



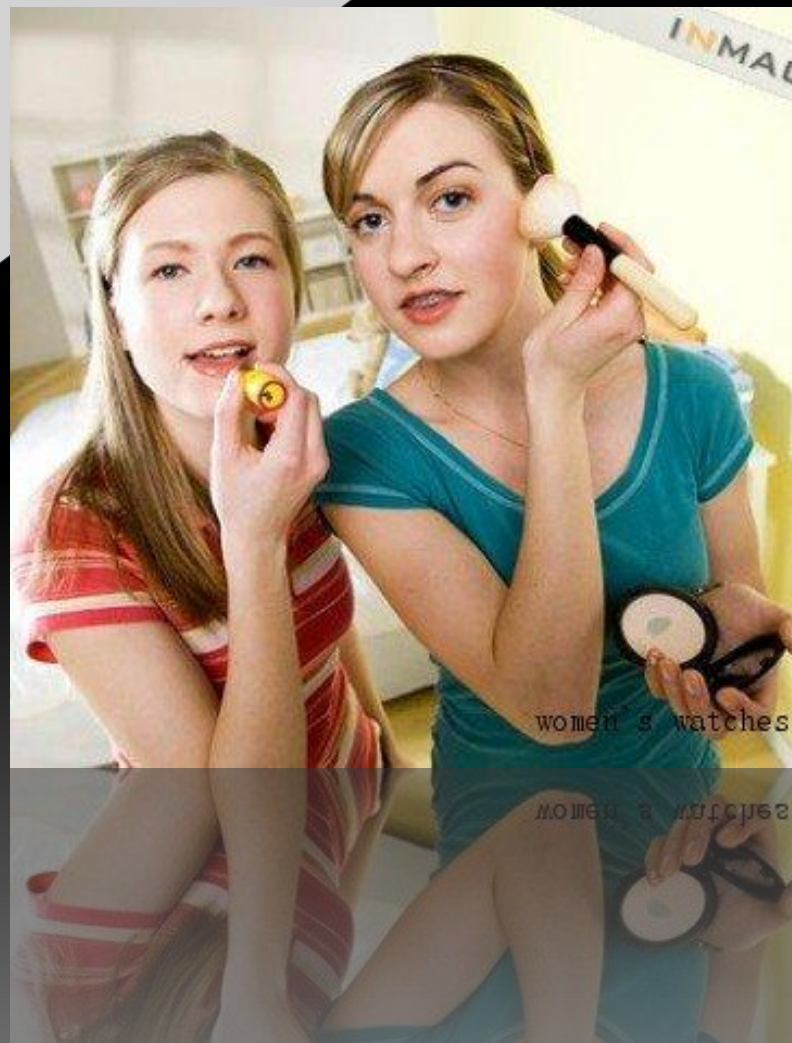
« Свет мой, зеркальце,  
скажи...»

## Подростки и косметика.

Презентация Григорьевой Е.В.  
МОУ «СОШ №5»  
ТОРЖОК  
2011

# Косметика для подростков.

Подростковый период - время формирования собственного "Я" взрослеющего человека. Эстетические проблемы, вызванные изменениями кожи, порой ведут к возникновению психологических комплексов, накладывающих отпечаток на дальнейшую жизнь юношей и девушек.



# Что происходит с кожей?

Под влиянием перестройки эндокринной системы в подростковом возрасте увеличивается количество функционирующих сальных желез и их активность. В результате кожное сало в избытке выделяется на поверхность кожи, которая становится пористой и тусклой. Такие изменения наиболее выражены на тех участках кожи, где количество сальных желез значительно: это Т-зона лица (лоб, нос, подбородок), волосистая часть головы, межлопаточная область, верхняя часть грудной клетки. В указанных местах у подростков часто встречаются комедоны, милиумы и акне.

# Комедоны.

Комедоны представляют собой пробки выводных протоков сальных желез. Если такая пробка образовалась в верхних отделах протока, то комедон называется открытым. Он выглядит как черная точка на поверхности кожи. Закрытые комедоны образуются в нижних отделах выводных протоков в виде белых узелков.



# Милиумы.

Несколько реже встречаются милиумы. Это кисты сальных желез, заполненные кожным салом. Расположены они в дерме и выглядят как белые узелки размером с просыное зерно.



# Акне или угри.

Акне, или угри, являются основной косметической проблемой подросткового периода. Акне представляют собой красное уплотнение величиной от булавочной головки до горошины. Их образованию способствуют многие процессы, которые приводят к развитию гнойного воспаления вокруг протока. В тяжелых случаях акне могут быть сливными, плотными и болезненными. После них остаются рубцы. Другие неприятные последствия акне - застойные пятна и гиперпигментация.

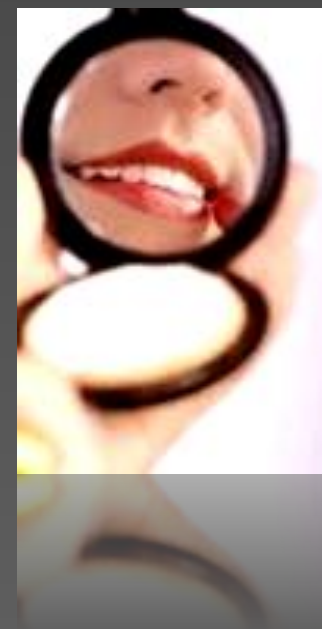


# Насколько совместима декоративная косметика с воспалительными процессами на лице?

Большинство дерматологов считают, что эти два понятия пересекаться не должны. Редко кто советует применять категорию препаратов, относящихся к декоративной и лечебной косметике одновременно. При этом следуют оговорки, что «юность прекрасна сама по себе», «чрезмерное пользование косметикой в пубертатный период может привести к пожизненной аллергии».



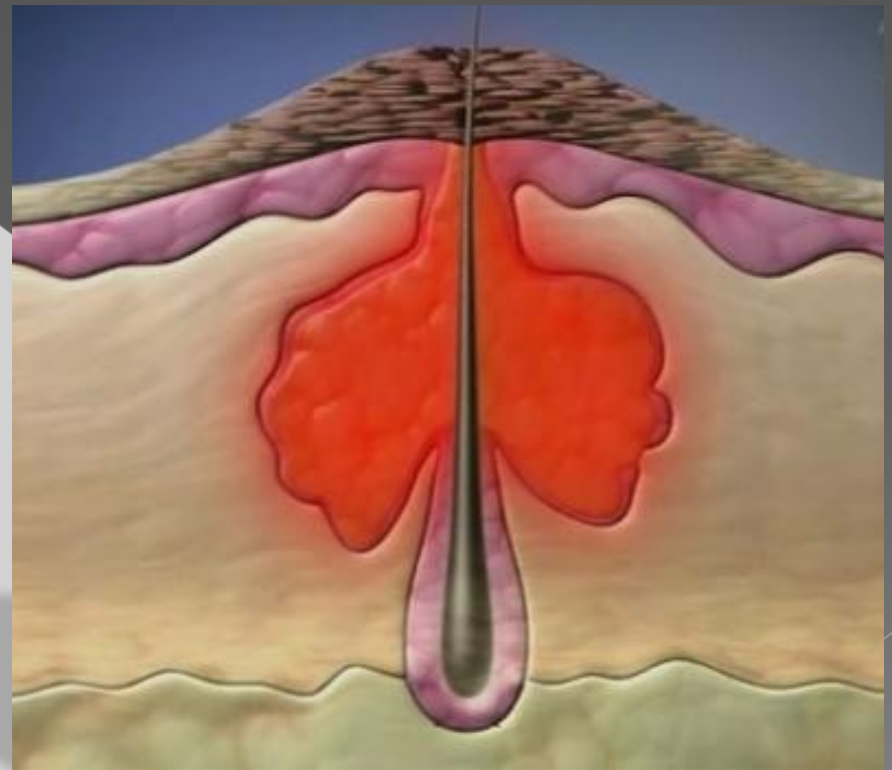
- Декоративная косметика может содержать вещества, способные вызывать закупорку сальных желез и образование прыщей. Не вдаваясь в детали принципа действия, выделим среди забивающих поры веществ свободные жирные кислоты, их производные и канцерогенные вещества. Причем при склонности кожи к акне достаточно одного компонента, чтобы они, прыщи, перешли в наступление. Так что при повышенной склонности к появлению прыщей следует относиться к декоративной косметике внимательно.





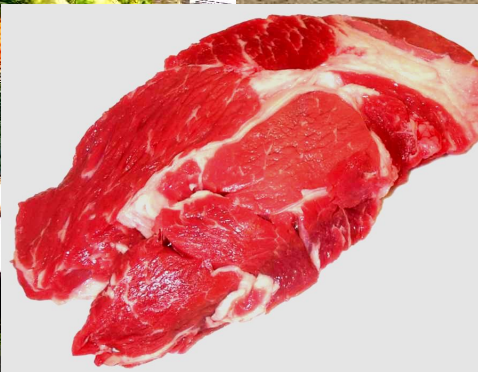
○ Косметика в порядке убывания риска покрыться «вулканами удачи» выглядит так:

- губная помада,
- румяна,
- кремы,
- крем-пудра,
- тональные кремы,
- жидкие тени.



# Что необходимо для красивой молодой кожи?

Здоровый образ жизни, правильное и сбалансированное питание, занятия спортом, свежий воздух и крепкий сон.

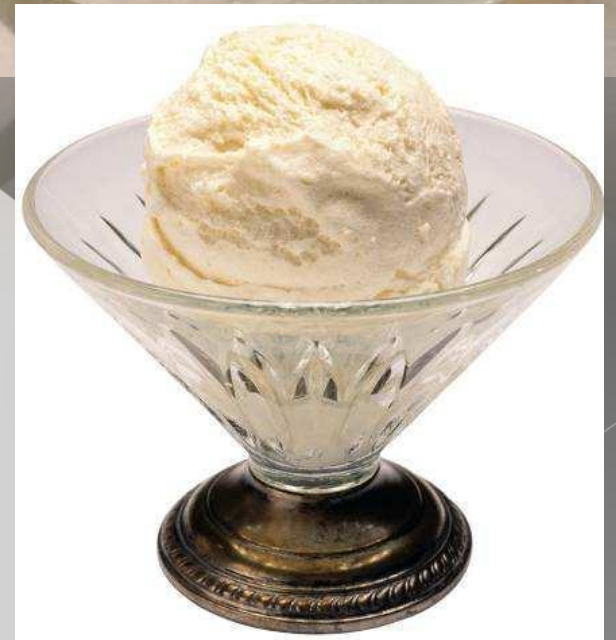


# ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ?

В переходный период взрослеющему организму особенно необходим белок — основной строитель мышечной ткани. Творог, сыр, цельное молоко, желток, красная или черная икра — подойдет все! Ограничивать питание ни к чему. Правильнее было бы его сбалансировать, соотнести белки, жиры и углеводы. Сделать это никогда не поздно: здоровое питание в какой-то мере нормализует обменные процессы и поможет регулировать вес. В подростковом возрасте рекомендуется 120 г белка в день.



- Рафинированный сахар в пубертатный период (даже между нами, и в любом возрасте) желательно заменить медом (в случае аллергии на него — вареньем, нерафинированным сахаром, патокой). Рафинированный сахар мешает усвоению белка, кальция и минеральных веществ. Не сгоревший же сахар резко превращается в насыщенные жиры.



# ЧИСТОТА — ЗАЛОГ!

Очистка кожи проводится раз в неделю. Хорошими очищающими свойствами обладает яичный белок, который собирает с кожи частицы пыли и других загрязнителей. В юности особенно благотворно влияет на кожу «бабушкина косметика» — маски из растертых овощей, фруктов и ягод, дрожжевого теста, меда, картофельного пюре, овсяной каши, яичного желтка с подсолнечным маслом, протирание лица березовым соком и отваром из трав. С так называемыми подростковыми лосьонами надо быть осторожным, так как в их составе могут оказаться агрессивные ПАВ и спирт.

# ВПЕРЕД ЗА МОДОЙ СЛЕДОМ, ПУСТЬ ЭТОТ ПУТЬ НЕВЕДОМ...

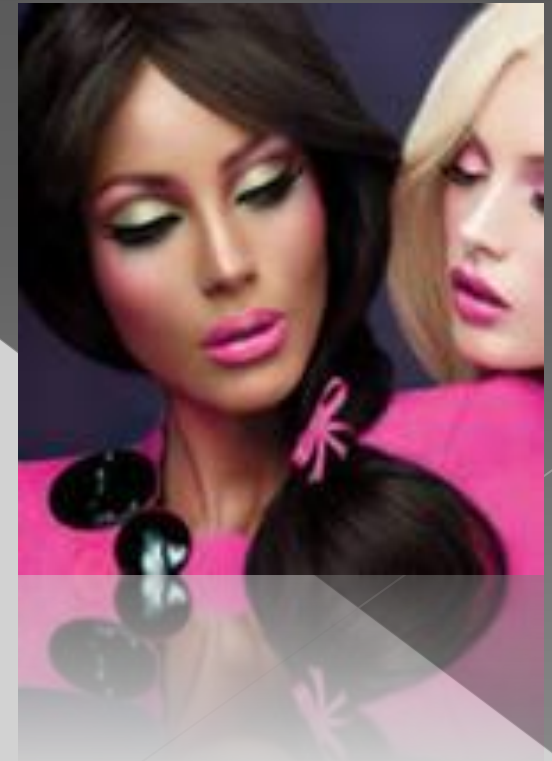
Узенькие шпильки не были повседневной обувью Золушки. Помните, хрустальные туфельки она лишь на бал надела. Ножка переходного периода формируется. Ранняя любовь к шпилькам не будет взаимной. Она чревата плоскостопием, которое, в свою очередь, является предшественником больных вен. Узенькие туфельки добавят мозолей, помогут неправильно сформироваться ноге и не поспособствуют кровоснабжению.



- Особой любовью у подростков пользуются обтягивающие брюки с «талией не на месте», а точнее с заниженной. И это не к добру. Сдавливание бедер у еще несформировавшейся личности препятствует движению крови и лимфы из области таза. Сие чревато ПМС.



- На что еще может толкнуть кризисный возраст выросшую девочку? На смену цвета шевелюры, например. Обесцвечивание ведет к ослаблению и иссушению волос, появляются секущиеся концы. А темные краски могут спровоцировать аллергию. Свои волосы естественного цвета определенно здоровее шевелюры, над которой поработали химией





Не стоит забывать главного: в нашей стране продается преимущественно косметика, изготовленная в третьих странах, или в нашей стране, под марками известных производителей и наивно надеяться, что в детской и подростковой косметике отсутствуют вредные и ядовитые вещества, а реклама такой продукции, как безопасной, выгодна производителю, ну и рекламодателю.