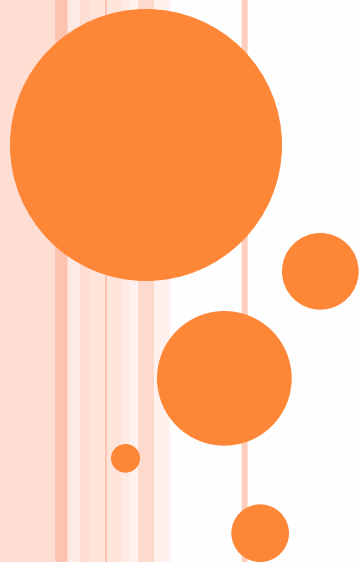


# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЕ



# СОДЕРЖАНИЕ

- ▣ **Здоровый образ жизни.**
- ▣ **Гигиена.**
- ▣ **Гигиена кожи.**
- ▣ **Эпидермис.**
- ▣ **Уход за кожей лица и шеи.**
- ▣ **Уход за кожей рук.**
- ▣ **Уход за кожей ног.**
- ▣ **Гигиена зубов.**
- ▣ **Гигиена волос.**
- ▣ **Одежда.**
- ▣ **Обувь.**
- ▣ **Гигиена жилища**
- ▣ **Лечебное голодание.**



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Под здоровым образом жизни понимают такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья.**

**Условно этот процесс можно разделить на два направления:**

- активные действия человека по формированию и улучшению своего здоровья (физическая культура, закаливание, соблюдение гигиенических правил и т.д.);**
- стремление человека избежать действия факторов, разрушающих здоровье (прежде всего таких вредных привычек, как курение, наркомания, токсикомания и употребление спиртных напитков).**

**Важные составляющие здорового образа жизни – личная гигиена, доброжелательные отношения в семье и высоконравственное поведение.**



# Гигиена

*Гигиена* — это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Гигиена относится к наиболее древним отраслям медицинских знаний.

Для изучения санитарного состояния среды, окружающей человека, и ее влияния на организм используются физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы.

Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Вспомните коротко об экологической обстановке в вашем регионе, обратите внимание на степень загрязнения воздуха, почвы и природных вод в местах проживания и их влияние на здоровье человека.

Сделайте вывод о необходимости соблюдения правил личной гигиены с учетом местных условий.

# Гигиена кожи

- **Кожа** — внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5—2 м. Одна из основных функций кожи — защитная. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания; кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения. Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов, возбудителей инфекций.
- Важной функцией кожи является ее участие в терморегуляции (поддержании нормальной температуры тела). Примерно 80% всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу.
- Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены человека.
- Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о ее чистоте и закаливания. Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния.

# Эпидермис

**В поверхностном слое кожи — эпидермисе — имеется большое количество потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживается пыль, грязь, бактерии.**

**Кроме того, там постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать.**

**Мыть кожу необходимо с учетом ее индивидуальных особенностей. Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое и др.**

**Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 34—37 °С.**

**Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, в экологически неблагоприятных — ежедневно.**

**Полезно также ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания. Обливание, помимо гигиенического эффекта, оказывает закаливающее, тонизирующее влияние.**

**Неплохо приучить себя любое мытье тела теплой водой заканчивать холодным обливанием или душем.**

# Уход за кожей лица и шеи

**Кожу лица и шеи** следует мыть утром, вечером и по мере необходимости (потливость, загрязнение); тонкую и сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствует ее свежесть и здоровая окраска, отсутствие морщин.

Кожа должна быть чистой и  
красивая





# Уход за кожей рук

- **Кожу рук** необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а слишком горячая — сильно обезжиривает.



# Уход за кожей ног

- **Кожу ног** желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальным кремом для ухода за кожей ног. Кремы для кожи ног не только питают ее, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний.

## **Воздушные и солнечные ванны**

**Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах и другие водные процедуры. Таким образом, гигиена кожи включает комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание. Купаться можно только в таких открытых водоемах, где это не запрещено и экологически безопасно.**



# Гигиена зубов

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Всего у здорового взрослого человека 32 зуба. Основная функция зубов — измельчение, пережевывание пищи. Хорошо пережеванная и пропитанная слюной пища способствует нормальной работе органов пищеварения.

Уход за полостью рта — это прежде всего сохранение зубов в здоровом состоянии. Когда он недостаточен, могут развиваться болезни зубов. Одна из них — *кариес*. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов.



# Предупреждение кариеса

Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов. Чистить их необходимо после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Делать это следует щеткой с искусственной щетиной.

В промежутках между едой и перед сном (после чистки зубов) надо избегать потребления сладостей и мучных блюд.

Необходимо стремиться к тому, чтобы зубы всегда были очищены от остатков пищи (чистить после завтрака и ужина, полоскать после любого приема пищи). Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.



# Не забудьте и о зубах



# Гигиена волос

Волосы — это роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров. Защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывает влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физкультурой и закаливание).



# Уход за волосами

Волосы необходимо содержать в чистоте: если они жирные, мыть их можно один раз в неделю, если сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней.

Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа). Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные — безмыльным шампунем.

Кроме того, если волосы жирные, для их сохранения за 2—3 ч до мытья следует втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха. Сухие волосы нужно ополаскивать подкисленной водой, содержащей сок лимона.

Очень важно правильно расчесывать волосы. Для этого целесообразно использовать щетку с натуральной щетиной; при усиленном выпадении волос лучше пользоваться редким гребнем.





Не забудьте и о волосах



# **Массаж головы**

**Полезен также ежедневный массаж головы. Поль Брэгг в книге «Ваши волосы и ваше здоровье» рекомендует: «Для того чтобы волосы были здоровыми, необходимо сделать ритуалом утренний и вечерний массаж кожи головы подобно чистке зубов. Это стимулирует рост волос, так как поток крови, идущей к голове, питает все ткани.**

**Массаж расслабляет кожу головы, и благодаря этому обеспечивается хорошая циркуляция крови.**

**Массаж также обеспечивает рост «волосяной почвы» под скальпом, предотвращая его дегенерацию (вырождение). Запомните, когда вы теряете «волосяную почву» на черепе, вы лысеете! Никогда не забывайте, что хорошее питание и хорошая циркуляция скальпа — необходимые требования для сохранения «волосяной почвы».**

**За волосами надо ухаживать, как за хорошим садом».**

# Стрижка волос

- Стрижка волос также является необходимым условием ухода за ними.

Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.

# Одежда

- *Одежда* должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное белье рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, а летом — два, три раза в неделю.

# Соответствовать климатическим условиям



# Соответствовать характеру работы



# Быть не затрудняющей кровообращению и дыханию



# Обувь

*Обувь* также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Хорошо, когда обувь соответствует сезону и климатическим условиям региона проживания.



# Гигиена жилища.

Гигиенические требования к жилищу:

- Достаточно просторным и сухим
- Хорошо освещенный солнечным светом
- Проветриваться
- Незагрязненную воздушную среду
- Температура 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой



# Очищение организма

- **Заканчивая разговор о правилах личной гигиены, познакомимся с некоторыми *методами очищения организма*. Они позволяют поддерживать в чистоте внутренние органы. Существуют определенные правила очищения организма. С ними можно познакомиться, прочитав книгу известной народной целительницы Надежды Алексеевны Семеновой «Семь шагов к очищению».**

# Голодание

Один из методов очищения организма — *голодание*. Он не такой уж новый.

Так, древнегреческие философы Сократ (470—399 до н. э.) и Платон (428—348 до н. э.) считали, что десятидневное голодание позволяет достичь высшего уровня мышления.

Гиппократ, отец медицины, как называли его древние, своим пациентам регулярно прописывал голод как лучшее лекарство лечения болезней.

В древнем городе Египта Александрии люди должны были голодать 40 дней, прежде чем им предоставлялась возможность обучаться у учителей.

**Голодание входит в каноны всех религий как средство духовного и физического очищения и лечения болезней. Христианские посты в сумме составляют полгода.**

**Установлено, что без вреда для организма можно сбросить до 40% массы своего тела, при этом не наблюдается необратимых патологических изменений. При голодании расходуется всего 200 - 300 г массы собственного тела в сутки.**

**Специалисты по очищению организма голоданием считают, что голод является самым естественным и не зависящим от внешних воздействий фактором омоложения организма.**

**В книге Юрия Гушо «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» рекомендует вначале на день или два перейти на питание, в котором отсутствуют белки животного происхождения. После усвоения трехдневной вегетарианской диеты, можно попробовать раз в неделю пропустить ужин и следующий за ним завтрак, т. е. проголодать 24 часа. Условием во время такого голодания Ю. Гушо считает питье только воды (дистиллированной или кипяченой). Выход из 24-часового голодания целесообразно завершить питьем в течение полудня процеженного овощного сока.**

**Стоит серьезно отнестись к таким словам Ю. Гуццо: «Внимательно оцени все свои ощущения. Несколько недель варьируй длительность, количество и качество вегетарианского питания до и после 24-часового голодания. Когда почувствуешь себя уверенным, попробуй исключить обед, а затем и второй ужин.**

**Такое 36-часовое голодание также абсолютно безопасно. Его можно проводить и без наблюдения врачей и специалистов.**

**Кто способен раз в неделю проголодать 36 ч, за год будет иметь в активе 78 дней голода.**

**Для многих, если не сказать для подавляющего большинства людей, такой режим в сочетании хотя бы с двумя-тремя вегетарианскими днями в неделю, правильным водно-питьевым режимом и регулярной физической нагрузкой — медленный, но верный путь к выздоровлению от многих, если не всех обратимых болезней».**

**Однодневное (24—36-часовое) голодание является эффективной гигиенической процедурой, обеспечивающей хороший уровень функционирования всех систем человека, но дело это сугубо личное и индивидуальное, требующее определенных знаний и разумного, неторопливого подхода.**

**Голодание более длительное — это уже лечебная процедура. Оно может проводиться только под наблюдением специалиста.**

**Для более детального ознакомления можно рекомендовать прочитать книгу Поля Брэгга «Чудо голодания».**

**Данный материал свидетельствует о том, что если человек попадет в условия вынужденного голодания, то при правильном психологическом настрое он не теряет работоспособности до трех суток.**