

# Косметика и гигиена

---

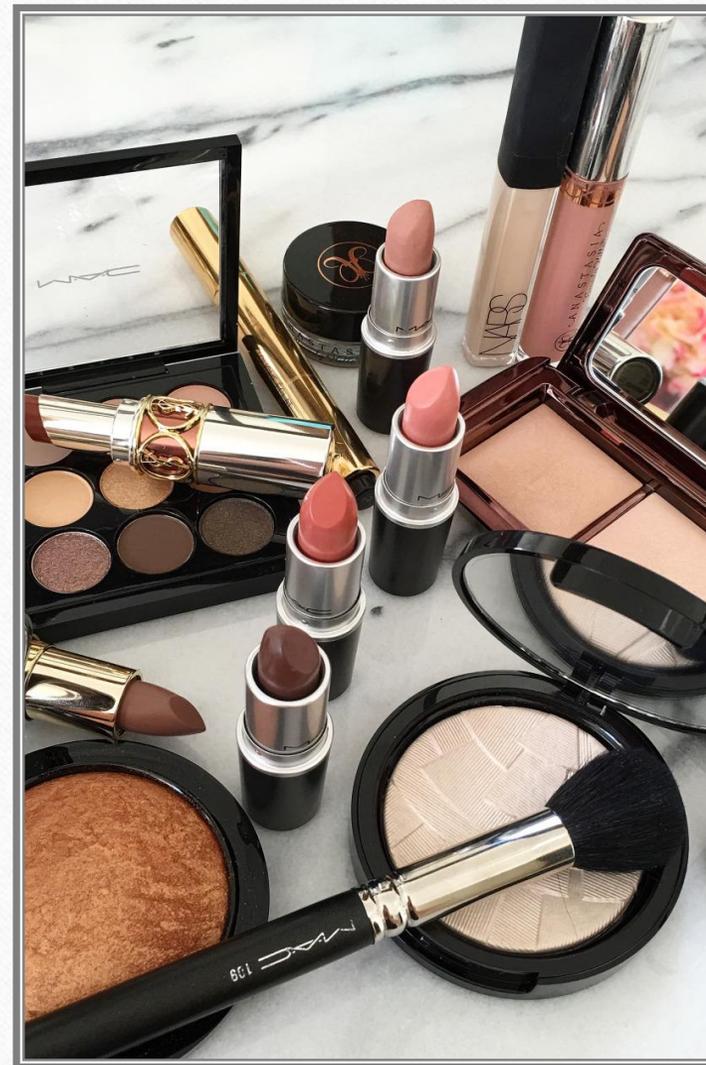
Выполнила: Мазбутова Фируза

Студенка: 102 группы

## Введение

Я выбрала эту тему, так как в современном мире ни один человек не может обойтись без косметики и средств гигиены. Но чтобы использовать все эти средства по назначению и в соответствии с определённым типом кожи, надо иметь хоть малейшее представление о выбранных вами средствах их составе и влиянии.

Слово гигиена происходит от греч. гиgienос, что означает целебный, приносящий здоровье, а косметика - от греч., означающее искусство украшать. В настоящее время термин «косметика» употребляют прежде всего в связи с уходом за кожей лица и тела. Гигиена - это раздел профилактической медицины, изучающей влияние внешней среды на здоровье человека.



# Правила хранения косметики

Чтобы продукт не испортился раньше времени, существуют очень простые правила:

## 1. Кремам не стоит хранить в ванной

Несмотря на то, что ванная, пожалуй, самое удобное помещение для хранения косметики, держать средства в ванной комнате не рекомендуется. Теплый и влажный воздух создает идеальные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов, поэтому крем в ванной портится быстрее. Уходовую косметику нужно хранить при комнатной температуре, лучше всего — на туалетном столике, защищенном от прямых солнечных лучей.

## 2. Не трогайте руками крем

Кремы в баночках будут храниться лучше, если для их извлечения вы будете пользоваться специальным шпателем. Залезая в баночку пальцами, мы оставляем в креме микробы, даже если руки только что вымыты.



## 5. Не разбавляйте жидкую косметику

Не стоит продлевать жизнь туши для ресниц, добавляя в нее воду — вы рискуете создать в тюбике питательную среду для микробов. Тушь, как правило, живет не более 3 месяцев. После засыхания с ней нужно расставаться. Разбавлять подсохший лак для ногтей жидкостью для снятия лака тоже не стоит — это продлит его жизнь ровно до следующего пользования и может плохо сказаться на здоровье ваших ногтей.

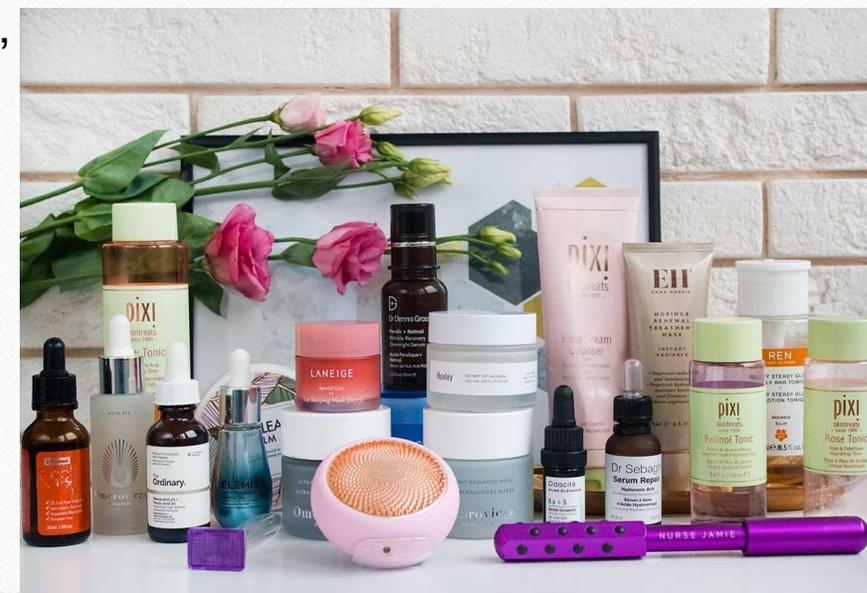
- Храните свою косметику при комнатной температуре в сухом месте.
- Если пользуетесь продуктами не часто, держите их в холодильнике.
- Ставьте косметику подальше от прямых солнечных лучей. Всегда плотно закрывайте баночки после использования.
- Если вы уронили крышку от банки на пол, протрите ее антисептиком
- Если вы хотите переложить косметику в другую баночку, обязательно обработайте ее антисептиком и высушите



## Сколько хранится декоративная и уходовая косметика

**Декоративная косметика :** Туш для ресниц, жидкие подводки, карандаши для глаз хранятся от 4 до 6 месяцев. Если тушь высохла раньше, выбрасывайте — не нужно добавлять в нее воду. Тональные кремы, консилеры жидкие и твердые: от 6 месяцев до 1 года. Помады, блеск для губ, карандаши для губ: 2–3 года.

**Уходовая косметика :** Очищающие средства для лица, тела и волос хранятся 1 год. Тоники: от 6 месяцев до 1 года. Пилинги с фруктовыми кислотами: 1 год. Увлажняющие крема для лица и тела: от 6 месяцев до года. Бальзамы для губ: 1 год. А вот косметические пробники хранятся всего лишь 1–2 дня из-за особенностей упаковки.



## Температура хранения

Один из самых важных параметров. Хранить крема для лица в домашних условиях следует при температуре от 15 до 25 градусов по Цельсию. Температура в помещении не должна повышаться выше указанных значений. Это негативно повлияет на потребительские свойства продукта



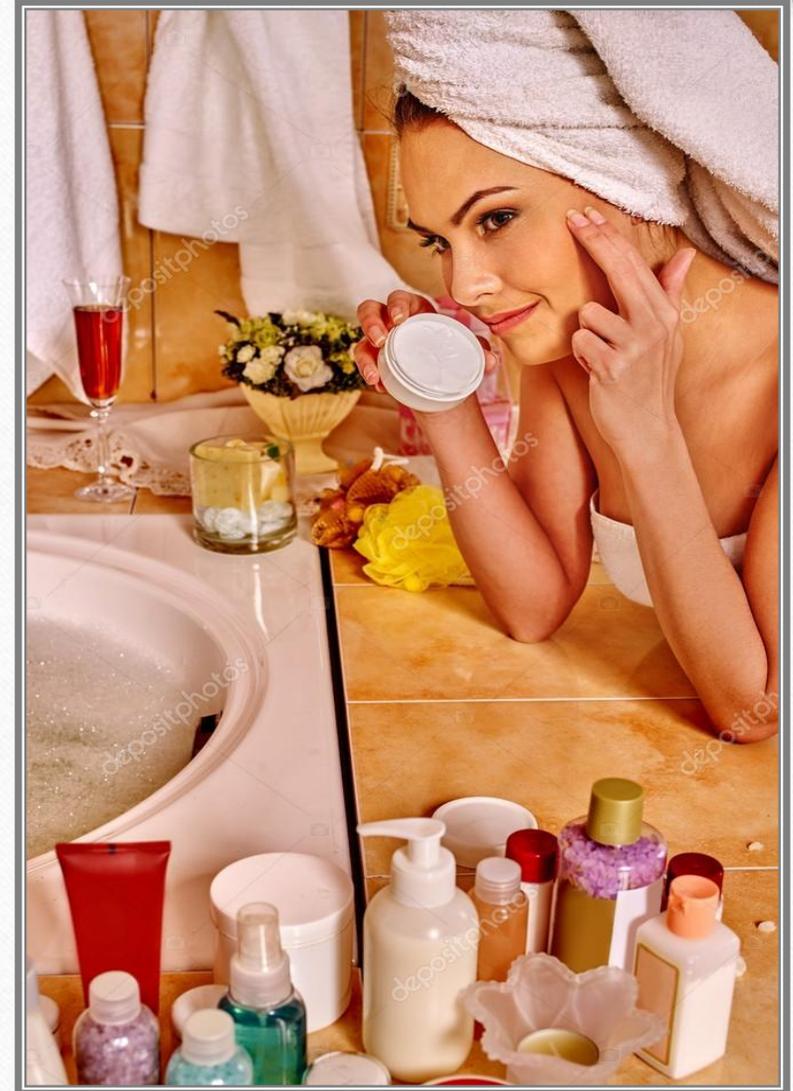
## Основные причины, почему следует ответственно отнестись к хранению уходовой косметики:

- Когда крем открыт, он начинает сразу же постепенно изменять свои свойства под воздействием воздуха и температуры, а также влажности окружающей среды. Чем лучше данные показатели, тем дольше продукт сохранит свои свойства.
  - Хранение косметики после вскрытия дольше положенного срока может спровоцировать возникновение аллергических реакций, прыщей и существенно ухудшить состояние кожи.  
Рекомендованный срок – от 3 до 6 месяцев для средств с витаминами, до 12 месяцев – для всех остальных.
  - Для закрытых косметических продуктов правильное хранение не менее важно. В этом случае удастся сохранить потребительские свойства крема и не спровоцировать проблем с кожей лица.
  - Соблюдение правил хранения позволит сэкономить бюджет, так как купленное средство будет лучше и дольше работать на коже. В конечном итоге потребуются меньше инвестиций в уходовую косметику, чем при регулярном выбрасывании новых, но неправильно хранившихся продуктов.
  - Правильное хранение в конечном счете позволит сохранить молодость и здоровье кожи, не подвергая ее риску возникновения воспалений или аллергии.
- Правильное хранение – залог действенности крема. Кроме того, такое уходовое средство будет воздействовать на кожу лица наилучшим образом.



# Правила личной гигиены

**Соблюдение правил личной гигиены включает в себя:** гигиену кожи, полости рта, волос, ногтей, ног, предметы ухода за собой. Рассмотрим все более подробно.



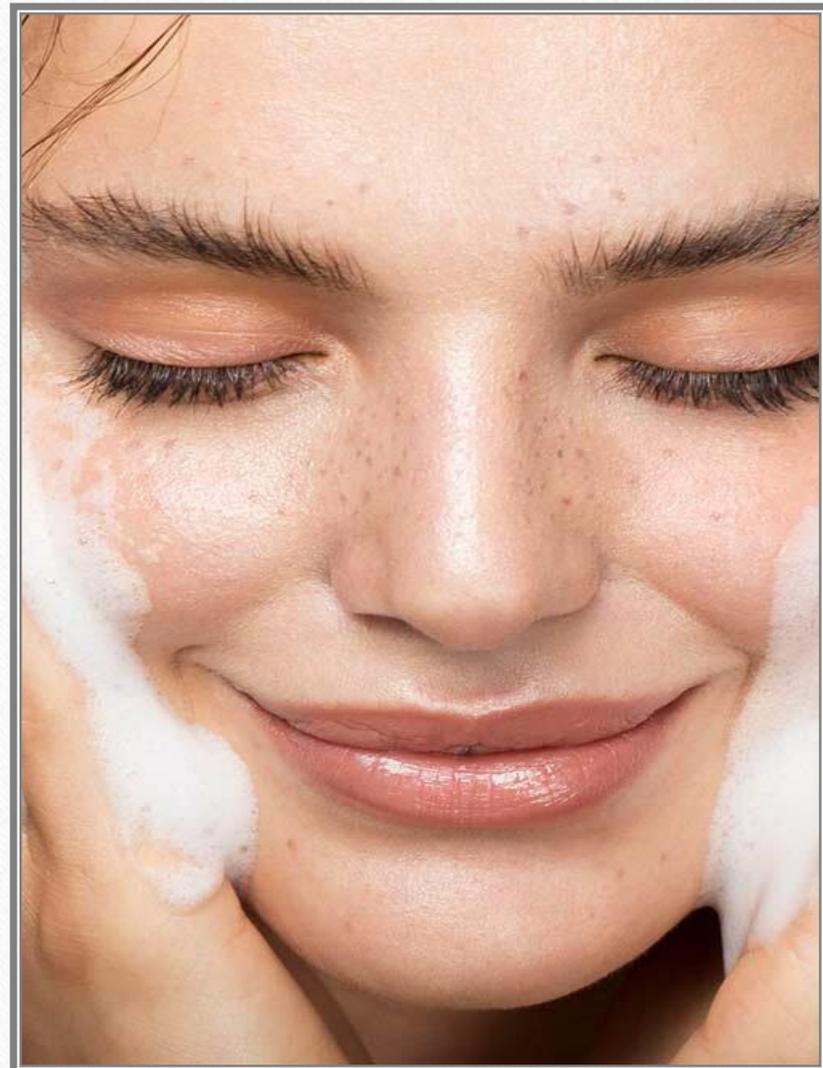
## Гигиена кожи

Принимать душ, тщательно умываясь, мыть область паха и подмышек необходимо ежедневно.

Мойте руки после дороги, перед едой, после туалета, после контакта с животными, деньгами, гаджетами (смартфоны, планшеты, клавиатура, мышь и др.), а также при наличии на них загрязнений.

Старайтесь принимать ванну не менее 1 раза в неделю.

Принимая водные процедуры (душ, ванна, баня) обязательно пользуйтесь мочалкой.



## Гигиена волос

Мойте волосы по мере загрязнения (у кого-то это каждый день, у кого-то 1 раз в неделю).

Вытирайте волосы теплым полотенцем, и старайтесь не сушить их феном.

Расчесывайтесь 2 раза в день.



## Гигиена полости рта

Гигиена полости рта способствует здоровью не только зубов, но и внутренних органов, поскольку в ротовой полости собирается большое количество болезнетворных микроорганизмов, и если их вовремя не убирать, они попадают в организм.

### Гигиена полости рта включает в себя:

Чистите зубы 2 раза в день – утром и вечером.

Зубную щетку необходимо менять 1 раз в 3 месяца, или раньше, если щетина на ней изнасилась.

Пользуйтесь зубной ниткой.

После приема пищи полощите рот.

При проблемах с зубами посещайте стоматолога.



## Одежда, обувь и постельное белье

Полотенце меняйте 2 раза в неделю.

Постельное белье меняйте 1 раз в неделю.

Нижнее белье, носки, гольфы, колготки, меняйте ежедневно.

После приема душа или ванны надевайте чистую одежду.

Обувь мойте не только снаружи, но и внутри.

В закрытой обуви стирайте, просушивайте и меняйте стельки.

Старайтесь не допускать на постельное белье домашних животных.

Носить чужую обувь и одежду недопустимо!



## Гигиена ногтей

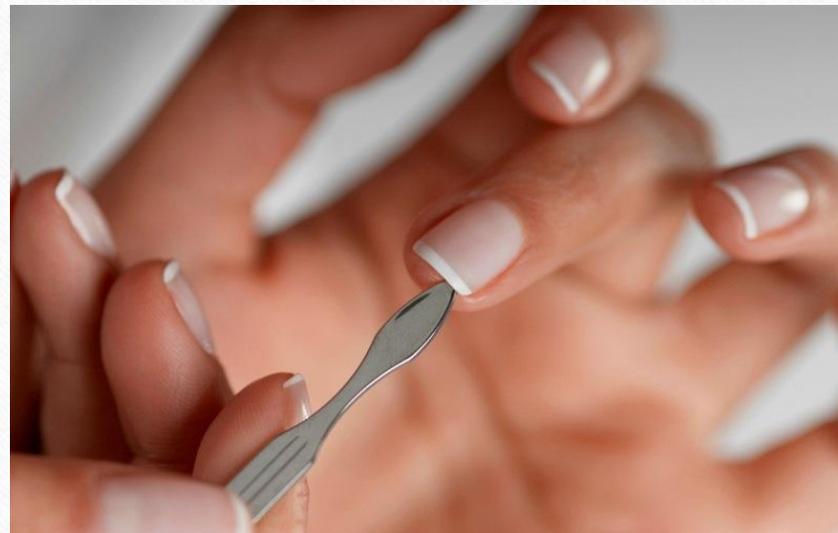
Следите за чистотой ногтей и под ногтями.

Обрезайте ногти по мере отрастания.

## Гигиена ног

Регулярно чистите пятки и стопы пемзой или специальными пилками, для удаления ороговевших клеток.

Следите, что бы не было мозолей, если появились – лечите.



Спасибо за внимание

---