

# Советы Мойдодыра



# Уход за кожей



- Кожа человека – наружный покров, защищающий организм от разнообразных воздействий окружающей внешней среды.
- Кожа, кроме защитной, выполняет различные функции (восприятие внешних раздражений, регуляция теплообразования и теплоотдачи, всасывания, дыхания и т.д. ) На состояние кожи влияют условия труда, климатические воздействия. Кожа тесно связана с жизнедеятельностью всего организма.

# Уход за кожей лица

- В зависимости от возраста, состояния организма, влияния внешних условий кожа бывает различной, поэтому и уход за ней должен быть индивидуальным и сводится он в основном к трём моментам: очищению, питанию и защите. По степени салоотделения кожу принято делить на нормальную, сухую и жирную. Для грамотного ухода за кожей следует обязательно знать её тип.



# Типы кожи

## Нормальная

Нормальная кожа у взрослых встречается достаточно редко. Но нормальной кожей обладает каждая третья девушка до 20 лет. Нормальная кожа имеет бежево - розовый оттенок. Она гладкая, умеренно матовая, без угрей, упругая, имеет хорошее натяжение, достаточную влажность и жировую смазку.

## Сухая

К двадцати годам кожа часто превращается в сухую. Процесс этот может быть значительно замедлен при должном уходе, правильном питании и правильном образе жизни. Она требует менее тщательного ухода, чем сухая или жирная. Холодная вода освежает, укрепляет кожу. Горячая вода хорошо очищает кожу, смывает кожный жир, но при систематическом применении горячей воды может возникнуть расширение сосудов, появиться вялость, дряблость кожи, поэтому следует умываться водой комнатной температуры или попеременно обливать лицо горячей и холодной водой. После умывания необходимо вытирать кожу насухо.

## Жирная

Жирная кожа часто встречается в средней части лица (нос, лоб, подбородок), а также в средних частях спины. Жирная кожа имеет желтовато-серую окраску. На ней видны расширенные поры. Такая кожа характеризуется усиленной секрецией сальных желез. Избыток сала расширяет устья сальных желез, закупоривает их, вследствие чего нередко образуются черные точки – комедоны. Как правило, такая кожа менее подвергнута раздражению и легко переносит различные воздействия внешней среды. При жирной коже можно ежедневно умываться тёплой (но не горячей!) водой с мылом. При чрезмерно жирной коже рекомендуется умываться 2 раза в день. При значительно загрязнённой коже необходимо периодически чистить лицо в косметическом кабинете.

# Средства по уходу за кожей лица



Основными и наиболее доступными средствами по уходу за кожей в домашних условиях являются кремы и маски.

Маски. В зависимости от входящих в косметические средства веществ маски подразделяются на лечебные, косметические (питательные) и отбеливающие.

Лечебные маски следует делать только в косметическом кабинете по назначению врача-косметолога. В домашних условиях можно и нужно применять очищающие и питательные маски. Перед наложением маски следует убрать под повязку волосы, очистить лицо и на сухую кожу толстым слоем наложить маску на 20-30 минут. В течении этого времени следует спокойно посидеть или полежать с закрытыми глазами. Снимать маску надо влажной салфеткой или же умыванием. Применять маски можно 2-3 раза в неделю.

# Средства по уходу за кожей лица

- Крем. Большинство современных кремов проникая в кожу, снабжают её всеми необходимыми веществами, питают и защищают её.
- Для смягчения и очищения кожи применяются жидкие кремы и эмульсии. Их рекомендуют для протирания кожи вместо умывания, а также под пудру.
- Для питания существуют кремы специально для нормальной, жирной и сухой кожи. При сухой коже, склонной к раздражению, рекомендуются кремы, действующие очень бережно и нежно, так как многая косметическая продукция может вызвать аллергическую реакцию. Питательные кремы наносят на тщательно очищенную кожу.
- Кремы для лица следует применять ежедневно. Однако следует помнить, что к одному и тому же крему кожа привыкает и активное действие его сохраняется недолгий период, поэтому следует периодически менять крем. Наносить и удалять крем надо по направлению кожных линий лёгкими прикосновениями пальцев, чтобы не смещать и не травмировать кожу.



# Уход за кожей рук



- Руки рекомендуется мыть мягким туалетным мылом, содержащим различные добавки, тщательно вытирать мягким полотенцем и при необходимости смазывать любым смягчающим кремом. Обязательно рекомендуется также смазывать руки кремом перед началом выполнения работы по дому.
- На коже кистей рук с внешней стороны имеет незначительное количество сальных желез, с внутренней стороны их нет вовсе, поэтому кожа рук лишена естественной защиты от испарения влаги, а обезжиренная и высушенная кожа стареет намного быстрее.
- Чтобы замедлить процесс старения кожи рук, пользуются кремами с коллагеном, эластином и витаминами А и Е, которые восстанавливают эпидермис и снова делают кожу эластичной и гладкой. Для ухода за кожей ладоней используются кремы, содержащие ланолин, воск, масло какао, сладкого миндаля, авокадо и оливковое масло. Кроме того, можно пользоваться любым кремом, предназначенным для ухода за телом.



# Уход за волосами



- Волос состоит из двух частей: выступающего над поверхностью кожи стержня и находящегося в толще кожи корня. Корень волоса заканчивается волосяной луковицей, к которой примыкает волосяной сосочек. Располагается корень волоса в волосяном фолликуле, открывающимся на поверхность кожи небольшим расширением – устьем. Фолликулы снабжены кровеносными сосудами, нервами и сальными железами. Каждому волосу свойственна определённая продолжительность роста, после чего он выпадает. Скорость роста волос значительно уменьшается после 50 лет.
- Отмирание и выпадение волос происходит постоянно. Мертвый волос некоторое время ещё находится в толще кожи, но от любого механического воздействия (во время мытья или при расчёсывании) легко выпадает. Выпадающие волосы легко заменяются новыми. Очень часто усиленное выпадение волос связано с заболеваниями организма, а также с нарушением салоотделения (себорея), поэтому при усиленном выпадении волос следует обратиться к врачу.



# Уход за волосами



- Уход за волосами. Мыть голову следует мягкой тёплой водой, если же она жёсткая, можно смягчить её, добавив в неё питьевую соду (0.5 чайной ложки на 1л воды). Частота мытья головы зависит от типа волос. Необходимо правильно подобрать шампунь для волос, который бы полностью соответствовал их типу. Слишком частое мытьё головы при жирных волосах может усилить салоотделение. Для сухих волос также следует избегать частого мытья по причине их хрупкости и ломкости. Для таких волос очень полезно периодически использовать простоквашу или яичный желток.

# Уход за волосами



Расчёсывать короткие волосы надо от корня, а длинные – начиная с кончиков. Особенно осторожно следует расчёсывать сухие волосы. Гребень должен быть редким и не иметь острых зубьев. Нормальные волосы хорошо расчёсывать щёткой, это очищает их, способствует равномерному распределению сала по всей длине волос, улучшает кровообращение в коже головы. Щётка должна быть жесткая, но не колючая. Пользоваться чужой расчёской или щёткой недопустимо.

# Уход за волосами

- Ношение тяжелых или тесных головных уборов оказывает давление на кожу и затрудняет доступ воздуха к волосам что может усугубить процесс выпадения волос. Под действием солнца, ветра, морской воды, пыли и т. п. волосы становятся тусклыми, хрупкими, изменяется их цвет. Холод также отрицательно сказывается на состоянии волос, поэтому в холодное время года следует носить правильно подобранный головной убор. Сильное натягивание, перекручивание, а также постоянное тугое переплетение волос может привести к их ломкости и выпадению.

