**23-MAVZU: QO‘LNI UQALASH (MASSAJ) VA SPA-MANIKYUR**

**Reja:**

1. Qo‘llar uchun SPA-parvarish (skrab-uqalash-krem).
2. SPA-manikyur.
3. Qo‘lni uqalash.

Qo‘llar uchun SPA-parvarish (skrab-massaj-krem).

SPA-manikyur keng qamrovli parvarish bo‘lib, unga quyidagilar kiradi: terining keratinlangan qatlamini yumshoq, lekin samarali skrab bilan olib tashlash, yuqori sifatli namlantiruvchi va yumshatuvchi yog‘lar bilan massaj qilish va oxirida teriga oziqlantiruvchi krem bilan ishlov berish.

Avvaliga qo‘llar dezinfeksiyalovchi vositalar bilan ishlov beriladi va yumshatuvchi moylar bilan vannaga botiriladi. Keyin sochiq bilan quritib, aylana massaj harakatlari bilan skrab qo‘llaniladi.

Tayyorlab olingan qo‘l terisiga mineral bilan niqob qilinadi. Niqob terini namlikni yo‘qotishdan himoya qilib, foydali moddalarning chuqur kirib borishiga hissa qo‘shadi. Usta sizning qo‘llaringizni plyonka bilan o‘raydi yoki siz uchun qulay haroratga qadar qizdirishi mumkin bo‘lgan maxsus qo‘lqop kiydiradi.

To‘rtinchi bosqich – qo‘llarni tirsakka qadar yengil massaj qilish uchun ishlatiladigan namlantiruvchi va oziqlantiruvchi losyonni qo‘llashdir. Losyon terini yumshoq va ipakdek mayin qiladi. Mahsulot tez so‘riladi va natijasi yaqqol bilinadi. Jojoba yog‘i ajinlarni ketkazishda yordam beradi va hujayralarga E vitaminini yetkazib beradi.

Yengil va yoqimli aromaterapiya tufayli, bu muolaja tananing umumiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

**SPA-manikyur.**

Bu odatiy manikur jarayoniga yoqimli aromaterapiya, tinchlantiruvchi massaj va qo‘llaringizga qo‘shimcha g‘amxo‘rlik qilishingiz bo‘ladi.

**Qo‘llarni parafin bilan o‘rash.**

Qo‘llar ko‘pincha quruqlikdan, yorilishdan, qizarish va qavariqdan aziyat chekadi. Birgina qo‘llarni parafin bilan o‘rash bu muammolarga chek qo‘yishi mumkin. Bu usul terini mukammal oziqlantirib, qarishini sekinlashtiradi.

Dastlab qo‘l terisi gel-piling yordamida massaj harakatlari bilan tozalanadi. Keyin krem niqobi qo‘llaniladi, undan keyin qo‘llar iliq parafinga botiriladi. Doimiy haroratni saqlab turish uchun qo‘llarni zarqog‘oz bilan o‘rab, maxsus qo‘lqop kiydiriladi. 20 daqiqadan so‘ng sovigan parafin olib tashlanadi.

Parafin terini og‘riqsiz va samarali ravishda isitadi, qon aylanishini yaxshilashga, teridagi metabolik jarayonlarni kuchaytirishga yordam beradi. Teshiklar ochiladi, terining yuqori qatlami tozalanadi va olib tashlanadi. Parafin o‘rash natijasi amaliyot oxirida darhol bilinadi. Teri yumshoq va silliq holga keladi. Amaliyotdan keyin teri teshikchalari ochilganligi sababli qo‘llarga surtiladigan krem mukammal so‘riladi.

**Qo‘l massaji.**

Qo‘l massaji har qanday manikurning yakunlovchi bosqichi hisoblanadi. Massaj vaqtida mutaxassislar qo‘l va barmoqlarga katta e’tibor berishadi. Sharq nuqtayi nazariga ko‘ra, qo‘llarda umurtqa pog‘onasining barcha qismlari, qovuq, ichak, o‘pka, quloq, ko‘z va boshga bog‘liq nuqtalar joylashgan. Bu nuqtalarni yaxshi bilish barcha organlarning yanada to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi. Shuning uchun qo‘l massaji butun tanaga foydali ta’sir ko‘rsatadi.

Massajni kichik barmoqdan boshlang, uni tirnoqning o‘rtasidan boshlash tavsiya etiladi. Ko‘rsatkich va bosh barmoq bilan yengil aylanma harakatlarda 4–6 marta barmoq boshidan uning asosigacha uqalab boriladi va xuddi shu yo‘sinda orqaga qaytiladi.

Har bir barmoqni massaj qilib bo‘lgandan so‘ng, kaftni massaj qilishni boshlang. Qo‘l kaftini yuqoriga qaratib qo‘yiladi va bosh barmoq bilan yengil aylanma harakatlar qilinadi. Keyin qo‘lning holatini (kaft pastga qaratiladi) o‘zgartiring va qo‘lning orqa qismini massaj qiling. Bilak bo‘g‘imidan boshlab barmoqlar uchlariga qarab yengil ishqalash harakatlarini amalga oshiring. Keyin xuddi shu harakatlar bilak bo‘g‘imiga qaytariladi. Jarayonni 4–5 marotaba takrorlash tavsiya etiladi. Keyin o‘ng va chap tomonga bir necha dumaloq harakatlar qiling, barmoqlaringizni mushtlab, bo‘shating. Massaj oxirida bilakni yengil aylana harakatlar bilan massaj qiling.

Massaj harakatlarini amalga oshirgandan so‘ng, yengil harakatlar bilan barmoq uchidan bilakka, keyin tirsakka va so‘ng yelkagacha chimchilang. Bosh barmoq va ko‘rsatkich barmoqlar bilan chimchilash amalga oshirilganda ular massaj qilinayotgan qo‘lning terisini va yumshoq to‘qimalarini ushlaydi. Bunday harakatlar vaqt o‘tishi bilan zaiflashadigan mushaklarni yaxshilaydi.

Massaj qo‘lni parvarish qilishning muhim yakuniy bosqichi hisoblanadi. U charchoqni ketkazishga yordam beradi, qon aylanishini yaxshilaydi, qo‘llarning terisini oziqlantiradi, yoshligingiz va go‘zalligingizni saqlaydi. Tirnoq plastinkasiga qon oqimini oshiradi, bu esa tirnoqlarning o‘sishi va ko‘rinishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.