**29-MAVZU: PEDIKYUR TURLARI**

**Reja:**

1. Pedikyur turlari.
2. Oyoq terisining parvarishi texnikasi.
3. Har bir parvarishlash texnikasining afzalliklari.

Ochiq poyabzallarda yaxshi parvarishlangan oyoqlar juda chiroyli ko‘rinadi. Biz nafaqat yuzimiz, tanamiz va qo‘llarimizga g‘amxo‘rlik qilishimiz, balki oyoqlarimizga ham yaxshigina e’tibor qaratishimiz kerak. Pedikyurni faqat tirnoqlarni bo‘yash deb o‘ylamang. Agar muntazam pedikur va massaj bilan oyoqlaringizni parvarishlasangiz, oyoqlardagi charchoqlar tarqab, yurishingiz osonlashishini sezasiz. Xo‘sh, nega oyoq parvarishini tishlarni tozalash, dush qabul qilish yoki yuz tozalash kabi muolajalarga tenglashtirmaslik kerak? Shu bilan birga, siz turli yo‘llar bilan unga g‘amxo‘rlik qilishingiz mumkin: uyda kichik kamchiliklarni o‘zingiz bartaraf eting yoki pedikyur mutaxassisi bilan uchrashing.

Agar qish faslida siz oyoq parvarishiga yetarlicha e’tibor bermagan bo‘lsangiz, bahor kelganda bir oyda ikki marta mutaxassisga borishingizga to‘g‘ri keladi. Amaliyotlar natija bera boshlaganidan keyin siz pedikyurga kamroq ehtiyoj sezasiz va har olti haftada bir marta mutaxassisga tashrif buyurib, oyoqlaringizni mukammal holatda saqlashingiz mumkin.

**Pedikyur turlari**

**O‘tkir tig‘li asboblar yordamida bajariladigan klassik usul.**

Oyoqlar iliq suvda bug‘lanadi va terok, pemza va maxsus pichoq yordamida ishlov beriladi Kutikula qaychi va kusachka yordamida olib tashlanadi.

**O‘tkir tig‘li asboblarsiz bajariladigan yevropacha usul.**

Klassik uslubdan yagona farqi shundaki, kutikulalar kesilmaydi. Ular maxsus krem bilan yumshatiladi va keyin yog‘och tayoqcha bilan surib chiqiladi. Har amaliyotdan keyin teri borgan sari yupqalashadi.

**O‘tkir tig‘li asboblarsiz bajariladigan yevropacha quruq usul.**

Bu parvarish usulining o‘ziga xosligi shundaki, oyoqlar bug‘lanmaydi va usta metall asboblardan foydalanmaydi. Qavariqlar va o‘lik teriga yumshatuvchi vositalar yordamida ishlov beriladi, bu esa ularni qavatma-qavat olib tashlashni osonlashtiradi. Bu pedikur usuli gigiyenik usul bo‘lib, mayda yorilishlar va yaralar orqali zamburug‘ yoki boshqa infeksiyalar yuqish xavfini bartaraf etadi.

**Birlashtirilgan (kombinatsiyalangan) usul.**

Bu usulda, xuddi klassik usul kabi oyoqlar vanna qilinib, kutikulalar kesib olinadi. Faqat tovonni silliqlash va qavariqlarni olib tashlashda apparatdan foydalaniladi. Ammo bu birmuncha vaqt o‘tganidan so‘ng tovonlarda yoriq hosil bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

**Apparat pedikyuri.**

Amaliyot uchun tirnoq va oyoq terisini oldindan ivitish shart emas. Buning uchun maxsus kesgich (freza)lari bor qurilmadan foydalanamiz.

Terini to‘g‘ri parvarishlash bilan bir qatorda, apparat pedikyuri quruq qadoqlar bilan yaxshi kurashadi (ularning mustaqil kesib olishingiz yoqimsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin). Usta ularni ildiz bilan birga og‘riqsiz va xavfsiz tarzda olib tashlaydi. Apparat pedikyuri nafaqat samarali, balki foydalidir, chunki silliqlash paytida oyoqning barcha refleks nuqtalarida massaj sodir bo‘ladi.

**SPA-pedikyur.**

SPA-pedikyur haqiqiy dengiz zavqini berishiga qodir usuldir. 2–3 soat ichida sizga tirnoqlarni tekislash, oyoq massaji va parafin bilan davolash kabi keng qamrovli yordam ko‘rsatiladi. Bu nafaqat gigiyenik muolaja, balki haqiqiy davolanishdir. Amaliyotning ta’siri shunchalik samaraliki, takroriy muolaja odatda bir oydan keyin talab qilinadi.