**Kosmetyka Semestr III – zagadnienia:**

**(Karina Samczyńska**)

\*Pielęgnacja kończyn górnych –zabiegi złuszczające i nawilżające oraz masaż – technika wykonania masażu kończyn górnych

\*Pielęgnacja kończyn dolnych – zabiegi złuszczające i nawilżające oraz masaż – technika wykonania masażu kończyn dolnych

Materiały pomocnicze:

>WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH CIAŁA, DŁONI I STÓP

ALEKSANDRA GÓRSKA, AGNIESZKA GRABOŚ, DARIA KOZAR, RENATA PREJSNAR-WIŚNIEWSKA, ELŻBIETA SADLIK

>Dłonie stopy ciało Część 1 Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca Podręcznik

 **JĘZYK ANGIELSKI mgr Jerzy Kamiński**

Poproszę o zapoznanie się ze słownictwem, które zamieszczone jest na stronie:

<https://www.gettinenglish.com/cosmetics-kosmetyki/>

oraz wykonania dwóch quizów z tego słownictwa (również na tej stronie)

Jeśli macie Państwo pytania proszę o kontakt:

ls1976@interia.p

**Sem III  -Technik usług kosmetycznych PODSTAWY ANATOMII I FIZJOLOGII**

1. Układ krwionośny człowieka,budowa, obiegi krwi; mały, duży i wrotny

2. Układ limfatyczny

***Kosmetyka pielęgnacyjna dłoni stóp i ciała zjazd 04- 05.04.2020-***

***Tematy prac kontrolnych:***

1. ***Zabiegi Spa na dłonie.***
2. ***Defekty i zmiany chorobowe kończyny górnej.***
3. ***Defekty i choroby płytki paznokciowej.***

***Mgr Monika Sękowska***

***Policealna Kosmetyczna -3 bloki***

***Temat: Budowa skóry i paznokci***
Skóra dłoni charakteryzuje się szczególną delikatnością, ponieważ nie posiada tkanki podskórnej. Spód dłoni jest gruby, bez owłosienia, bogato wyposażony w receptory czuciowe i gruczoły potowe, które obniżają temperaturę ciała i usuwają toksyny. Grzbiet dłoni z kolei ulega zgniataniu, co jest konieczne do poruszania palcami. Skórę tą bez problemu można chwycić i odciągnąć od podłoża. Jest miękka i cienka, pokryta delikatnymi włoskami.
Na opuszkach palców umiejscowione są paznokcie, rosnące około 3mm miesięcznie. Płytka paznokcia zbudowana z **keratyny twardej** szczelnie sklejona jest z **łożyskiem** znajdującym się pod paznokciem. Z natury jest przeźroczysta lub półprzeźroczysta. Ma zdolność wiązania barwników zewnątrz-pochodnych, oraz niektórych barwników po podaniu doustnym. U podstawy  paznokcia znajduje się **macierz paznokcia**, bogata w komórki rozrodcze odpowiedzialne za jego wzrost. Na niektórych paznokciach widoczny jest również w formie półksiężyca tzw. **obłączek**, który jest nieuwodnioną częścią paznokcia.



***Defekty kosmetyczne płytki paznokciowej***
Na wygląd i kształt paznokci mogą mieć wpływ czynniki wewnątrzpochodne, takie jak zaburzenia odżywiania (szczególnie niedobory składników pokarmowych), choroby przemiany materii, schorzenia narządów wewnętrznych; oraz czynniki zewnętrzne, a w tym wilgoć, temperatura, rodzaj wykonywanej pracy, sposób pielęgnacji i ochrony.

**Łamliwość i kruchość paznokci** - Przyczyn może być bardzo wiele. Niektórzy otrzymują ten defekt w genach. Inne powody to choroby skóry, nieprawidłowa pielęgnacja paznokci i brak ochrony przed detergentami oraz nadmierne wysuszenie płytki. Może wskazywać na niedobory **witamin A, C, B6** lub słaby stan zdrowia. Leczenie i zapobieganie opiera się na ograniczaniu kontaktu z wodą i czynnikami predysponującymi. Unikamy stosowania zmywaczy z acetonem. Stan paznokci może poprawić systematyczna pielęgnacja **masełkami do paznokci** z proteinami, witaminami i minerałami. Wskazany jest również**manicure japoński** oraz stosowanie**odżywek** i **wzmacniaczy**. Warto także zadbać o ogólny stan zdrowia.

**Bruzdy podłużne** - bruzdy występujące wzdłuż płytki paznokciowej są objawem normalnym, który nasila się z wiekiem.

**Bruzdy poprzeczne** - biegną poziomo i mogą pojawić się kilka tygodni **po przebytych przeziębieniach z gorączką**. Występują pojedynczo lub licznie na jednym lub kilku paznokciach. Pojawiają się także po urazach paznokci lub nieumiejętnie wykonanym manicure, gdzie często wskazują na uszkodzenia macierzy i korzenia paznokcia. Zagłębienia zlokalizowane na wszystkich palcach mogą wskazywać na pojawienie się choroby ustrojowej. Po ustąpieniu czynnika powodującego fałdy **zmiany ustępują samoistnie**.

**Bielactwo prążkowe** - to charakterystyczne białe, poprzeczne prążki występujące samoistnie lub dziedzicznie. Przyczyną jest zaburzony proces rogowacenia komórek płytki paznokciowej. Często występują przy**zaburzeniach przemiany materii**(problemy z nerkami, wątrobą), zatruciach metalami ciężkimi (talem, arsenem- widoczne są linijne, białe plamy na paznokciach), chorobach serca, chorobach płuc i przy mikrourazach paznokci. Pojawiają się także w przypadkach**niedoboru cynku, żelaza i wapnia**. Mogą pojawiać się i znikać samoistnie.



**Paznokcie łyżeczkowate** - paznokcie są wklęśnięte i przypominają łyżeczki, wolny brzeg może unosić się do góry. Przyczyną tej deformacji często bywają**choroby układowe**tarczycy, choroby łuszczycowe (AZS,łuszczyca, egzema) jednak takie zmiany na płytce mogą również powstać, gdy towarzyszy nam **dłuższy niedobór żelaza i tlenu**. Leczenie opiera się na eliminowaniu przyczyny.

**Zaburzenia tworzenia paznokci** - może być wynikiem przewlekłego **niedoboru cynku** w organizmie.

**Onycholiza** - to odwarstwianie płytki paznokciowej od łożyska, w skutek czego pod paznokciem gromadzi się powietrze. Może być spowodowana przewlekłymi infekcjami, chemioterapią, chorobami układowymi, urazami, działaniem niektórych leków i substancji toksycznych stosowanych ogólnie lub na płytkę paznokciową (w tym lakierów do paznokci i niektórych odżywek zawierających **fenol i formaldehyd**), długotrwałym i częstym moczeniem paznokci oraz nieumiejętnie wykonanym manicure. Może również dotykać kobiety w ciąży. W procesie leczenia onycholizy istotne jest usunięcie przyczyny jej utworzenia. Bardzo ważne jest wyeliminowanie czynników sprzyjających jej powstawaniu, co niesie za sobą szereg czynności takich jak: regularne obcinanie paznokci na krótko, utrzymanie paznokci w suchym i czystym stanie, rezygnacja ze stosowania lakierów do paznokci, zmywaczy i detergentów, stosowanie rękawiczek bawełnianych i gumowych do wszelkich prac domowych. W leczeniu pomocny jest także **olejek z drzewa herbacianego** o silnym działaniu antyseptycznym. Stosowany na noc pod chory paznokieć pomaga przytwierdzić płytkę do łożyska. Ma on jednak duże właściwości wysuszające, stąd wskazane jest jego rozcieńczanie. Ja osobiście polecam metodę bez rozcieńczania 3 na 3 (3 dni stosowania-3 dni przerwy), gdyż skoncentrowany olejek lepiej działa. Oczywiście do tego należy dołączyć **systematyczne stosowanie kremu do rąk o dobrym nawilżeniu**, aby nie przesuszyć skórek. Zaawansowanej onycholizy nie można lekceważyć (może świadczyć o początkach np.grzybicy), dlatego kiedy pojawiają się wątpliwości zawsze należy skonsultować sprawę z dermatologiem.

**Przerost płytki paznokciowej**- przeważnie dotyczy jednego lub dwóch palców. Charakteryzuje się znacznym pogrubieniem płytki, co utrudnia jej obcięcie. Płytka traci połysk i przybiera zabarwienie żółte lub brunatne. Częściej dotyczy paznokci stóp, ale może występować także na dłoniach. Do przyczyn jej powstawania należą częste urazy płytki, zaburzenia ukrwienia i niektóre przypadki cukrzycy. W leczeniu defektu istotne jest unikanie czynników wywołujących chorobę i **utrzymanie krótkich paznokci**. Często wymagana jest również interwencja chirurgiczna, gdzie usuwa się płytkę wraz z macierzą.



**Choroby paznokci:**
Obserwując nasze dłonie czasami możemy zobaczyć różne zmiany kształtu, zabarwienia i twardości naszych płytek. Wśród różnych defektów płytki paznokcia są też takie, które wskazują na dręczące je choroby wywołane przez drobnoustroje chorobotwórcze. Do najczęściej spotykanych należą:
 **Grzybica paznokci** - do zakażenia najczęściej dochodzi w miejscach publicznych, gdzie króluje wilgoć i ciepło. Łaźnie, baseny, prysznice, przebieralnie to idealne miejsca do rozwoju tego mikropasożyta. Głównie atakuje skórę i paznokcie stóp, ale równie szybko może przenieść się także na dłonie. W przypadku paznokci dłoni do zakażenia dochodzi najczęściej przy zabiegach manicure, gdzie stosowane narzędzia są niesterylizowane, a jedynie zdezynfekowane. Mogą atakować szczególnie w stanach osłabienia odporności, cukrzycy, długotrwałej antybiotykoterapii, nadmiernej potliwości, zaburzeń hormonalnych i niedoboru witamin z grupy B. Zakażenie grzybicze objawia się w trzech stadiach:
**-stadium początkowe:** żółta plamka na końcu paznokcia i przy bocznych wałach paznokciowych lub żółte pasemka. W stadium początkowym symptomy te są mało wyraźne i człowiek nie odczuwa jeszcze bólu;
**-stadium dojrzałe:** cały paznokieć robi się żółty, brązowy lub czarny i matowy. Z czasem grubieje; koniuszek paznokcia może się kruszyć i płytka może się oddzielać od naskórka; palec staje się bolesny;
**-stadium zaawansowane:** paznokieć może się całkiem oddzielić od naskórka, jest ciemny, kruszy się, łamie, wydziela zapach podobny do pleśni, bardzo boli.
W przypadku podejrzenia grzybicy niezwłoczna jest wizyta u dermatologa, który pobierze próbkę do badania mikrobiologicznego. To bardzo ważne, by nie lekceważyć objawów, gdyż może się szybko rozsiać na sąsiadujące zdrowe paznokcie, a w dodatku można nią zakazić inne osoby. Leczenie niestety bywa długie, jednak w dobie dzisiejszej medycyny jest to choroba całkowicie uleczalna. Obecnie w leczeniu stosuje się terapie doustne preparatami zawierającymi **terbinafinę** (LAMISIL) i **itrakonazol**(ORUNGAL). Miejscowo stosuje się z kolei **lecznicze lakiery do paznokci** (np. LOCERYL, BATRAFEN). W leczeniu dermatologicznym wykorzystuje się również **laseroterapię** oraz drobne **zabiegi chirurgiczne**.W leczeniu domowym natomiast pomocny jest wspomniany wcześniej **olejek herbaciany** oraz **olejek tymiankowy**, ze względu na swoje wysokie właściwości grzybobójcze.
 **Zespół zielonych paznokci** - to zakażenie wywołane przez bakterie "Pseudomonas aeruginosa" tzw. **"Pałeczkę ropy błękitnej"**. Jest to bakteria rozpowszechniona w środowisku wodnym. Pod wpływem tlenu wytwarza ona zielony barwnik, będący produktem jej metabolizmu. Bakteria ta prowadzi do niebolesnego zapalenia wałów paznokciowych z zielonym zabarwieniem płytek. Zakażenie najczęściej dotyka osoby stale mających kontakt z wodą- gospodyń domowych, sprzątaczek i zmywaczek. Często spotyka się ją również wśród kobiet, u których doszło do zapowietrzenia stylizowanych paznokci. W leczeniu istotne jest ograniczenie czynników sprzyjających roznoszenie bakterii. **Zielonkawy nalot należy delikatnie spiłować, a używany pilnik wyrzucić**. Warto zastosować przerwę w stylizacji paznokci na rzecz **manicure biologicznego** i przez ten czas obserwować paznokcie stosując **doraźne środki bakteriobójcze**. Jeśli objawy nie ustąpią zgłaszamy się do lekarza.

**Zanokcica** - są to zmiany zapalne wałów paznokciowych wywołane przez bakterie (gronkowce i paciorkowce). Często powstają w wyniku przerwania ciągłości skóry w obrębie paznokcia. Do zakażenia może doprowadzić głębokie wycinanie skórek oraz obgryzanie paznokci i skórek. Charakteryzuje się popuchniętym i zaczerwienionym wałem paznokciowym. W ostrym stanie z wału wydobywa się ropa. Może być jednym z sygnałów o łuszczycy. Pierwszą pomocą w leczeniu zanokcicy jest prosta metoda domowa opierająca się na **moczeniu palców w ciepłej wodzie z dodatkiem szarego mydła**. Pozwala to na odpływ nagromadzonej ropy, działa przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Jeśli jednak problem nie zniknął trzeba udać się do dermatologa, gdzie procesie leczenia pomoże **antybiotykoterapia doustna**. W niektórych przypadkach potrzebna jest interwencja chirurgiczna.



**Choroby i dolegliwości skóry dłoni:**

Niekorzystnym zmianom może ulec także delikatna skóra dłoni. Podobnie jak paznokcie jest ona podatna na różne schorzenia i uszkodzenia, które z czasem mogą stać się wyjątkowo dokuczliwe i dyskomfortowe. Główne z nich to:

**Brodawki zwykłe** -potocznie zwane "kurzajki" to wykwity skórne wywołane przez wirus brodawczaka ludzkiego **HPV**. Schorzenie przenosi się najczęściej przez kontakt z osobą chorą lub z rzeczami, które używała. Wirus brodawczaka jest uznawany za **wysoko zakaźny**, jednak, aby doszło do zakażenia musi zaistnieć jeszcze jeden czynnik - osłabienie organizmu osoby zdrowej. **Brodawki są również samo-zakaźne i można je przenieść na różne partie ciała**.Nie wolno ich rozdrapywać! W dłoniach najczęściej zlokalizowane są w obrębie wałów paznokciowych, gdzie atakują łożysko. Często imitują narośnięte skórki, przez co mogą być nierozpoznane. Wyglądem przypominają białe wystające grudki. Ich cechą charakterystyczną są czarne kropki w centrum wykwitu, jednak nie zawsze da się je zauważyć. Niestety zakażenia tym wirusem nie da się całkowicie wyleczyć i pozostaje on w organizmie w formie uśpionej. Możemy zatem usunąć brodawki ze skóry, jednak mogą one powrócić kiedy osłabi się odporność organizmu w skutek poważnych stresów lub chorób. Leczenie zmian nie jest skomplikowane jednak wymaga systematyczności. Najczęściej w placówkach dermatologicznych stosuje się metodę **wymrażania z użyciem ciekłego azotu** lub **wypalanie laserem**. Z pośród leków miejscowych stosuje się substancje o działaniu przeciwwirusowym i keratolitycznym (**Brodacid, Zowirax**). Skuteczny jest również **wymrażasz marki Sholl**. Z pośród domowych metod popularny jest żółty**sok z Jaskółczego Ziela**, który aplikuje się za zmiany przez kilka dni (metoda niewskazana dla alergików, unikać kontaktu z oczami).

**Odmrożenia** - często występują w zimie, gdy narażeni jesteśmy na długotrwały wpływ niskiej temperatury i innych czynników sprzyjających. Takim zmianom może sprzyjać zwolniony przepływ krwi, ciasne rękawiczki, niedokrwistość, zaburzenia w odżywianiu. Odmrożenia I stopnia objawiają się rumieniem, obrzękiem z niewielką bolesnością. Objawy pojawiają się w momencie ustąpienia niskiej temperatury i stopniowo zanikają. Pozostawiają jednak po sobie skutki w postaci nadwrażliwości dłoni na zimno. W leczeniu stosuje się pobudzające **kąpiele ciepło-zimne, naświetlania soluxem** lub**wcierki z maści ichtiolowej**lub**balsamu peruwiańskiego**. Bardzo dobrą kuracją dla odmrożonych dłoni jest także **zabieg parafinowy**.

**Nadpotliwość dłoni** - ma związek z działaniem układu nerwowego i stanu psychicznego. Nasila się pod wpływem zdenerwowania i innych czynników stresujących. Czasami jednak może być przekazywane dziedzicznie i pojawiać się zupełnie bez przyczyny. Wydzielanie potu może potęgować także nadwaga, niezdrowy styl życia, mała ilość snu, choroby (tarczyca, cukrzyca) i niektóre przyjmowane leki i używki. W skórze człowieka znajduje się od 2 do 4 mln gruczołów potowych odpowiedzialnych za regulowanie temperatury naszego ciała i wydalania toksyn. Na dłoniach wzdłuż linii papilarnych rozmieszczone są gruczoły epokrynowe, które wydzielają malutkie kropelki potu, zwiększając tym samym przyczepność dłoni. Problem pojawia się, gdy aktywne gruczoły produkują za duże ilości potu. Wówczas ta normalna reakcja organizmu potrafi stać się uciążliwym kłopotem. W leczeniu nadpotliwości dłoni ważne jest odnalezienie i wyeliminowanie pierwotnej przyczyny. Jeśli jednak jest to cecha dziedziczna pozostaje nam jedynie stosować metody ograniczające potliwość. W przypadku dłoni możemy skorzystać z**antyperspirantów, jonoforezy i iniekcji toksyny botulinowej**. Antyperspiranty wskazane dla nadmiernej potliwości zawierają zwiększoną ilość glinu (**Etiaxil, Perspiblok, Antidral**). Glin przenika do kanalików potowych i w kontakcie z wodą zmienia się w substancje żelową, która tymczasowo blokuje kanalik. Jest jednak wskazany tylko dla zdrowej i nieuszkodzonej skóry, ze względu na swoją potencjalną toksyczność.**Zabiegi jonoforezy** z kolei przeprowadza się poprzez umieszczenie dłoni w wodzie, przez którą przepuszcza się delikatny prąd. Powoduje on porażenie gruczołów jonowych, a tym samym redukcję aktywności gruczołów potowych. Najskuteczniejszą metodą jest jednak **zabieg wstrzyknięcia toksyny botulinowej**, który jest szybki, bezpieczny i bezbolesny (w znieczuleniu miejscowym). Działanie toksyny opiera się na blokowaniu impulsów nerwowych, które stymulują gruczoły do produkcji potu. Pozwala to wyzbyć się problemu na 6-12 miesięcy.



**Nadmierne zimne dłonie** - ta bardzo częsta dolegliwość często uaktywnia się jesienią i zimą, kiedy obniża się temperatura otoczenia. Skłonność do zimnych dłoni mają przede wszystkim osoby o niskim ciśnieniu i problemach z krążeniem. Przyczyny bywają różne. Dolegliwości mogą powstać w skutek braku aktywności fizycznej (długotrwałe pozycje stojące lub siedzące), przewlekły stres, palenie papierosów, przyjmowania niektórych leków (np. doustnych środków antykoncepcyjnych, B-blokerów, cytostatyków, interferonu). Zimne dłonie mogą również wskazywać na **poważne choroby układu krążenia**takie jak miażdżyca, zakrzepica żył głębokich, niedokrwistość, czy białaczka lub być pozostałością po przebytym odmrożeniu. Leczenie dolegliwości opiera się na niwelowaniu przyczyny. Dodatkowo w ramach profilaktyki i zmniejszenia objawów wprowadza się czynności takie jak: noszenie ciepłych, nieuciskających rękawiczek (pomocne są **rękawiczki ze srebrem** o działaniu pobudzającym), **aktywny tryb życia**, unikanie kofeiny, stosowanie ogrzewaczy, **masaże dłoni**, gimnastyka i rozciąganie, naprzemienne kąpiele oraz **zabiegi parafinowe**.

**Przesuszenie skóry dłoni** - nadmiernie suche dłonie to bardzo powszechny problem. Często dotyka nas zimą, gdy jesteśmy narażeni na działanie niskich temperatur i wilgoci. Innym niekorzystnym powodem jest działanie twardej wody, detergentów, chemikaliów, mydeł zasadowych i kosmetyków na bazie alkoholu. W efekcie narażenia naszej skóry na częsty kontakt z tymi czynnikami otrzymujemy szorstką i popękaną skórę szczególnie na grzbietach dłoni, gdzie skóra jest delikatniejsza. Zniszczone dłonie należy systematycznie pielęgnować kremami i maseczkami regenerującymi. Przede wszystkim bardzo ważne jest odbudowanie bariery hydrolipidowej skóry oraz zatrzymanie wody w skórze, stąd ważne jest natłuszczanie i nawilżanie dłoni. Z pośród skutecznych preparatów warto wypróbować **maść z witaminą A**, krem **Linoderm Omega** z zawartością kwasów tłuszczowych,**żel do dłoni Monduniq**z regenerującym śluzem ślimaka lub **krem Hud Salva**dla bardzo suchej skóry. Wskazane są również regularne peelingi (1-2 x w tygodniu). Tu polecam proste i szybkie domowe peelingi - mieszankę **miodu i cukru** lub mieszankę **fusów z kawy z łyżką oliwy**, które usuną martwy naskórek i wygładzą szorstkie dłonie. Pomocną metodą jest również mycie dłoni mydłami naturalnymi o przedziale**pH od 4,5 do 5,5**oraz stosowanie do mycia **emulsji natłuszczającej**np.**Emolium** lub **Oillan**. Dobrze też działa na skórę wcieranie **masła shea** lub **oleju kokosowego**. W gabinecie kosmetycznym z kolei warto skorzystać z **okładów parafinowych** oraz **maseczek algowych.**

Jak widać na nasze ręce czyha wiele różnych zagrożeń. Zarówno dłonie jak i paznokcie mogą nam dać także wiele wskazówek dotyczących stanu naszego zdrowia, stąd dobrze jest je obserwować i dbać o ich schludny, czysty wygląd. To nie tylko nasze "roboty" do codziennych czynności, ale także nasza wizytówka świadcząca o naszej higienie i estetyce. Warto zatem w domowym zaciszu poświęcić im troszkę więcej czasu.

T:Kształt paznokci

Kształt paznokci zmienia się wraz z modą, jakiś czas temu królowały kwadratowe paznokcie (szczególnie French). Z każdym kolejnym rokiem przybywa nam w zasadzie kolejnych kształtów. Wszystkie nowo powstające kształty paznokci to wariacje trzech kształtów podstawowych, czyli paznokci kwadratowych, trójkątnych bądź okrągłych.



Sposób opiłowywania paznokci należy dobierać do kształtu palców oraz do naturalnego kształtu płytki, jej długości i szerokości, dążąc do wyrównania proporcji.

W przypadku palców krótkich – najlepiej je zdobić będą paznokcie długie
W przypadku palców długich – pasować będą raczej paznokcie krótkie.

Można spotkać się też z radą odnośnie idealnego kształtu paznokci ,a kształtem obłączka. Mianowicie należy piłować paznokcie w kształt podobny do tego, który widzisz: jeśli obłączek ma kształt zaokrąglony lub owalny, wybieraj właśnie takie formy, a jeśli nieco bardziej płaski – zdecyduj się na paznokcie kwadratowe.

**Kwadratowy**
Jest bardzo popularnym kształtem, jednak nie pasuje do wszystkich dłoni. Osoby z szerokimi i krótkimi palcami, powinny uważać na ten kształt. Niestety mogą optycznie skracać i poszerzać palce. Najlepiej prezentuje się przy średnich i długich paznokciach. Kwadratowe zakończenia paznokcia są bardzo wygodne w użytkowaniu ale są bardzo  narażone są na zadarcia. Jeśli wybieracie ten kształt paznokci, zdecydujcie się na ich utwardzenie, na przykład baza extra z NeoNail.

 **Kwadratowe z zaokrąglonymi bokami**
Doskonale nadaje się do francuskiego manicure. W porównaniu do paznokci kwadratowych nie jest tak bardzo podatny na uszkodzenia. Wygląda bardzo elegancko.

 **Okrągły**
Idealny dla osób, które wykonują dużo prac dłońmi. Taki kształt paznokcia jest odporny na uszkodzenia, dzięki spiłowaniu bocznych boków. Takie paznokcie nie przeszkadzają nam w żaden sposób, nie zahaczają się o ubrania, trudniej o zadrapania na skórze , szczególnie polecany jest dla świeżo upieczonych mam.  Sprawdza się szczególnie dobrze u osób mających problemy z paznokciami, a właściwie ich twardością. Dobrze wygląda przy krótkich paznokciach.

**Migdał i spiczasty**
Kobiety często się decydują na te kształty w szczególności migdał, gdyż pięknie wydłużają dłoń. Są to kształty, które najbardziej wysmuklają, dodają delikatności i powabu. Niestety wąski i długi paznokieć jest trudny w utrzymaniu. Szpice są niepraktyczne w codziennym użytkowaniu, dlatego najlepiej sprawdzają się na imprezy i większe wyjścia. Z pewnością na pewno dodają seksapilu.

 **Owalny**
Pasuje właściwie do każdego typu dłoni, pięknie wysmukla. Wyglądają dobrze przy średnich i długich paznokciach. Idealnie nadają się do zdobień.

**T:Pielęgnacja kończyn górnych- manicure**

**Manicure**– to zabieg pielęgnacyjny dłoni obejmujący wszystkie czynności związane z usuwaniem skórek, kształtowaniem paznokci oraz lakierowaniem płytki paznokciowej, wraz z zastosowaniem peelingu, wykonaniem masażu i nałożeniem odpowiedniej maski na skórę rąk.

Manicure można podzielić na: Rodzaje manicure wykonywane w gabinetach kosmetycznych

 M**anicure klasyczny**

Manicure klasyczny polega na usunięciu naskórka nachodzącego na płytkę paznokcia. Podczas wykonywania zabiegu manicure klasyczny wykorzystuje się pilniki, cążki do paznokci oraz do wycinania naskórka, łopatka do podważania naskórka.

Przeciwwskazania do zabiegu manicure

·         grzybica

·         drożdżyca

·         stany ropne

·         stany infekcyjne

·         stany alergiczne

**Aby przeprowadzić manicure należy przygotować:**

·         miseczka do moczenia rąk

·         zestaw narzędzi (pilnik, cążki, łopatka, blok)

·         wata / bawełniane płatki

·         ręczniczek

·         lignina

·         środki pielęgnacyjne / zmiękczające / opatrunkowe

·         środki do dezynfekcji

Kolejność wykonywania manicure

·         zmycie lakieru (prawidłowe zmycie lakieru polega na przyłożeniu nasączonego zmywaczem bawełnianego płatka do paznokcia, odczekania chwilę, a następnie starcie warstwy lakieru z paznokcia, czynność należy powtórzyć jeżeli lakier nie został do końca usunięty)

·         skrócenie paznokci

·         opiłowanie paznokci (kształt opiłowania powinien być dostosowany do budowy paznokcia, jego stanu zdrowotnego, charakteru pracy jak również kształtu palców, piłowanie jest kolejnym etapem wykonywania manicure. Paznokcie należy piłować zawsze w jednym kierunku, od boków ku środkowi. Pilnik należy ustawić ukośnie do brzegu paznokcia. Najlepiej sprawdzają się pilniki szklane lub o ziarnistości 240)

·         odsunięcie skórek

·         zmiękczenie naskórka w kąpieli mydlanej

·         podważenie skórek

·         usunięcie skórek

·         posmarowanie odkażającym płynem

·         odtłuszczenie paznokci

·         osuszenie paznokci

·         nałożenie emalii lub lakieru (przed nałożeniem kosmetyków kolorowych warto pokryć płytkę paznokcia lakierem podkładowym / wyrównującym, który chroni płytkę paznokciową przed przebarwieniami oraz daje lepszą przyczepność)

·         kolorowy lakier warto utrwalić preparatem przyspieszającym wysychanie i dodatkowo nabłyszczającym.

**Pamiętajmy :**

1. Aby nigdy nie polerować paznokci pokrytych podłużnymi bruzdami. Pojawiają się na paznokciach wraz z upływem lat.
2. Łamliwe paznokcie możesz wzmacniać utwardzaczem. To niezbędny preparat dla paznokci szczególnie łamliwych. (Na ponowne odrośnięcie paznokcie trzeba długo czekać. Tempo wzrostu to 1 mm na tydzień.)

     Gdy pęknie płytka możesz zastosować samoprzylepne płatki, które nakłada się na uszkodzony paznokieć. Na samodzielne odnowienie się całej płytki trzeba poczekać zwykle od 3 do 4 miesięcy.

T: Maniciure biologiczny

Dla kogo jest przeznaczony

Manicure biologiczny polecany jest:

* kobietom i mężczyznom, można go również wykonywać dzieciom
* dla osób, które cierpią na cukrzycę, choroby związane z zaburzeniami krzepnięcia krwi,
* dla osób, u których występuje:

- rozdwajanie paznokci,

- delikatne i cienkie paznokcie,

- nieestetyczny wygląd dłoni,

- nierówna płytka paznokciowa,

- przesuszoną skóra wokół płytki paznokciowej,

sucha, łuszcząca się skóra dłoni.

Co można osiągnąć

Zabieg gwarantuje:

* zdrowe paznokcie,
* zapobiega narastaniu i zadzieraniu się skórek wokół paznokci,
* zadbany i naturalny wygląd paznokci.
1. **odtłuszczenie paznokci**
2. **nałożenie emalii lub lakieru (przed nałożeniem kosmetyków warto zastosować bazę lub lakier wyrównujący)**

Jak często trzeba powtarzać

**Powtarzać co 10 - 14 dni.**

1. **Przygotowanie stanowiska pracy , przygotowanie kosmetyczki, przygotowanie klientki.**
2. **Dezynfekcja powierzchni, dezynfekcja dłoni kosmetyczki , dezynfekcja dłoni klientki.**
3. **Skrócenie i nadanie jednakowej długości i kształtu paznokciom klientki za pomocą papierowego pilniczka. Piłując ruchami końcowymi w jednym kierunki "zamykam paznokieć"**
4. **Nałożenie preparatu zmiękczającego skórki.**
5. **Odsuniecie skórek metodą biologiczna za pomocą drewnianego patyczka. Nie używamy metalowych przyrządów.**
6. **Odtłuszczenie płytki paznokcie za pomocą zmywacza bez acetonowego.**
7. **Nałożenie bazy, lakieru, topu .**
8. **Spryskanie osuszaczem do lakieru.**
9. **Nałożenie oliwki na paznokcie i kremu nawilżającego.**
10. **Uporządkowanie i dezynfekcja stanowiska pracy. Wyrzucenie odpadów jednorazowych do kosza na odpady komunalne.**
11. **Odłożenie preparatów w uporządkowany sposób.**

**Wskazania:**

* **manicure przeznaczony dla osób, które cierpią na cukrzycę,**
* **choroby związane z krzepliwością krwi**
* **tendencja do rozdwajania paznokci**
* **delikatne i cienkie paznokcie, nieestetyczny wygląd dłoni**
* **nierówne płytki paznokciowe**
* **przesuszona skóra wokół płytki paznokciowej**
* **sucha, łuszcząca się skóra dłoni**

**Przeciwwskazania:**

* **grzybica paznokci i około paznokciowa**
* **drożdżyca w obrębie pola zabiegowego**
* **brodawki paznokciowe**
* **stany zapalne, alergiczne**
* **infekcje paznokci i ich okolic**
* **skaleczenia w obrębie pola zabiegowego**

Można wykonać też manikiur francuski, który jest dobry na każdą okazję i pasuje do każdego stroju. Polega na rozjaśnieniu wolnego brzegu paznokcia za pomocą białego lub bardzo jasnego lakieru. Resztę płytki paznokciowej maluje się jasnym lakierem (różowym, kremowym lub perłowo -białym).

**Francuski manicure krok po kroku:**

·         Francuski manikiur (French manicure) można zrobić "na wyczucie" lub za pomocą specjalnych szablonów. W tym celu malujemy cały paznokieć bezbarwnym lub w wybranym kolorze lakierem. Na rynku dostępnych jest wiele odcieni kolorów przypominających naturalną płytkę paznokcia, wybór odcienia należy jedynie do nas. Czekamy aż emalia dokładnie wyschnie.

·         Przyklejamy szablon pod linią uśmiechu paznokcia, a następnie białym lakierem malujemy końcówkę. Gdy emalia dobrze wyschnie odrywamy paseczek.

·         Na suchą powierzchnię nakładamy trzecią warstwę, lakierem w wybranym wcześniej kolorze. Trzecia warstwa służy wyrównaniu ostrego przejścia, pomiędzy białym lakierem , a wcześniej nałożonym kolorowym.

·         Na zakończenie, należy pokryć całą płytkę bezbarwnym lakierem. Wzmocni to manikiur i przedłuży trwałość lakieru.

Jeśli nie potrafimy wykonać ładnej linii uśmiechu przy wykorzystaniu lakierów, możemy posłużyć się specjalnie do tego wykonaną białą kredką. Malujemy nią wystającą pod spodem końcówkę paznokcia.

**Rodzaje French Manicure:**

**\***French z głęboką, płaską i prostą linią uśmiechu.

\* French Szewron, płomyk i kanion

\* French schodkowy, do środka i ukośny

Temat Zabiegi manicure Spa i Wellness

MANICURE OLIWKOWY:

Manicure oliwkowy to bardzo lubiany zabieg. Bardzo pozytywnie wypływa na paznokcie oraz skórę dłoni. Przed zabiegiem dłonie zostają wykapane w ciepłej oliwie z oliwek z dodatkiem witamin oraz olejku eterycznego. Zabieg jest bardzo przyjemny, skóra dłoni jest dobrze natłuszczona i odżywiona ,a skórki przygotowane do odsunięcia. Paznokcie są skracane, nadawany jest im pożądany kształt.

MANICURE NA CIEPŁO:

Zabieg jest szczególnie lubiany jesienią i zimą. Dla zmarźniętych dłoni jest to bardzo przyjemny rozgrzewający zabieg. Zamiast tradycyjnej kąpieli dłoni wykonywana jest kąpiel w ciepłym balsamie odżywczym. Jest to bardzo dobry sposób na równoczesną pielęgnację dłoni i paznokci.Paznokcie są skracane, nadawany jest im pożądany kształt.

MANICURE SPA :

SPA przebojem weszło do salonów kosmetycznych, w Studio Urody jest nam bliska filozofia SANUS PER AQUAM czyli Zdrowie przez wodę. W zabiegu Manicure SPA wykorzystujemy dobroczynne działanie preparatów na bazie produktów morskich. W czasie zabiegu paznokcie zostają poddane wybranemu rodzajowi pielęgnacji natomiast pielęgnacja dłoni obejmuje :

·         peeling morski

·         masaż dłoni z zastosowaniem balsamu algowego

·         ampułkę rewitalizującą na dłonie

·         maskę algową na dłonie

MANICURE WELLNESS:

Wellness to styl życia, kompleksowe podejście ,a także założenie że dla urody potrzebna jest harmonia całego organizmu. W Studio Urody wiele zabiegów opiera się na filozofii Wellness , także w pielęgnacji dłoni mamy specjalny wellnessowy zabieg. Manicure Wellness obejmuje :

·         pielęgnację paznokci

·         peeling i masaż płytki paznokciowej

·         peeling dłoni

·         masaż dłoni z olejkiem Ayurveda

·         maska na dłonie kolagenowo-elastynowa

·         kąpiel w ciepłej parafinie na dłonie

·         ekskluzywny krem żurawinowy na zakończenie zabiegu

MANICURE TERAPEUTYCZNY NAIL TEK:

Zabieg przeznaczony jest dla osób, które mają problemy z paznokciami. Dzięki systematycznemu wykonywaniu manicure leczniczego Nail Tek Twoje paznokcie będą mocniejsze,ładniejsze i dłuższe. Wiele osób sprawdziło rewelacyjne działanie Nail Tek na własnych paznokciach. Warunkiem powodzenia kuracji jest regularne stosowanie zaleconych odżywek w domu.

  **Manicure hybrydowy:**

Manikiur hybrydowy niedawno zawitał do Polski.Jest połączeniem tradycyjnego manicure z trwałością jaką dają lampy UV.  Manikiur hybrydowy wykonywany jest w gabinecie kosmetycznym. Manicurzystka nanosi na paznokcie poszczególne warstwy preparatów. Każdą z nich utrwala lampą UV.

**Efekt:** Piękne paznokcie, lakier, który się trzyma bez odpryskiwania przez przynajmniej 2 tygodnie.  Kiedy nosisz manicure hybrydowy możesz wykonywać prace domowe.

Resztki preparatów ściąga się specjalnym płynem w gabinecie kosmetycznym.

**Manicure japoński:**

Manikiur japoński to alternatywa dla tych pań, których paznokcie wymagają regeneracji.

[Manikiur](http://pieknaizdrowa.com/jak-w-efektywny-sposob-odswiezyc-manikiur/) japoński odżywia płytkę paznokcia. Polega na tym, że po przygotowaniu paznokci – odsunięciu skórek i ich skróceniu nanosi się na paznokcie specjalny preparat. W jego skład wchodzą: keratyna, odżywczy pyłek pszczeli i krzemionka z Morza Japońskiego. Następnie dodaje się specjalny puder. Jego zadaniem jest ochrona przed wypłukiwaniem substancji odżywczych.

**Efekt:** błyszczące i odżywione paznokcie

d lat dużą popularnością cieszy się [francuski manicure](http://jejuroda.pl/francuski-manicure-krok-po-kroku). Obok tej techniki malowania paznokci pojawiła się jeszcze inna, która, choć bardzo podobna, to daje jednak odmienny efekt. Amerykański manicure także opiera się na podkreśleniu jasnych końcówek, jednak w tym przypadku kolor nie jest już tak intensywny. Używa się zatem jasnych, wpadających w biel barw, które zapewniają bardziej naturalny efekt. Jeśli chodzi o zdobienie paznokci, to wykorzystuje się takie metody, jak: naklejanie cekinów, nakładanie wzroków w postaci naklejek czy też brokatu. Nowością jest **japoński manicure**, który polega na nałożeniu na płytkę specjalnej pasty na bazie keratyny, witaminy A, H i B5 oraz składników mineralnych, pyłku pszczelego oraz krzemionki i pudru, który zabezpieczy płytkę przed utratą wartościowych składników. Po jej aplikacji następuje masaż paznokci, a następnie ich polerowanie. Efektem jest ładnie zaróżowiona płytka, która wygląda zdrowo i jest wyraźnie wzmocniona. Sporo zamieszania na rynku kosmetycznym wywołał ostatnio lakier hybrydowy. Technika pokrywania paznokci tym specyfikiem polega na pomalowaniu płytki, a następnie utwardzeniu tworzywa za pomocą naświetlania specjalną lampą. Taki zabieg wykonuje się raz na kilka tygodni, bo efekt jest naprawdę bardzo trwały. Z innowacyjnych zabiegów w pielęgnacji stóp prym wiedzie nadal fish peeling, do którego wykorzystuje się rybki Garra Rufa z rodziny karpiowatych, które dosłownie obgryzając martwy naskórek, odsłaniają gładką, piękną skórę. W przypadku tego nowoczesnego zabiegu także warto upewnić się co do tego, czy woda została świeżo wymieniona, by uniknąć zarażenia się grzybicą.