**П-14**

**Назва предмета: "Технології"**

**Тема уроку: " Косметичні процедури для ніг"**

Салони краси пропонують багато процедур, спрямованих на поліпшення стану наших ніг і спектр можливостей величезний.

## Види косметичних процедур

 Догляд за ногами, можна розділити на кілька категорій:

* процедури для схуднення, укріплення і проти целюліту
* процедури видалення судин
* процедури, пов’язані з мінімізацією видимості розтяжок та шрамів;
* процедури видалення волосся,
* процедури для розслаблення втомлених ніг,
* педикюр.

## Лімфодренаж

Є основною процедурою, яка допоможе позбутися так званої апельсинової шкіри. Він також має застосування для догляду за важкими, опухлими та втомленими ногами. Дренаж - це вид масажу, основною метою якого є стимуляція потоку лімфи. Він виконується вручну або за допомогою спеціалізованого обладнання. Під час процедури пацієнт одягається в спеціальний, щільно закріплений рукав. Потім повітря піддається відповідному тиску в окремих камерах, і що важливо - у напрямку циркуляції лімфи, що викликає черговий тиск і його випуск. Завдяки цьому з тіла виділяється надлишок води і токсинів .

## Мезотерапія

Це дуже розвинена форма боротьби з целюлітом. Вона також використовується як місцеве лікування для схуднення, наприклад, коліна.Мезотерапія буває двох видів:

Ін'єкційна мезотерапія - речовини домтавляють вставляють всередину шкіри за допомогою голки;

* Безін'єкційна мезотерапія- це більш розвинена форма, в якій речовини вводяться неінвазивно за допомогою електрополяції. У цьому випадку використовується відповідна частота струму, яка, збільшуючи проникність клітинних мембран, дозволяє вводити препарати.

## Лікування судинної сіточки

Виділяють наступні методи:

* Склеротерапія - включає в себе ін’єкцію речовини, яка руйнує зсередини кровоносні судини.
* Лазерний метод - включає в себе поглинання червоного барвника гемоглобіну через світлову хвилю, тим самим викликаючи руйнування кровоносних судин. Лазерне лікування часто застосовується після склеротерапії, для досягнення тривалого ефекту необхідні близько п’яти процедур.

## Лазерне лікування

Лазер має неймовірно широкий спектр застосувань у професійній косметології. Серед тих, що проводяться на ногах, найпопулярнішою є лазерна епіляція, а також згадане вище видалення кровоносних судин.

# Парафінотерапія

# Застосовується для лікування натоптишів, мозолів, потрісканої шкіри на п'ятах.

**Масаж ніг**

Звичайний масаж стоп сприяє нормалізації сну, збільшує життєві сили, піднімає настрій і благотворно впливає на загальне самопочуття.

**Педикюр**

Педикюр – це ряд процедур, які включають у себе комплекс заходів по догляду за стопами нігта нігтями.

Завдання :

- опрацювати матеріал