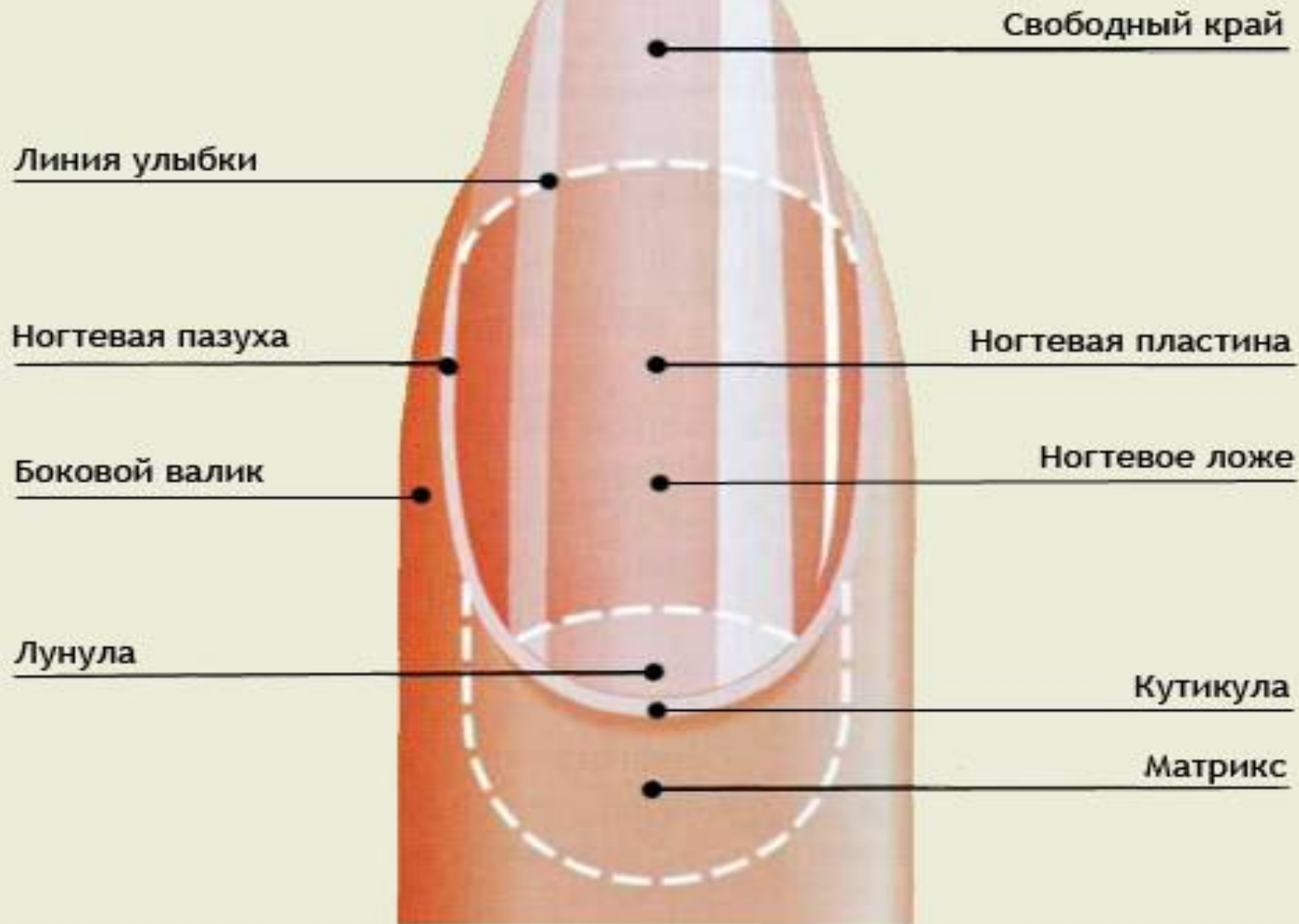
**У ногтевой пластинки различают** тело ногтя(7), свободный край(8), луночку(9).

**В химический состав ногтевой пластинки входят:** белковое вещество кератин, богатый аминокислотами, вода(около 14%); липиды, придающие ногтю эластичность; кальций, фосфор, цинк и др.

**Полное обновление ногтевой пластинки происходит примерно за сто дней.**



# Строение ногтя



## УХОД ЗА НОГТЯМИ

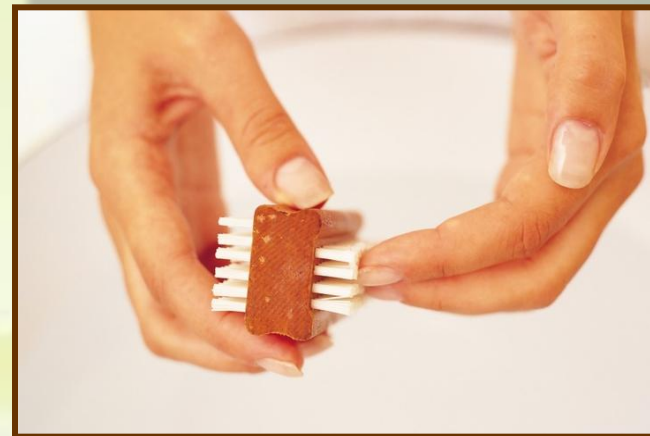
**Следует помнить, что ухоженные кисти рук приятно дополняют внешность человека.**

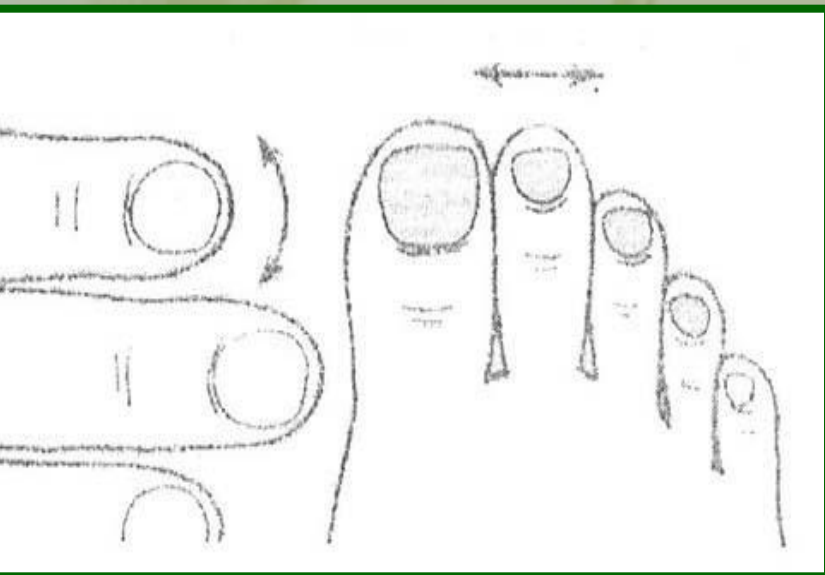
**Грязные ногти это не эстетично.**

Из всех частей руки и ногти наиболее подвержены загрязнению.

Под краем ногтя скапливается грязь, содержащая множество микроорганизмов которые могут вызвать различные заболевания.

Поэтому при мытье рук нужно тщательно очищать ногти специальной щеточкой.





**Рост ногтя идёт непрерывно. Ногти необходимо регулярно, по мере их отрастания подстригать так, чтобы свободный край был округлен ( на руках) и прямым (на ногах).**

# ТИПЫ НОГТЕЙ

Если посмотреть на ногти под большим увеличением (в 10 000 раз), будут видны каналы, по которым циркулируют влага и жир. Влага дает ногтям гибкость, и они не обламываются, а жир смягчает удары.

**НОРМАЛЬНЫЕ НОГТИ:** неплохо растут, не ломаются, поверхность ногтя ровная.

**МЯГКИЕ НОГТИ:** плохо растут, легко ломаются и кажутся тонкими. В структуре ногтя нарушен баланс между влагой и жиром.

**ТВЕРДЫЕ НОГТИ:** отсутствие гибкости делает их ломкими, они часто трескаются.



# ТИПЫ НОГТЕЙ

**НОРМАЛЬНЫЕ НОГТИ:** Что нужно?

Использовать базовое покрытие под лак, которое защищает ногти от агрессивных составляющих лака.



**МЯГКИЕ НОГТИ:** Что нужно? Масло для ногтей и кутикулы нужно втирать в основание ногтя (так называемый трикс), оно доставит необходимые питательные вещества, и ногти станут крепче, но не мгновенно. А также использовать средства для расслаивающихся ногтей.

**ТВЕРДЫЕ НОГТИ:** Что нужно? Подпиливать во влажном состоянии, не подстригать ножницами и постоянно увлажнять кутикулу, кожу и матрикс ногтя.





# О чем могут говорить изменения на ногтевых пластинах

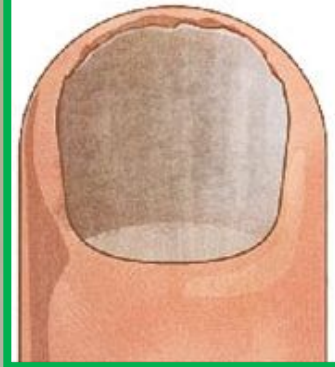
**ТОНКИЕ И БЛЕДНЫЕ НОГТИ** — анемия (малокровие) или нехватка железа в организме.



**ПОЖЕЛТЕВШИЕ** — не в порядке печень или желудочный тракт.



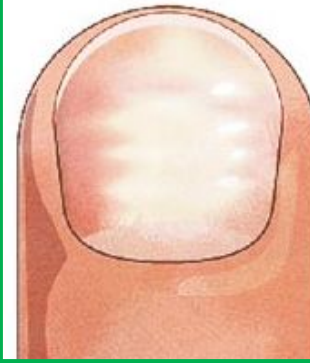
**ЖЕЛТЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ КРОШАЩИЙСЯ НОГоть** — грибок



**МНОЖЕСТВО БЕЛЫХ ТОЧЕК И ПОЛОСОК** — нехватка цинка, меди, йода.



**БУГРИСТЫЕ** — в организме инфекция.



Проблема	Возможная причина	Попробуйте
Ногти слоятся	Слишком грубая и / или металлическая пилка	Мелкозернистую пластиковую или стеклянную пилку
Ногти желтеют	Не используется основа под лак, руки при контакте с водой не защищены	Лак наносим только на основу и регулярно протираем ногтевую пластину цедрой лимона
Ногти ломаются, заусенцы	Недостаток влаги ногтей и кожи	Ванночки для рук, попеременно — масляные и с морской солью + массаж с маслом ногтей и кутикулы
Толстые ногти	Недостаток кислорода	2–3 раза в неделю ванночки для ног с натуральными эфирными маслами чайного дерева, чабреца или лимона; полируйте ногти раз в 10–15 дней

# ВИТАМИНЫ ДЛЯ НОГТЕЙ

Неполадки с ногтями – один из первых признаков того, что организму не хватает важных элементов.

**Витамин А** – укрепляет ногти, содержится в печени, масле, свежей зелени, моркови и помидорах.

**Витамин В** – способствует росту ногтей, содержится в пророщенных зернах пшеницы, пивных дрожжах, яичном желтке и капусте.

**Кальций** необходим для крепости ногтей, содержится в молочных продуктах.

**Кремний** нужен для эластичности ногтей, содержится в различных овощах.

**Железо** важно для структуры и формы ногтя, содержится в антоновке.

**Сера** тормозит воспалительные процессы и необходима для образования ногтя, содержится в капусте, огурцах и луке.



# УКРЕПЛЕНИЕ НОГТЕЙ.

В результате длительного воздействия воды, щелочей, кислот ногти разрушаются, становятся **ломкими и хрупкими**.

- Укрепляющее действие на ногти оказывают ванночки из подогретого оливкового масла, в которое добавляется несколько капель лимонного сока.
- Ногти растут быстрее и становятся крепче при **укреплении желатином**.
- Если ногти из-за недостатка кальция в организме стали тонкими и ломкими, употребляйте в пищу **больше молочных продуктов, в частности творога**.
- Полезно **втирать в ногтевую пластинку столовый уксус, лимонный сок, сок клюквы, красной и чёрной смородины**. Кстати, лимонный сок не только укрепляет ногти, но и осветляет их.
- **Слоящиеся ногти**- проблема, знакомая многим. Для их укрепления полезны солевые ванночки. Только нужна постоянная морская или океаническая соль без ароматических добавок.



# МАНИКЮР

Это не только придание ногтям красивой формы, но и оттягивание и срезание ногтевой кожицы, полировка или лакировка ногтей.

Делать маникюр рекомендуется раз в 7-10 дней.



Для придания блеска и оттенка ногтям их покрывают **МАНИКЮРНЫМ ЛАКОМ.**

Лак может быть бесцветным или окрашенным в самые разнообразные цвета. Основные требования, предъявляемые к современным лакам: лаки должны по возможности быстро высыхать, давать гладкую блестящую пленку, достаточно прочную и эластичную, устойчивую к свету, действию моющих и ополаскивающих средств.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ.

Из всех частей руки и ноги наиболее подвержены загрязнению. Под ними находится множество микроорганизмов, которые могут вызвать различные заболевания.

Болезни ногтей делятся на шесть групп:

- поражения ногтя при кожных заболеваниях;
- поражения ногтя при нервных, эндокринных и других болезнях организма;
- травматические поражения ногтей;
- новообразование ногтя;
- врожденное и наследственное поражение ногтей.

Наиболее распространены различные типы дистрофии ногтей. Она может быть проявлением заболевания организма, результатом травмы, грибковых поражений и др.

# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ.

***Атрофия ногтевой пластинки***- нарушения нормального развития ногтя (изменение формы, цвета, поверхности, появление трещин, борозд, впадин и т.д.)

***Поперечная борозда ногтя*** образуется вследствие травмы ногтевого валика, повреждения ногтевой кожицы при маникюре или как результат перенесённого панариция. Борозды могут появиться на всех пальцах сразу через 1-2 недели после перенесённых инфекционных, нервных и других болезней.

***Продольные бороздки(линии)*** бывают и у здоровых людей. Их глубина и число с возрастом могут увеличиваться.

***Отделение ногтя от ложа*** – результат частых травм при маникюре, применение лаков при некоторых кожных заболеваниях(например, при псориазе), а также эндокринных и грибковых.

Ухаживай за руками

Основное условие  
здоровья кожи рук и  
ногтей – поддержание  
их в чистоте



Педагог дополнительного образования-  
Каклюгина А.А.