




Шкіра



Шкіра – дзеркало
нашого організму

Шкіра – це найбільший орган нашого організму. Її поверхня становить 1,5 – 2 м². Вага шкіри дорослої людини сягає 5 кг.

Функції шкіри:

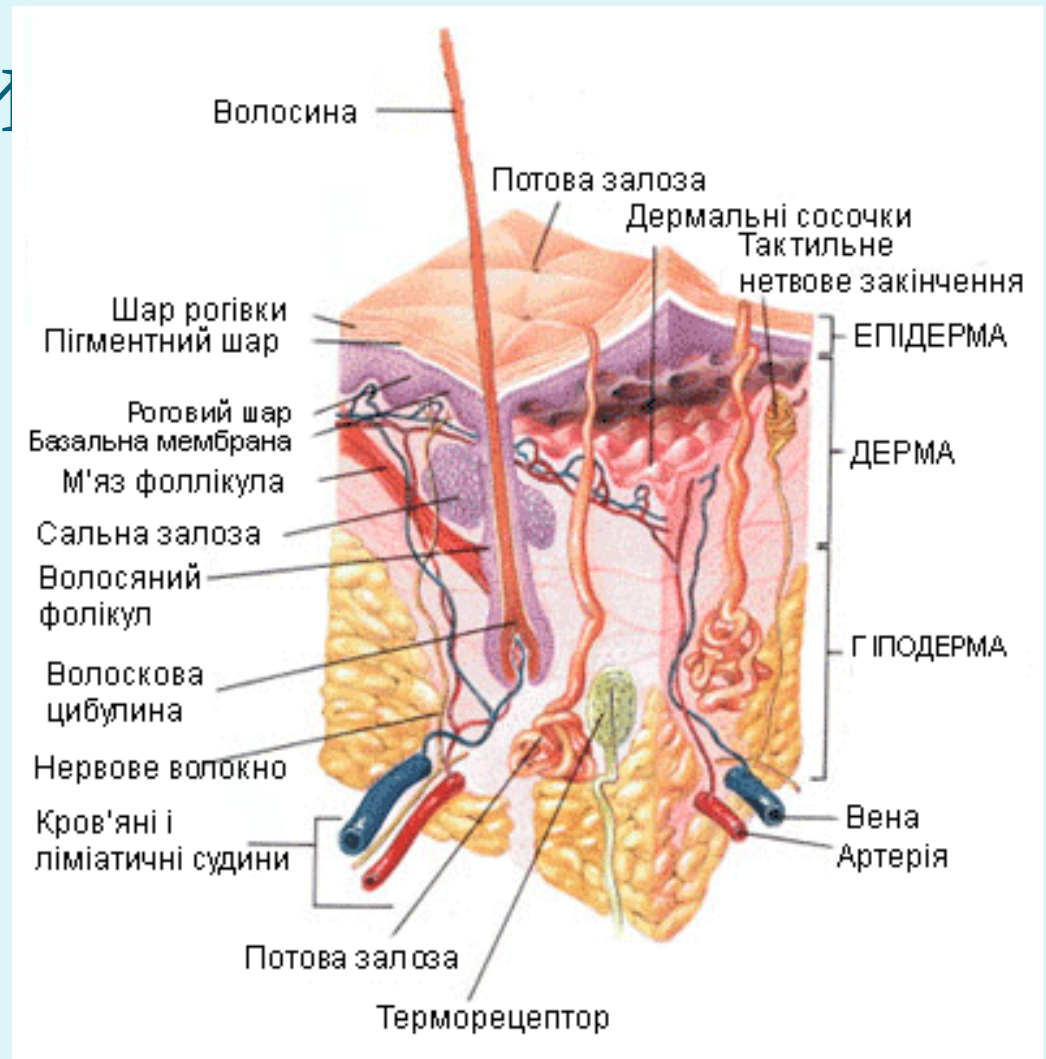
- **Обмінна** – у ній утворюються деякі біологічно активні речовини, зокрема вітамін D, виділяються продукти обміну речовин (водо- та газообмін, виводиться надлишок солей).
- **Захисна** - являється бар'єром між зовнішнім середовищем і внутрішнім середовищем організму. Захищає організм від інфекції, механічних і фізичних ушкоджень і втрати рідини.

- **Терморегуляторна** – зрівноваження процесів утворення і віддачі тепла організмом.
- **Рецепторна** – рецептори шкіри сприймають холод, тепло, тиск, а вільні нервові закінчення – біль.

- **Запасна** – підшкірна клітковина складається з жирової тканини, яка є джерелом енергії.
- **Секреторна** – сальні залози виділяють жир для змащення шкіри та волосся, а молочні – молоко для вигодовування дітей.

Будова шкіри

- Шкіра складається з трьох основних шарів. Епідерміс – зовнішній шар. Власне шкіра або дерма – щільна сполучна тканина. Підшкірна клітковина – найглибший шар шкіри.



Фактори, що впливають на шкіру:

- Клімат і навколишнє середовище;
- Спосіб життя : харчування,
фізичні вправи,
сон та стрес,
паління та алкоголь.

Типи шкіри:

● Нормальна шкіра

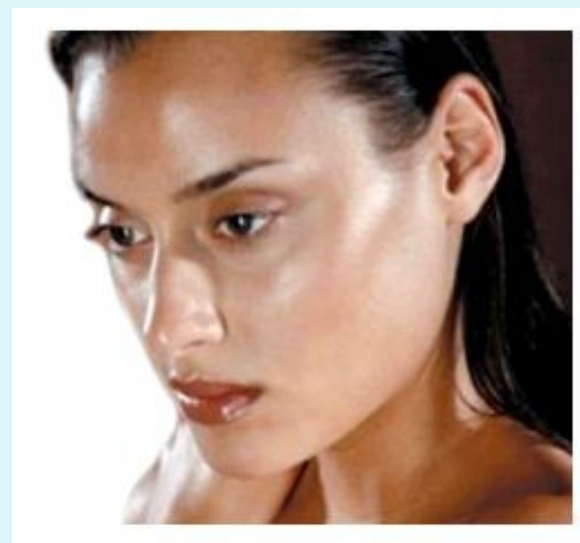
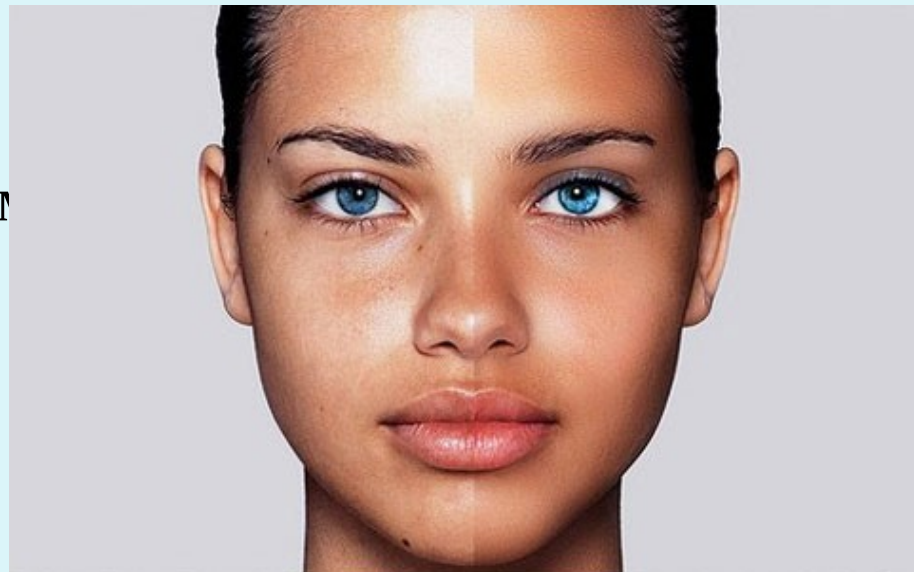
Нормальна шкіра виглядає чистою і свіжою, відрізняється пружністю, еластичністю, відсутністю лущення.

Вона має рожевий відтінок, на дотик гладка і пружна. На ній майже не видно пор, чорних крапок і зморшок. На ній рідко виникають запалення і подразнення.



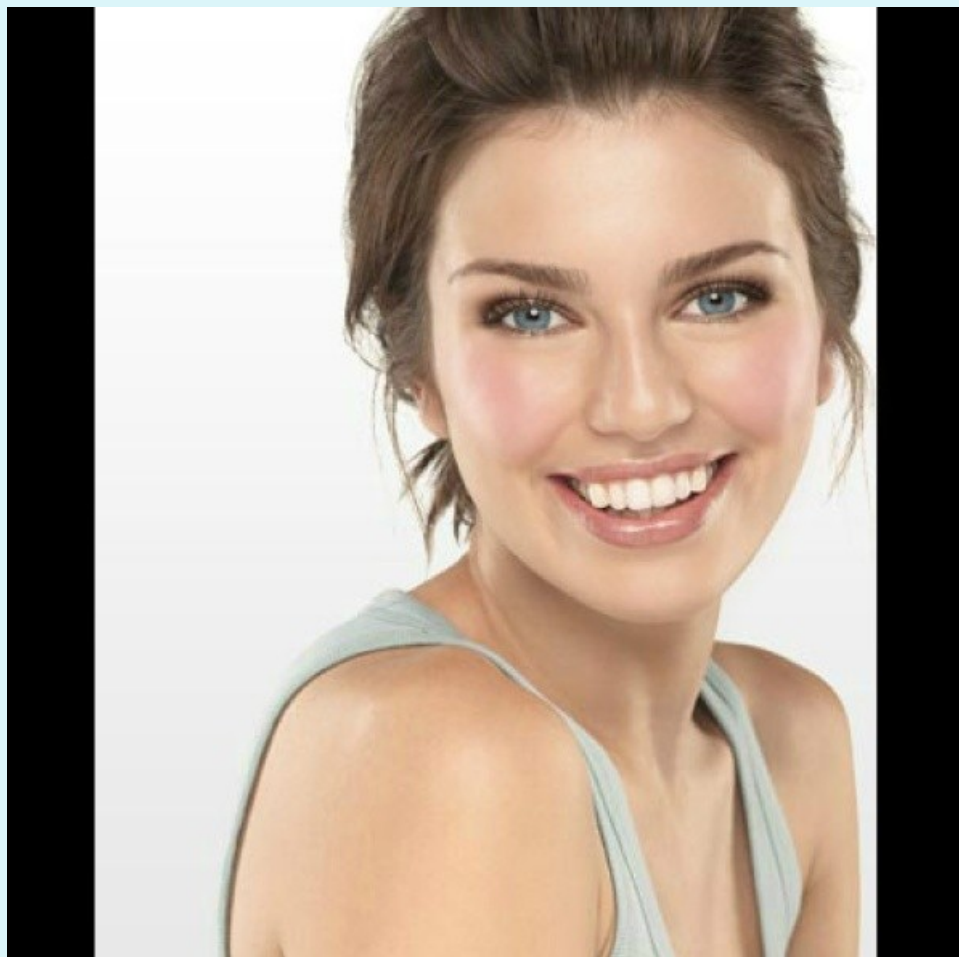
● Жирна шкіра

Характеризується надмірним блиском через підвищену активність сальних залоз і недостатнім кровопостачанням. Надлишковий жир закупорює пори. Вона схильна до появи прищів і вугрів, іноді має забруднений вигляд. Пори на ній різко розширені, нерідко закриті чорними крапками. Але у жирної шкіри є величезна перевага перед іншими: вона досить нечутлива, а значить, довго залишиться молодою.



- Комбінована шкіра

Поєднання сухої, жирної та нормальної шкіри на різних ділянках обличчя



Проблеми шкіри:

- Почервоніння і луцнення шкіри
- Вугровий висип
- Розширені пори шкіри
- Прищі
- Жирна шкіра

Правила догляду за шкірою в підлітковому віці:

- **Правило 1.** Регулярне очищення шкіри. Для того щоб уникнути закупорки пор і появи прищів необхідно як мінімум два рази на день – вранці і ввечері умивати обличчя з використанням спеціальних засобів для проблемної шкіри. Використовувати мило не рекомендується, оскільки воно сильно пересушує шкіру та руйнує її природну захисну оболонку, що може посилити проблему появи прищів.
- **Правило 2.** Режим дня і збалансований раціон харчування. Для ефективної боротьби з підлітковими прищами необхідно відмовитися від вживання дуже солодкої, жирної, гострої їжі, мучного, віддавши перевагу здоровому харчуванню – свіжим овочам і фруктам, пісному м'ясу, натуральним рослинним оліям, хлібу з висівками, злакам і т.д. Також, щоб шкіра була здоровою, дуже важливий здоровий сон – не менше 8 годин на добу.
- **Правило 3.** Правильне використання декоративної косметики. Не рекомендується використовувати жирні креми та косметичні вершки тим, у кого жирна проблемна шкіра. Якщо необхідно замаскувати прищик коректором, тональним кремом або пудрою, слід вибирати гіпоалергенні продукти, наносити їх на шкіру чистим спонжем і ретельно знімати із застосуванням молочка або лосьйону.

Косметика, яку дарує природа..

- Кропива

зменшує активність сальних залоз, усуває подразнення



● Ромашка лікарська

протизапальна, протиалергенна, заспокійлива дія



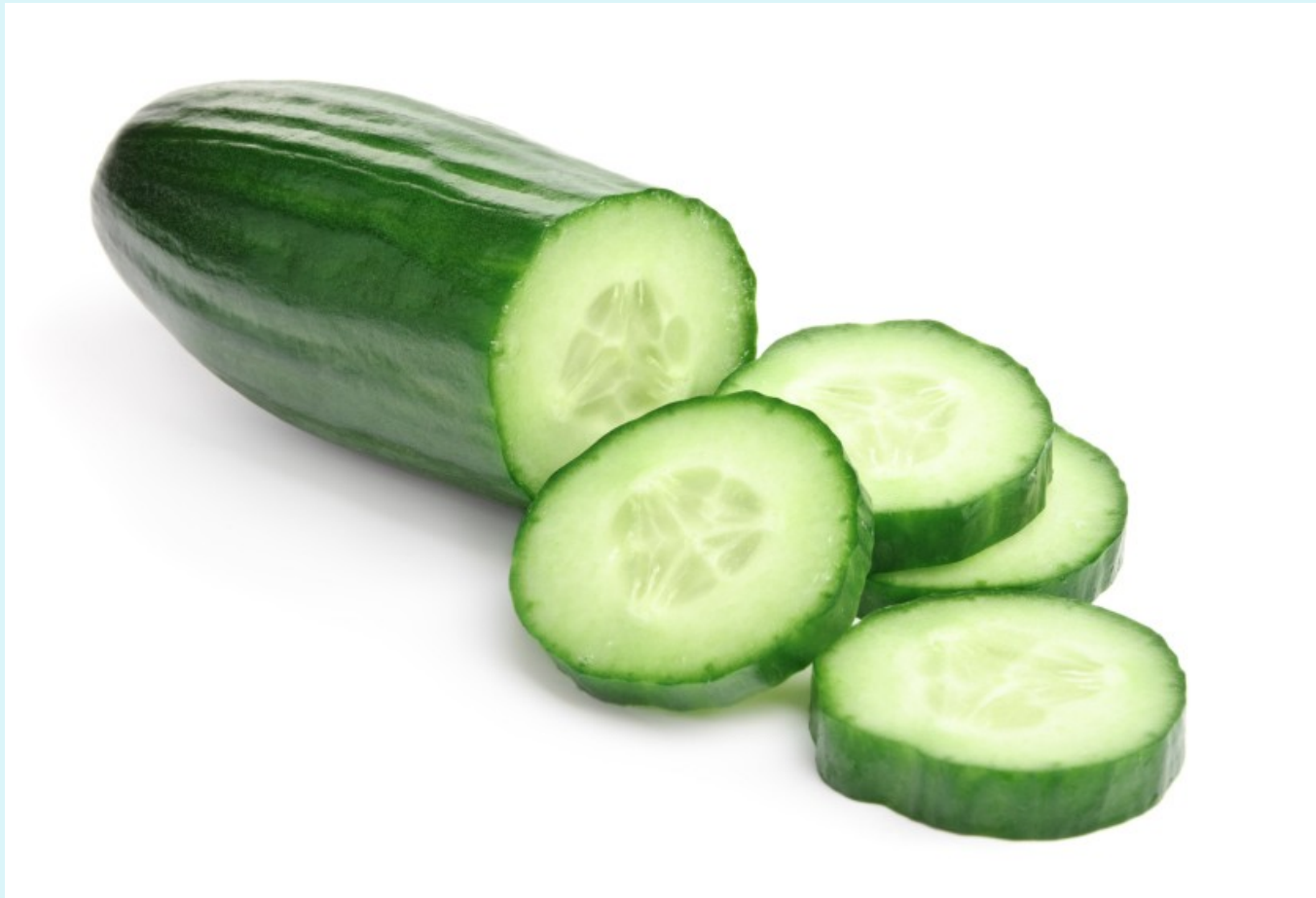
● Зелений чай

знімає подразнення, звужує пори



- Огірок

відбілює та зволожує шкіру, звужує пори



● Грейпфрут

підсушує шкіру, розчиняє комедони, регулює функцію сальних залоз



● Календула

В основному використовується як зовнішній засіб при наступних косметичних недоліках: вугрі, розширені пори, зморшки, жирна себорея волосистої частини голови, випадання волосся.



● Горобина та калина

Живить, очищує та розгладжує шкіру



● Це цікаво...

За час життя шкіра людини змінюється приблизно 1000 разів.

За добу в дорослої людини у стані відносного спокою виділяється 500 мл поту

Людське волосся товстіше мильної плівки приблизно в 5000 разів.

У людини приблизно 2 мільйони потових залоз. Середня доросла людина з кожним літром поту втрачає 540 калорій. Чоловіки потіють приблизно на 40 % більше, ніж жінки.