

## УРОК №21-22 ЗАСОБИ СИСТЕМИ SPA МАНІКЮР: МОРСЬКА СІЛЬ, МИЛЬНІ ЗАСОБИ, СКРАБ, ЛОСЬЙОН, КРЕМ

### ДЗ: Ознайомитися з матеріалом та надати відповіді в робочому зошиті

переглянути відео уроки <https://youtu.be/De4FL03ZzuA> SPA – манікюр (рос.)

SPA - манікюр — це комплексний догляд, що поєднує очищення, живлення та релаксацію. Основні засоби включають морську сіль (для ванночок, зміцнення, розслаблення), мильні засоби (очищення), скраб (відлущування ороговілих клітин), лосьйон (зволоження) та крем (живлення, захист), які покращують стан шкіри та нігтів, знімаючи втому.

Основні засоби системи SPA-манікюру:

Морська сіль: використовується для ванночок, які зміцнюють нігтьову пластину, зменшують ламкість та покращують еластичність шкіри. Вона також розслабляє м'язи, знімає втому та чинить антисептичну дію, допомагаючи м'яко відлущувати шкіру.

*Користь: сіль живить нігтьову пластину, запобігає її ламкості, знімає стрес і зволожує шкіру.*

*Підготовка: додайте 1 столову ложку морської солі (можна з йодом) у 3 склянки теплої води (до 40°C).*

*Процедура: занурте пальці або кисті на 15-20 хвилин.*

*Догляд: після ванночки сполосніть руки, нанесіть жирний крем або олію для кутикули.*

*Поради: для кращого ефекту додавайте у воду 3-4 краплі ефірних олій (лаванда, чайне дерево).*

*Курс: 2-3 тижні, чергуючи сольові ванни з відпочинком, використовуючи олії.*

*Протипоказання: не рекомендується при серцево-судинних захворюваннях, вагітності, гіпертонії.*

Мильні засоби (піни, гелі): забезпечують глибоке та делікатне очищення шкіри рук перед основними процедурами.

Популярні мильні засоби для SPA-манікюру:

*Натуральне рідке мило: композиції з натуральними оліями (наприклад, Comex Ayurvedic Natural з лимоном, Maui з маракуєю) для делікатного очищення.*

*Антибактеріальне рідке мило: з екстрактами евкаліпта або грейпфрута для глибокого очищення та захисту.*

*Парфумоване рідке мило: засоби типу MARÊVE "Gold Champ" для приємного аромату.*

*Зволожуюче мило/олія: додавання у ванночку оливкової олії або спеціальних SPA-мил для пом'якшення кутикули.*

*Як застосовувати:*

*Додайте мильний засіб у теплу воду, опустіть руки на 5 хвилин для розпарювання, після чого використовуйте щіточку для очищення*

Скраб: ефективно видаляє ороговілий шар епідермісу, роблячи шкіру гладкою та м'якою.

*Послідовність SPA-манікюру зі скрабом:*

*Підготовка: зняття старого лаку, надання форми нігтям.*

*Розслаблення: ванночка для рук (з морською сіллю, оліями або травами) на 5-10 хвилин.*

*Ексфолюація (Скраб): нанесення скрабу на вологу шкіру, легкий масаж круговими рухами (особливо приділяючи увагу зонам біля нігтів та пальцям) протягом 2-3 хвилин.*

*Змивання: ретельне змивання скрабу теплою водою.*

*Догляд: нанесення зволожуючого крему, маски або сироватки.*

*Масаж: масування рук для покращення кровообігу.*

*Для SPA-манікюру підходять ніжні скраби (на основі цукру, морської солі або дрібних кісточок) з додаванням олій, що забезпечує одночасне живлення шкіри.*

*Лосьйон: забезпечує легке зволоження, роблячи шкіру ніжною, часто використовується після скрабування.*

*Дія: живить, зволожує, насичує вітамінами, робить шкіру рук доглянутою та здоровою.*

*Відмінність від крему: лосьйон має легшу консистенцію, швидше вбирається та містить більше води.*

*Застосування: наноситься на очищену шкіру рук, часто після скрабування чи маски, акуратними масажними рухами.*

*Крем: фінальний етап живлення та захисту. Крем зволожує шкіру, запобігає сухості та відновлює її захисний бар'єр*

*Крем-маски: глибоко зволожують та відновлюють суху шкіру.*

*Живильні креми: використовуються для завершального масажу рук, повертаючи шкірі м'якість.*

*SPA-рукавички: одноразові рукавички, наповнені кремом, для інтенсивного догляду.*