

Основные правила гигиены для мальчиков, юношей



Как правильно ухаживать за собой?

Полезные советы и рекомендации для мальчишек

Твой организм, и прежде всего кожа, — это своего рода заградительный отряд на пути миллионов бактерий, каждый день атакующих тебя с воздуха, из воды, от многочисленных предметов, людей и животных, окружающих тебя. Если бы не твоя кожа, принимающая основной удар на себя, с болезнетворными микробами не смог бы справиться даже могучий иммунитет Геракла, сына богов, не то что простого смертного.

Твоя кожа страдает после каждого такого сражения, и как любой пострадавший, она нуждается прежде всего в скорой медицинской помощи, а на будущее ты должен обеспечить ее хорошей защитой. Для этого и потребуются вода, косметические средства и хорошая мочалка, которые помогут прочистить поры, удалить старые клетки, усилить питание верхних слоев кожи, наиболее страдающих от внешней среды.

Умываться нужно обязательно два раза в сутки: утром, пробудившись ото сна, и вечером, когда ты направляешься в свою кровать, с вечером все ясно: весь день ты был то в школе, то возвращался по пыльным и грязным улицам, возможно, гонял мяч с другими мальчишками во дворе или занимался другими столь же активными делами. Разумеется, огромное количество пыли, которое находится в городской воздухе, оставило свой след на коже и всем теле, и вечером оно настоятельно требует смыть с него всю эту грязь. Это понятно, естественно и разумно, поэтому редко кто не соглашается с основательностью подобных доводов и противится мыться по вечерам. Другое дело утро.

Многие парни недоумевают: как же так, вечером после улицы мылся, потом лег спать в чистую постель, вроде, нигде новой грязи набраться не мог, а утром снова мыться? Не умывшись, не размяв мышцы, они хватают одежду, выливают на себя полфлакона духов «на всякий случай» и отправляются в школу в полной уверенности, что неотразимы. Что же происходит на самом деле?

Даже во время отдыха организм продолжает функционировать: кожа дышит, сальные железы пусть меньше, но продолжают работать, многочисленные микроорганизмы в воздухе тоже никуда не делись и остаются на коже. Клетки эпидермиса продолжают делиться, старые отмирают и остаются на поверхности, мешая появившимся. Если у тебя открыта форточка (а в непроветриваемом помещении спать, в принципе, не рекомендуется), значит, невольно воздух комнаты наполняется пылью, которая тоже

оседает на коже. Особенно страдает в этом случае твое лицо, так как оно не закрыто одеялом. В результате, если ты не умылся утром, поры кожи на весь день остаются закрыты старыми клетками, грязью, а это самый быстрый путь к появлению черных точек, прыщиков и угрей.

В то же время большая часть мышц бездействует, отдыхает, кровообращение замедляется, органы получают меньше питательных веществ. Во время сна именно это и требуется, так как организм отдыхает. Другое дело днем, когда проснувшейся системе требуется усиленное питание и кислород, именно для открытия шлюзов питательным веществам и нужны те несколько несложных физических упражнений. Мышцы, сокращаясь, обеспечивают усиленное кровообращение, сердце и легкие начинают нормально работать. Если же этого не сделать, то уже через час ты начнешь потихоньку клевать носом, мышцы, не пришедшие в тонус, не обеспечат нормального кровообращения твоему организму, и он тоже будет находиться в состоянии полудремы, а кожа, не получившая дополнительного питания, будет выглядеть серой и уставшей.

В таком виде не поможет даже стойкий аромат от Армани, который к тому же, смешиваясь с потом и грязной кожей, на глазах начинает видоизменять свой привычный запах. В результате плохо твоему окружению, организму, и главное, плохо тебе: ты устал, мозг словно не получил порцию здорового сна, желудок, проснувшись, требует к себе внимания громкими призывными звуками. Кому-то из окружающих это может понравиться? Вряд ли. А тем более нежному полу, чрезвычайно чувствительному к чистоте и ухоженности, — девочки в первую очередь ценят в юношах живость, энергичность и внешний лоск.

И все эти неудобства только от того, что ты поленился уделить своей коже 10 минут утреннего времени. Стоит ли здоровый и свежий вид таких усилий, решать только тебе.

Итак, если ты все-таки решил жить со своим организмом в мире, а не воевать, то стоит запомнить и выполнять несколько правил личной гигиены, которые изложены в [этой статье](#).