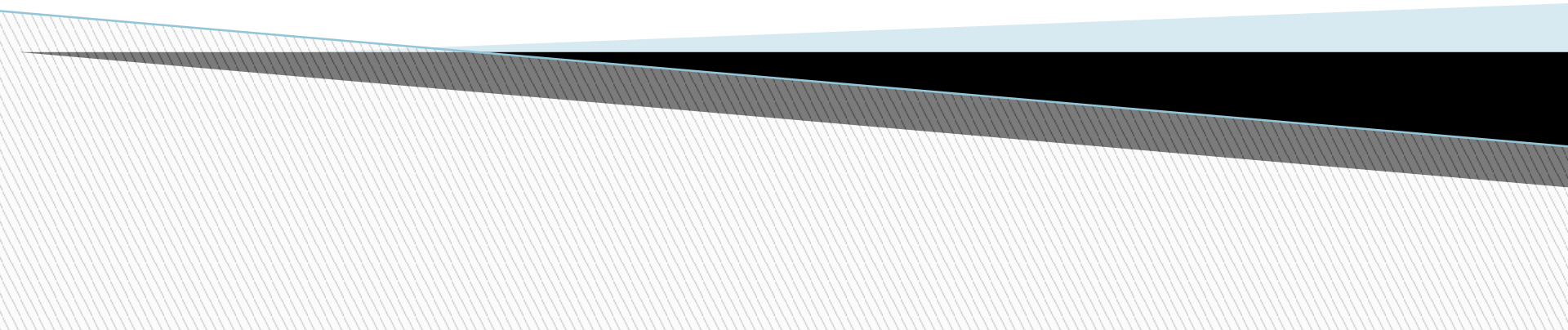


Ногти и уход за ними

Студенитка группы 02-2 ПЭ

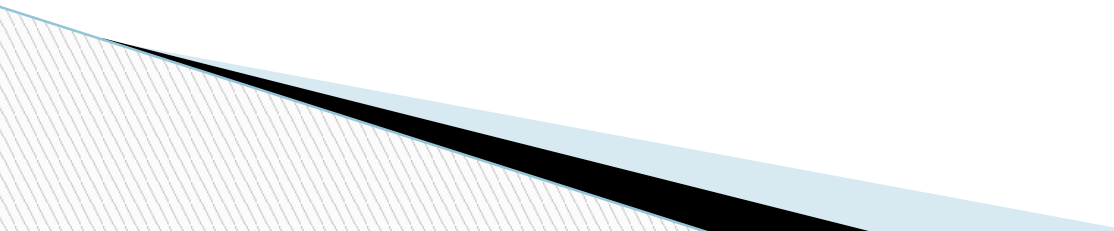
Сбитенкова Алина



Уход за кистями рук и ногтями



Цели и задачи:

- Познакомиться с необходимостью содержания рук в чистоте и опрятности;
 - С правильным уходом за кожей рук;
 - Вспомнить о строении ногтя;
 - Познакомиться с правилами массажа и научиться его делать;
 - Научиться выполнять гигиенический маникюр
- 

Массаж рук и кисти

Массаж- (от фр. *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

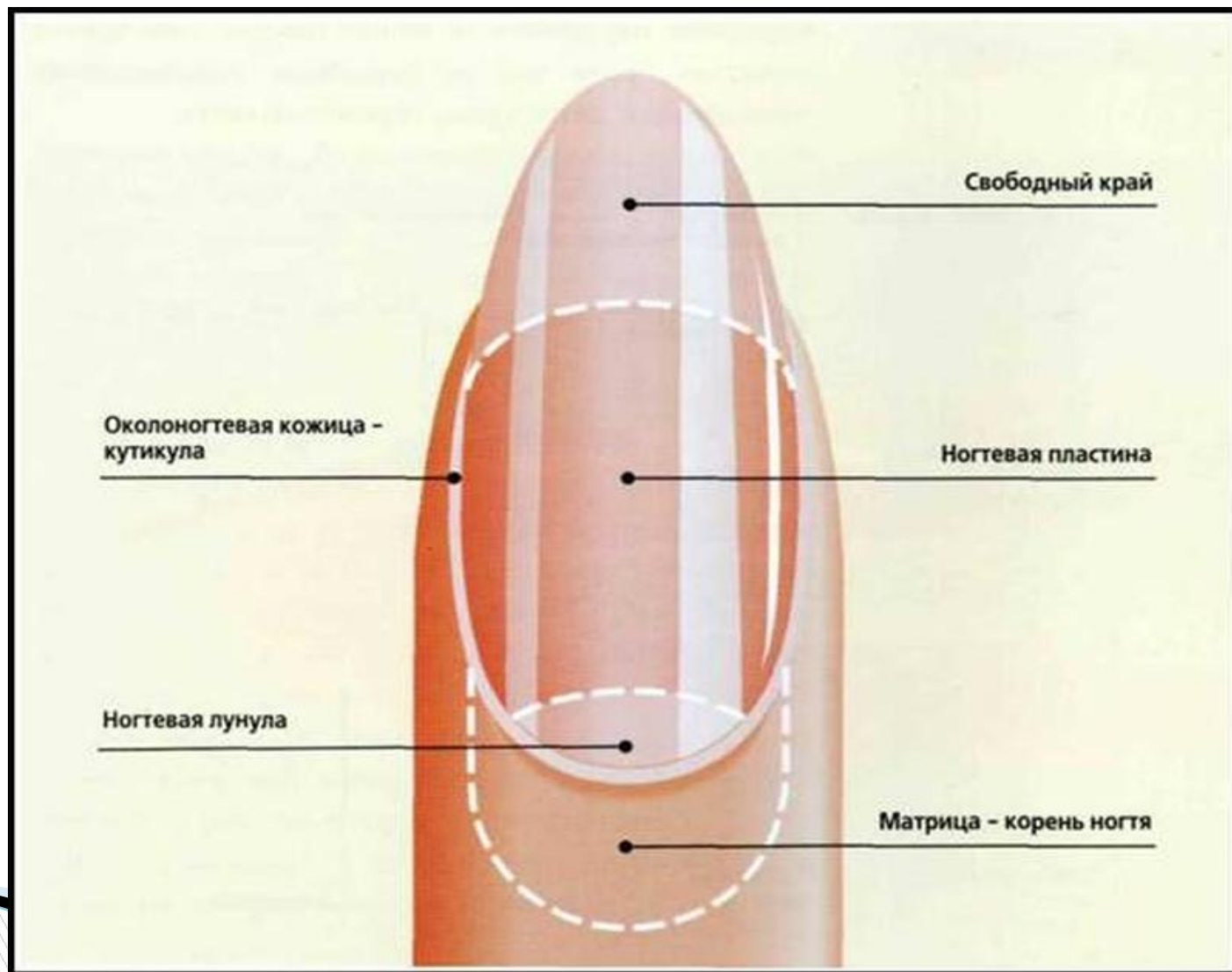


Основные проблемы кожи рук- это краснота, потливость, сухость, мозоли и бородавки.

Потливость рук- это злейший враг
романтических особ перед первым свиданием
и досадная неприятность для всех остальных.
краснота рук не украшает женщин.



Строение ногтя



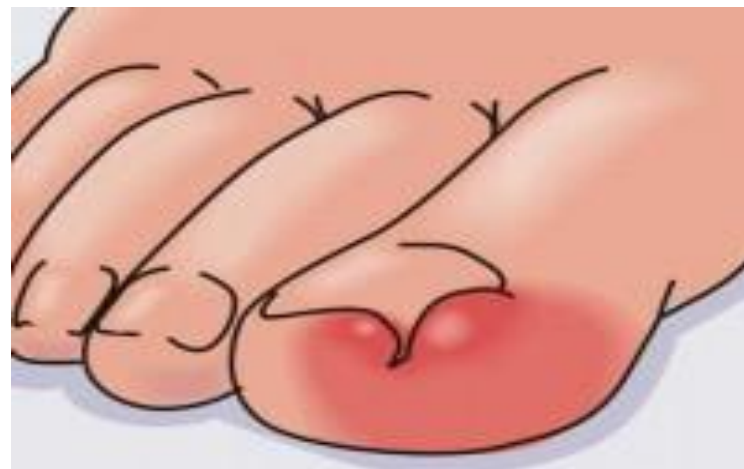
Строение ногтя

Согласно исследованиям специалистов, ногти по своей структуре- братья-близницы наших волос. Ногтевые пластины также состоят из нескольких слоев мертвых клеток кератина и растут из живого корня. Здоровые ногти ровные, блестят, а не здоровые расслаиваются, тусклеют и часто ломаются. Чтоб сохранять ногти в отличной форме, их нужно регулярно чистить и питать.



Болезни ногтей

- Инфекционные (грибковые);
онихии (различные поражения
ногтевых валиков) при кожных
заболеваниях;
поражения ногтя при нервных,
эндокринных и других болезнях
организма.



Рост ногтей

Рост ногтей идет непрерывно.

В химический состав ногтевой пластины 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 100 дней .

Техника выполнения маникюра

Шаг 1. Подготовительные работы

Непосредственно перед тем, как приступить к обработке ногтей, необходимо подготовить их к коррективке. Для этого за 25-30 минут до начала процедуры необходимо хорошо вымыть руки, а затем высушить их. Далее приступают к обезжириванию ногтей и их очистке от лака. Для этих целей необходимо использовать только те жидкости для снятия лака, в составе которых отсутствует ацетон.

Шаг 2. Обработка кутикулы

После предварительной подготовки ногтей переходят к обработке кутикулы. Для начала её сдвигают к основанию ногтя при помощи апельсиновой палочки, а затем удаляют машинкой с насадкой средней или высокой степени абразивности.

Шаг 3. Обработка ногтей

Данный этап работ является наиболее важным и ответственным. При помощи использования специальной насадки ногтю придают необходимую длину и форму. При желании можно заняться полировкой и шлифовкой ногтевых пластин.

Шаг 4. Финальные работы

Процесс выполнения аппаратного маникюра завершается стадией очистки ногтей и кожи. От частиц, удалённых машинкой, можно избавиться при помощи мягкой щётки. После завершения коррективки ногтей рекомендуется нанести на руки питательную маску либо увлажняющий крем.

Проблемные ногти могут быть дополнительно подвергнуты горячему маникюру. Для восстановления ногтевой пластины можно нанести на неё специальные укрепляющие составы, а для защиты ногтей лучше всего использовать пасты.

Как правильно нанести лак

- Для длинных ногтей **подходит любой цвет лака** – от яркого до неброского, чего не скажешь о коротких ногтях. Как видите на фото, все оттенки смотрятся потрясающе шикарно. Главное условие: **чтобы лак смотрелся на ногтях — маникюр должен быть!**
- Если цветной лак загустел, то бывает достаточно одного слоя. Если же вы видите, что он загустел настолько, что не получится аккуратно накрасить ногти – **разбавьте его** специальным средством.
- Перед тем, как наносить лак на ногти – **согрейте флакончик в ладонях и хорошенько встряхните**. Лак станет однородной консистенции, перемешается и тем самым ровнее ляжет.
- **Начинайте красить ногти с мизинца**. Положите пальцы руки на край стола так, чтобы ладонь свисала, а пальцы устойчиво и удобно вам располагались на краю стола. Свет на ногти должен падать слева-сверху (если вы правша).
- **Окунайте кисточку в лак** таким образом, чтобы она полностью в него погрузилась. Затем оботрите кисточку о край пузырька, при этом лак в большей части останется на внешней стороне кисточки. И этой стороной начинайте красить ноготь.
- **Мысленно поделите ноготь поперек на 3 части**. И отступив от кутикулы 1 часть, опустите кисточку с лаком на **ноготь** (чтобы не испачкать кутикулу). Далее быстрыми, уверенными движениями проведите кисточкой до кончика ногтя по середине, а затем еще 2-4 мазка кисточкой по краям. Если лака **оказалось недостаточно** – окуните кисточку в пузырек еще раз. Если, наоборот, видите **избыток лака на ногте** – аккуратно проведите там кисточкой, убирая излишек.
- Прокрасив один ноготь, **снова макните кисточку в лак**, каждый раз обновляя его на кисточке.
- Прокрашивайте все ногти и оставляйте высыхать.