ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ

Áóäîâà, ôóíêö³¿ òà ã³ã³ºíà øê³ðè. Ðîëü øê³ðè â òåðìîðåãóëÿö³¿

Óÿâ³òü ñîá³, ùî â÷åí³ ñêîíñòðóþâàëè ³ç ñïåö³àëüíîãî ìàòåð³àëó

òîíêó òêàíèíó, ÿêà äóæå ì³öíà, åëàñòè÷íà ³ ïîðèñòà, àëå íåïðî-íèêíà äëÿ âîäè. Öÿ òêàíèíà ìîæå ç³ãð³âàòè, à â ðàç³ íåîáõ³äíîñò³ —

îõîëîäæóâàòè. Âîíà ðîçï³çíàº òåìïåðàòóðó ïîâ³òðÿ, â³ä÷óâàº õî-ëîä ³ òåïëî, á³ëü ³ ëåãåíüêèé äîòèê... Çàáåçïå÷óº íàä³éíèé çàõèñò

³ ïðè öüîìó ñàìà ñåáå â³äíîâëþº é ðåìîíòóº! Òàêèé âèíàõ³ä áóâ

áè äèâîì òåõíîëîã³¿ ³ çðîáèâ áè ñåíñàö³þ ó ñâ³ò³ ìîäè, ÷è íå òàê?

Àëå öåé ìàòåð³àë âæå ³ñíóº! Öå — íàøà øê³ðà... Ìè çâèêëè

äóìàòè ïðî íå¿, ÿê ïðî çâè÷àéíå ïîêðèòòÿ ò³ëà ³ çîâñ³ì íå ïî-ì³÷àºìî, ÿê³ òàºìíèö³ ³ äèâà çáåð³ãàº öåé óí³êàëüíèé øåäåâð

³íæåíåðíî¿ äóìêè ïðèðîäè. Ïîâåðõíÿ øê³ðè ñòàíîâèòü 1,5–1,6 ì

2 . Âîíà ñêëàäàºòüñÿ ç åï³äåðì³ñó, âëàñíå øê³ðè, àáî äåðìè,

òà ï³äøê³ðíî¿ êë³òêîâèíè.

Åï³äåðì³ñ, àáî íàäøê³ð’ÿ — öå ïåðøèé çîâí³øí³é øàð øê³-ðè çàâòîâøêè 0,07–2,5 ìì ³ á³ëüøå. Êë³òèíè åï³äåðì³ñó ù³ëüíî

ïðèëÿãàþòü îäíà äî îäíî¿ ó âèãëÿä³ ì³öíî¿ òêàíèíè ç áàãàòüîõ

øàð³â. Öå áàãàòîøàðîâèé ïëîñêèé åï³òåë³é. Íà ì³êðîïðåïàðàòàõ

åï³äåðì³ñó âèäíî, ùî çâåðõó çíàõîäèòüñÿ øàð îðîãîâ³ëèõ ìåðò-âèõ êë³òèí, à ï³ä íèì — ðîñòêîâèé øàð , ïðåäñòàâëåíèé ìåíøè-ìè çà ðîçì³ðàìè êë³òèíàìè, ÿê³ ïîñò³éíî ä³ëÿòüñÿ. Ðîãîâèé øàð

íå ìàº êðîâ’ÿíèõ ñóäèí, òîìó òóò êë³òèíè ïîñò³éíî çëóùóþòüñÿ.

²ç çðîãîâ³ëèõ âåðõí³õ øàð³â óòâîðþºòüñÿ ì³öíå ïîêðèòòÿ, îñîáëè-âî íà äîëîíÿõ ³ ï³äîøâàõ. Ç íàøîãî ò³ëà áåçïåðåðâíî çëóùóþòüñÿ

ñõîæ³ íà êóêóðóäçÿí³ ïëàñò³âö³ ðîãîâ³ êë³òèíè åï³äåðì³ñó. Îäíå

ò³ëüêè ðóêîñòèñêàííÿ âèêëèêàº ö³ëèé ëèñòîïàä êë³òèí øê³ðè.

Íîâ³ êë³òèíè âèðîñòàþòü âíî÷³, êîëè ëþäèíà â³äïî÷èâàº.

Æèâ³ êë³òèíè ðîñòêîâîãî øàðó ðîçìíîæóþòüñÿ ³ ðîñòóòü,

äîçð³âàþòü, ³ í³áè âèøòîâõóþòü ñòàð³ ðîãîâ³ êë³òèíè, ÿê³ âæå â³äñëóæèëè. Íà ì³ñö³ â³äìåðëèõ ³ â³äïàëèõ êë³òèí óòâîðþþòü-ñÿ íîâ³ çàâäÿêè ðîçìíîæåííþ êë³òèí ðîñòêîâîãî øàðó. Òàêèì

÷èíîì, ðîñòêîâèé øàð çàáåçïå÷óº ðåãåíåðàö³þ, àáî â³äíîâëåííÿ

øê³ðè. Ðîñòêîâèé øàð íàçèâàþòü ùå ìàëüï³ã³¿â. Òóò ðîçì³ùåí³

ï³ãìåíòí³ êë³òèíè (ìåëàíîöèòè), ÿê³ ñèíòåçóþòü ìåëàí³í. Â³ä

ê³ëüêîñò³ ìåëàí³íó çàëåæèòü çàáàðâëåííÿ øê³ðè. Ëþäè ³ç ð³çíèì

êîëüîðîì øê³ðè â³ä íàðîäæåííÿ ìàþòü îäíàêîâó ê³ëüê³ñòü ìåëà-íîöèò³â, àëå â³äð³çíÿþòüñÿ çäàòí³ñòþ âèðîáëÿòè òà íàêîïè÷óâàòè

ìåëàí³í. Ó ñâ³òëîøê³ðèõ ëþäåé ï³ãìåíòó ìàëî, à ó òåìíîøê³-ðèõ âèðîáëÿºòüñÿ äóæå áàãàòî ìåëàí³íó. Â³í º ñâîºð³äíèì ñîíÿ÷-íèì åêðàíîì, ÿêèé çàõèùàº â³ä øê³äëèâîãî îïðîì³íåííÿ. Ï³ä

âïëèâîì ñîíÿ÷íîãî ïðîì³ííÿ âèðîáëåííÿ ìåëàí³íó ïîñèëþºòüñÿ

³ óòâîðþºòüñÿ çàñìàãë³ñòü øê³ðè. Òàêèì ÷èíîì, çàñìàãë³ñòü º ðå-çóëüòàòîì ñâ³äîìîãî ïîøêîäæåííÿ øê³ðè.

Íàø åï³äåðì³ñ, — í³áè ïàðàñîëüêà, ÿêà çàõèùàº âñå ò³ëî â³ä

çãóáíèõ óëüòðàô³îëåòîâèõ ïðîìåí³â. Ìåëàí³í íå ò³ëüêè ïîãëèíàº

óëüòðàô³îëåòîâ³ ïðîìåí³, àëå é âèðîáëÿº â³òàì³í Ä, íåîáõ³äíèé

äëÿ íîðìàëüíîãî ðîçâèòêó ê³ñòîê. Áåç öüîãî â³òàì³íó íàø³ êîñò³

ïðîñòî ðîçêðèøèëèñü áè. Ïðè íåñòà÷³ â³òàì³íó Ä ðîçâèâàºòüñÿ

ðàõ³ò — òÿæêå çàõâîðþâàííÿ, ÿêå ñóïðîâîäæóºòüñÿ ïîðóøåííÿì

ïðîöåñ³â îêîñòåí³ííÿ ³ ì’ÿçîâîþ ñëàáê³ñòþ. Â åï³äåðì³ñ³ ì³ñòÿòü-ñÿ ÷óòëèâ³ íåðâîâ³ çàê³í÷åííÿ, ÿê³ ñïðèéìàþòü äîòèê, òèñê, òåï-ëî òà õîëîä, òîáòî âèêîíóþòü ÷óòëèâó ôóíêö³þ.

Íàø åï³äåðì³ñ — íåíà÷å ñòîðîæîâà ôîðòåöÿ, ÿêà çàõèùàº â³ä

ïðîíèêíåííÿ ì³êðîá³â, âîäè é îòðóéíèõ ðå÷îâèí. Çàâäÿêè áàãà-òîøàðîâîñò³ ïëîñêîãî åï³òåë³þ êë³òèíè ò³ñíèìè ðÿäàìè ñòàþòü

íà çàõèñò ñâîº¿ íåçàëåæíîñò³ ³ ö³ë³ñíîñò³ âñ³º¿ øê³ðè. Çëóùóâàí-íÿ øê³ðè — î÷èñíèé ïðîöåñ, àäæå ðàçîì ³ç ñòàðèìè êë³òèíàìè

åï³äåðì³ñó âèäàëÿþòüñÿ øê³äëèâ³ ðå÷îâèíè òà ì³êðîáè. Âíóòð³ø-í³ êë³òèíè «ñïðîåêòîâàí³» òàê, ùî âîíè â³äòâîðþþòü êîæíå ëàñ-òîâèííÿ, ðîäèíêó ÷è ì³êðîñêîï³÷í³ ë³í³¿ íà ïàëüöÿõ.

Çðîçóì³ëî, ùî â³äáèòêè ïàëüö³â íå çì³íþþòüñÿ ïðè çëóùóâàí-í³ åï³òåë³þ. À öå âèêîðèñòîâóºòüñÿ, ÿê â³äîìî, ó êðèì³íàë³ñòèö³.

Ïîõ³äíèìè ðîãîâîãî øàðó åï³äåðì³ñó º í³ãò³. Í³ãòüîâà ïëàñ-òèíêà ðîçòàøîâóºòüñÿ íà í³ãòüîâîìó ëîæ³ ³ îòî÷åíà í³ãòüîâèì

âàëèêîì. Âîíà ìàº â³ëüíèé êðàé, ò³ëî ³ ñêðèòèé ï³ä øê³ðîþ

êîð³íü. Í³ãîòü — öå ñâîºð³äíèé ùèò, ÿêèé ïðèêðèâàº í³æ-í³ ê³í÷èêè ïàëüö³â. Íàä³éí³ñòü öüîãî ùèòà çàëåæèòü â³ä íà-âàíòàæåííÿ íà ðóêó. Ö³êàâî, ùî ïðàâø³ ìàþòü íà ïðàâ³é ðóö³

á³ëüø ïëîñê³ø³ ³ øèðø³ í³ãò³, í³æ íà ë³â³é. Í³ãò³ ïîñò³éíî

ðîñòóòü ³ ïîòðåáóþòü ñïåö³àëüíîãî äîãëÿäó. Â³äîìî, ùî í³ãò³

ðîñòóòü àêòèâí³øå ó æ³íîê, í³æ ó ÷îëîâ³ê³â, à ó ä³òåé øâèä-øå, í³æ ó äîðîñëèõ. Ìàëþêàì ïîòð³áíî äóæå îáåðåæíî ï³äð³çà-òè í³ãò³. ²íêîëè íåìîâëÿòàì âçàãàë³ îäÿãàþòü ðóêàâ÷èêè, ùîá

âîíè íå ïîäðÿïàëè ñîá³ îáëè÷÷ÿ. Í³ãò³ íå ò³ëüêè øâèäêî ðîñ-òóòü, àëå é çáåð³ãàþòüñÿ äîâøå ï³ñëÿ ñìåðò³. Òîìó â Ñåðåäí³é

Àç³¿ ââàæàëè, ùî â áåçñìåðòíèõ í³ãòÿõ õîâàºòüñÿ ëþäñüêà äóøà.

Îòæå, åï³äåðì³ñ âèêîíóº ð³çíîìàí³òí³ ôóíêö³¿ : çàõèñò øê³ðè

â³ä ïîøêîäæåíü, ïðîíèêíåííÿ øê³äëèâèõ ðå÷îâèí òà ñîíÿ÷íî-ãî îïðîì³íåííÿ, ðåãåíåðàö³ÿ êë³òèí, âèçíà÷åííÿ êîëüîðó øê³ðè,

âèðîáëåííÿ â³òàì³íó Ä äëÿ íîðìàëüíîãî ôîðìóâàííÿ ñêåëåòó òà

÷óòëèâ³ñòü øê³ðè. Åï³äåðì³ñ íå ò³ëüêè çàõèùàº é îíîâëþº íàøó

øê³ðó, àëå é óòâîðþº ðîãîâ³ ïîõ³äí³ óòâîðåííÿ — í³ãò³, ÿê³ íåîá-õ³äí³ äëÿ çàõèñòó ê³í÷èê³â ïàëüö³â.

Äåðìà. Ï³ä åï³äåðì³ñîì ðîçì³ùåíà âëàñíå øê³ðà, àáî äåðìà .

Âíóòð³øí³é øàð øê³ðè ìàº òîâùèíó 1–2 ìì. Â í³é º ñîñî÷êîâèé

òà ñ³ò÷àñòèé øàðè. Ñîñî÷êîâèé øàð ñêëàäàºòüñÿ ç ïóõêî¿ ñïî-ëó÷íî¿ òêàíèíè. Ö³êàâî, ùî äåðìà âäàºòüñÿ â åï³äåðì³ñ ó âèã-ëÿä³ îñîáëèâèõ ñîñî÷ê³â, âñåðåäèí³ ÿêèõ º íåðâîâ³ çàê³í÷åííÿ ³

êàï³ëÿðè. ßêùî ¿õ áàãàòî, òàê³ ä³ëÿíêè íàçèâàþòüñÿ á³îëîã³÷íî

àêòèâíèìè ³ âèêîðèñòîâóþòüñÿ â ðåôëåêñîòåðàï³¿ äëÿ ë³êóâàííÿ

äåÿêèõ çàõâîðþâàíü. Íà ïîâåðõí³ øê³ðè óòâîðþºòüñÿ â³äïîâ³ä-íèé ðåëüºôíèé ìàëþíîê, ³íäèâ³äóàëüíèé äëÿ êîæíî¿ ëþäèíè.

Ñàìå íà öüîìó áàçóºòüñÿ âèêîðèñòàííÿ â³äáèòê³â ïàëüö³â äëÿ

âèçíà÷åííÿ îñîáèñòîñò³ ëþäèíè.

Ñîñî÷êîâèé øàð äåðìè ì³ñòèòü áàãàòî êîëàãåíîâèõ âîëîêîí, ì³æ ÿêè-ìè âêðàïëåí³ ì’ÿçîâ³. Ö³ âîëîêíà çàáåçïå÷óþòü åëàñòè÷í³ñòü øê³ðè, çäàò-í³ñòü ðîçòÿãóâàòèñü ³ çíîâó ïðèéìàòè ïîïåðåäí³é âèãëÿä. Âîíè íàäàþòü

øê³ð³ ì³öíîñò³ òà ïðóæíîñò³. Êîëàãåíîâ³ âîëîêíà ç â³êîì âòðà÷àþòü ñâîþ

åëàñòè÷í³ñòü, òîìó øê³ðà âêðèâàºòüñÿ çìîðøêàìè. Ö³êàâî, ùî øê³ðà

ìîëîäèõ ëþäåé òåæ ìîæå âòðàòèòè ïðóæí³ñòü òà åëàñòè÷í³ñòü. Â³äîìî,

ùî óëüòðàô³îëåòîâ³ ïðîìåí³ ðóéíóþòü êîëàãåíîâ³ âîëîêíà äåðìè. Îòæå,

íàäì³ðíå çàõîïëåííÿ ñîíÿ÷íèìè ïðîöåäóðàìè øê³äëèâå äëÿ øê³ðè

³ ìîæå ïðèçâåñòè äî ïåðåä÷àñíî¿ ïîÿâè çìîðøîê. Ñîñî÷êîâèé

øàð ïðîíèçàíèé ÷èñëåííèìè êðîâ’ÿíèìè òà ë³ìôàòè÷íèìè ñóäè-íàìè, íåðâîâèìè âîëîêíàìè òà çàê³í÷åííÿìè. Ì’ÿçîâ³ âîëîêíà,

âêðàïëåí³ ì³æ êîëàãåíîâèìè, áåðóòü ó÷àñòü ó ï³äí³ìàíí³ âîëîñ-ñÿ, âèä³ëåíí³ ñåêðåò³â øê³ðíèõ çàëîç òà ï³äòðèìóþòü ïðóæí³ñòü

øê³ðè. Êðîâ’ÿí³ ñóäèíè ñîñî÷êîâîãî øàðó º ñâîºð³äíèì «äåïî»,

ó ÿêîìó çáåð³ãàºòüñÿ äî 1 ë êðîâ³.

Ñîñî÷êîâèé øàð ïîñòóïîâî ïåðåõîäèòü ó ñ³ò÷àñòèé øàð,

â ÿêîìó ðîçì³ùåí³ ñàëüí³ òà ïîòîâ³ çàëîçè, ðåöåïòîðè, âîëîñÿí³

öèáóëèíè òà êîëàãåíîâ³ âîëîêíà. Îñòàíí³ ïåðåïë³òàþòüñÿ é óò-âîðþþòü ñâîºð³äíó ñ³òî÷êó, ÷åðåç ùî øàð ³ îòðèìàâ ñâîþ íàçâó.

Â³í çóìîâëþº ïðóæí³ñòü øê³ðè, çàõèùàº ¿¿ â³ä ïåðåñèõàííÿ òà

çàáåçïå÷óº òåðìîðåãóëÿö³þ é ÷óòëèâ³ñòü.

Ó äåðì³ çíàõîäÿòüñÿ ïðèáëèçíî ï³âì³ëüéîíà ðåöåïòîð³â, ÿê³

áåçïåðåðâíî ïîñèëàþòü ñèãíàëè â ìîçîê ïðî íàâêîëèøíº ñåðåäîâèùå. Öå íàãàäóº ïåðåäçâ³í òèñÿ÷³ ìîá³ëüíèõ òåëåôîí³â, ó êîæ-íîãî ç ÿêèõ ñâîÿ «ãàðÿ÷à», íåâ³äêëàäíà ³íôîðìàö³ÿ, ÿêó òðåáà

òåðì³íîâî äîñòàâèòè â ìîçîê ó âèãëÿä³ «ìåñèäæ³â»: «õîëîäíî»,

«òåïëî», «áîëÿ÷å», «ïðèºìíèé äîòèê» òîùî. Íà 1 ñì øê³ðè çíà-õîäèòüñÿ äî 200 áîëüîâèõ ðåöåïòîð³â, 12 õîëîäîâèõ òà 2 òåïëî-âèõ. Àëå íàéá³ëüøå íà îäèíèöþ ïëîù³ òàêòèëüíèõ ðåöåïòîð³â —

áëèçüêî 5000. ×îìó âîíè íàéâàæëèâ³ø³? Ìè ïî÷èíàºìî ï³çíàâà-òè ñâ³ò ç äîòèêó. Äàéòå äèòèí³ ³ãðàøêó — âîíà áóäå òîðêàòèñÿ ¿¿

ïàëü÷èêàìè, ñòèñêàòè â äîëîíÿõ, îáìàöóâàòè, à ïîò³ì ïîòÿãíå äî

ðîòà. Ìè ïîâèíí³ áóòè âäÿ÷íèìè çà òå, ùî ïåðø çà âñå âèâ÷àº-ìî íàâêîëèøí³é ñâ³ò íà äîòèê. Ïîò³ì âêëþ÷àºòüñÿ ç³ð ³ ñëóõ...

Áîëüîâ³ ðåöåïòîðè íå ìåíø âàæëèâ³, òîìó ùî á³ëü — ÷åðâîíèé

ñèãíàë òðèâîãè. Ñàìå á³ëü çìóøóº íàñ çâåðòàòèñü äî ë³êàðÿ.

Ó õâîðèõ íà ïðîêàçó â³äñóòíÿ áîëüîâà ÷óòëèâ³ñòü, òîìó âîíè ÷àñ-òî òðàâìóþòü ñîá³ ðóêè, íîãè ³ íàâ³òü íå ïîì³÷àþòü öüîãî. Öå

ïðèçâîäèòü äî òÿæêèõ íàñë³äê³â ³ ³íâàë³äíîñò³. Õîëîäîâ³ ðåöåï-òîðè ðîçòàøîâóþòüñÿ áëèæ÷å äî ïîâåðõí³ øê³ðè, òîìó ùî äëÿ

ëþäèíè ñòðàøí³øå ïåðåîõîëîäæåííÿ, í³æ ïåðåãð³â. Âè ïîì³÷à-ëè, ùî òåïë³ ïðåäìåòè ñïî÷àòêó çäàþòüñÿ ïðîõîëîäíèìè? Òàê,

ïåðøèìè ðåàãóþòü õîëîäîâ³ ðåöåïòîðè, à òåïëîâèì ïîòð³áåí ÷àñ,

áî âîíè ãëèáøå çàõîâàí³ â äåðì³...

Ó ñ³ò÷àñòîìó øàð³ ðîçì³ùåí³ ñàëüí³ é ïîòîâ³ çàëîçè òà âîëîñÿí³

öèáóëèíè. Ñàëüí³ çàëîçè â³äêðèâàþòüñÿ ïðîòîêàìè ó âîëîñÿíèõ

ñóìêàõ. Æèð, ÿêèé âèä³ëÿþòü ñàëüí³ çàëîçè, çìàùóº âîëîññÿ òà

øê³ðó, çàõèùàþ÷è ¿¿ â³ä ïåðåñèõàííÿ. Øê³ðíå ñàëî çàáåçïå÷óº âî-äîíåïðîíèêí³ñòü øê³ðè, ïîì’ÿêøóº ¿¿, ïîïåðåäæàº óòâîðåííÿ òð³-ùèí. Òîáòî öå ñâîºð³äíèé êðåì, ÿêèé çàõèùàº øê³ðó òà âîëîññÿ.

Ðîëü øê³ðè â òåðìîðåãóëÿö³¿

Çàâäÿêè ïîòîâèì çàëîçàì òà êðîâ’ÿíèì ñóäèíàì äåðìè çà-áåçïå÷óºòüñÿ òåðìîðåãóëÿö³ÿ òà âèä³ëåííÿ ïðîäóêò³â îáì³íó ðå-÷îâèí. Ïîòîâ³ çàëîçè — ìàëåíüê³ òðóáî÷êè, ÿê³ ï³äí³ìàþòüñÿ

ç äåðìè íà ïîâåðõíþ øê³ðè. Ï³ä ÷àñ ³íòåíñèâíîãî ô³çè÷íîãî

íàâàíòàæåííÿ àáî ñïåêè ïîòîâ³ çàëîçè ïðèñêîðþþòü âèä³ëåí-íÿ ïîòó, ÿêèé âèïàðîâóºòüñÿ ç ïîâåðõí³ øê³ðè ³ îõîëîäæóº îð-ãàí³çì. Ï³ò ì³ñòèòü âîäó òà ïðîäóêòè îáì³íó ðå÷îâèí. Çà ñâî¿ì

ñêëàäîì ï³ò íàãàäóº äóæå ðîçáàâëåíó ñå÷ó. Çàâäÿêè ïîòîâèì

çàëîçàì øê³ðà âèêîíóº âèä³ëüíó ôóíêö³þ. Çà äîáó ëþäèíà âèä³-ëÿº äî 700 ìë ïîòó. Éîãî ê³ëüê³ñòü çàëåæèòü â³ä â³êó, îäÿãó,

òåìïåðàòóðè ïîâ³òðÿ, ô³çè÷íî¿ àêòèâíîñò³ òîùî. Ìàëåíüê³ ä³òè

÷àñòî ïåðåãð³âàþòüñÿ, òîìó ùî íå ìàþòü äîñêîíàëîãî ìåõàí³çìó

ïîòîâèä³ëåííÿ.

Êðîâ’ÿí³ ñóäèíè òåæ äîïîìàãàþòü ìåõàí³çìàì òåðìîðåãóëÿ-ö³¿. ßêùî âîíè ðîçøèðåí³, øê³ðà â³ääàº á³ëüøå òåïëà, à ÿêùî

çâóæåí³ — òåïëî çáåð³ãàºòüñÿ âñåðåäèí³. Êð³ì òîãî, ó êðîâ’ÿíèõ

ñóäèíàõ øê³ðè çáåð³ãàºòüñÿ äî 1 ë êðîâ³, ùî ìàº íåàáèÿêå çíà-÷åííÿ ÿê ðåçåðâíèé çàïàñ, ñâîºð³äíå äåïî êðîâ³.

Çàâäÿêè øê³ð³ ï³äòðèìóºòüñÿ ñòàëà òåìïåðàòóðà ò³ëà. Òåìïå-ðàòóðà çàëåæèòü â³ä ìåõàí³çì³â óòâîðåííÿ ³ â³ääà÷³ òåïëà, ÿê³

ðåãóëþþòüñÿ íåðâîâîþ ñèñòåìîþ. Ñèãíàëè ïðî õîëîä àáî íàäì³ð-íå òåïëî íàäõîäÿòü ó íåðâîâó ñèñòåìó â³ä ðåöåïòîð³â øê³ðè. Òåï-ëîâ³ ðåöåïòîðè çà áóäîâîþ ñõîæ³ íà ì³øå÷êè, à õîëîäîâ³ — íà

öèáóëèíêè. Õîëîäîâèõ çíà÷íî á³ëüøå, ³ âîíè ðîçòàøîâóþòüñÿ

áëèæ÷å äî øê³ðè. ×îìó? Éìîâ³ðíî, äëÿ ëþäèíè íåáåçïå÷í³øèì

º ïåðåîõîëîäæåííÿ, í³æ ïåðåãð³â. Àëå ðåàêö³ÿ íà êîëèâàííÿ òåì-ïåðàòóðè ó êîæíî¿ ëþäèíè ÷³òêî ³íäèâ³äóàëüíà ³ çàëåæèòü â³ä

êë³ìàòó, ³íäèâ³äóàëüíèõ îñîáëèâîñòåé, çâè÷îê òà çàãàðòóâàííÿ.

Òåìïåðàòóðí³ ðåöåïòîðè äîáðå òðåíóþòüñÿ çà äîïîìîãîþ çàãàðòó-âàííÿ. Ëþäèíà, ÿêà ïðèâ÷àº ñåáå îäÿãàòèñü çà ïîãîäîþ, ïðèéìàº

êîíòðàñòíèé äóø, ïîâ³òðÿí³ òà ñîíÿ÷í³ âàííè, — çíà÷íî êðàùå

ïåðåíîñèòü õîëîä ³ ñïåêó.

Âîëîññÿ — º ðîãîâèì ïîõ³äíèì äåðìè. Âîíî óòâîðþº âîëîñÿ-íèé ïîêðèâ ìàéæå íà âñ³é øê³ð³. Éîãî íåìàº ò³ëüêè íà äîëî-íÿõ, ï³äîøâàõ, ÷åðâîí³é îáëÿì³âö³ ãóá òîùî. Ãóñòîòà ðîçì³ùåí-íÿ âîëîññÿ íåîäíàêîâà íà ð³çíèõ ä³ëÿíêàõ øê³ðè. Ðîçð³çíÿþòü

äîâãå âîëîññÿ (ãîëîâè, áîðîäè), ùåòèíèñòå (áð³â òà â³é), ïóõî-âå âîëîññÿ òóëóáà òà ê³íö³âîê. Êîæíà âîëîñèíà ñêëàäàºòüñÿ

ç êîðåíÿ, ÿêèé çíàõîäÿòüñÿ ó âîëîñÿí³é öèáóëèí³, ³ ñòðèæíÿ,

ÿêèé ï³äí³ìàºòüñÿ íàä øê³ðîþ. Ñòðèæåíü ïîêðèâàþòü ÷åðåïè-öåïîä³áí³ ëóñî÷êè êóòèêóëè. Âîëîññÿ âèðîñòàº ïîõèëî, ç âî-ëîñÿíî¿ öèáóëèíè, íàâêîëî ÿêî¿ º âîëîñÿíèé ì³øå÷îê. Öèáó-ëèíà ì³ñòèòü êë³òèíè åï³òåë³þ, ÿê³ íàãàäóþòü ðîñòêîâèé øàð

åï³äåðì³ñó. Êë³òèíè öèáóëèíè ðîçìíîæóþòüñÿ, ó ðåçóëüòàò³

÷îãî â³äáóâàºòüñÿ ð³ñò âîëîñèíè. Âîëîñèíà ðîñòå ò³ëüêè â ìå-æàõ öèáóëèíè çà ðàõóíîê çðîãîâ³ííÿ ïðèëåãëèõ åï³òåë³àëüíèõ

êë³òèí. Öèáóëèíà âîëîñèíè îòî÷åíà ñïåö³àëüíèì ì³øå÷êîì,

ó ïðîñâ³ò ÿêîãî â³äêðèâàþòüñÿ ñàëüí³ çàëîçè. Ïðè öüîìó âî-ëîññÿ çìàùóºòüñÿ æèðîì, ùî äîïîìàãàº çáåð³ãàòè åëàñòè÷-í³ñòü, ì³öí³ñòü ³ áëèñê. Æèâå âîëîññÿ âèãëÿäàº áëèñêó÷èì òà

øîâêîâèñòèì.

Ðîñòå âîëîññÿ ³ç øâèäê³ñòþ 0,3–0,4 ìì çà äîáó, íàéêðàùå —

ó âå÷³ðí³ ãîäèíè. Êîæíà âîëîñèíêà ó ÷îëîâ³ê³â ðîñòå òðè ðîêè,

à ó æ³íîê — äåñÿòü, à ïîò³ì âèïàäàº. Íà ì³ñö³ âòðà÷åíî¿ âîëî-ñèíè ç ÷àñîì âèðîñòàº íîâà. Àëå ç â³êîì âîëîññÿ â³äíîâëþºòüñÿ

ìåíøå, òîìó éîãî òðåáà áåðåãòè çìîëîäó. Äî ðå÷³, âîëîññÿ ðîñòå

íà 12–13 ñì çà ð³ê, ³ òåîðåòè÷íî éîãî äîâæèíà ìîãëà á äîñÿãòè

çà æèòòÿ 9–10 ìåòð³â. Íàâ³òü á³áë³éíèé ãåðîé Ñàìñîí ïðî öå íå

ìð³ÿâ. Ðåêîðä äîâæèíè íàëåæèòü ³íä³éñüêîìó àñêåòó, ó ÿêîãî

âîëîññÿ áóëî çàâäîâæêè 7 ì 89 ñì.

Ö³êàâî, ùî ó øàòåí³â íàë³÷óºòüñÿ áëèçüêî 80 òèñÿ÷ âîëîñèí,

ó áðþíåò³â — áëèçüêî 100 òèñÿ÷, à ó áëîíäèí³â íàéá³ëüøà ê³ëü-ê³ñòü — äî 140 òèñÿ÷. Âîëîññÿ ì³ñòèòü ìàéæå 40 õ³ì³÷íèõ åëå-ìåíò³â, ç ÿêèõ íàéâ³äîì³øèìè º ì³äü ³ öèíê. Âîëîññÿ ç³ãð³âàº

øê³ðó ãîëîâè, çàõèùàº â³ä ñîíöÿ, òà é âçàãàë³ º ÷óäîâîþ ïðè-êðàñîþ ëþäèíè. Íàâ³òü ìàëåíüê³ âîëîñêè äîïîìàãàþòü ç³ãð³âà-òèñü. Õòî íå çíàº «ãóñÿ÷ó» øê³ðó, êîëè íàì õîëîäíî? Âîëîñêè

íà øê³ð³ ï³äí³ìàþòüñÿ, ì’ÿçîâ³ âîëîêíà äåðìè ñêîðî÷óþòüñÿ, ³

âèä³ëÿºòüñÿ òåïëî. Öåé ñòàí, êîëè «äèáîì øåðñòü», ïîì³òí³øå,

çàçâè÷àé ó òâàðèí, ³ öå ÷àñòî äîïîìàãàº â³äëÿêàòè âîðîãà. Çâè-÷àéíî, íàøå âîëîñÿíå ïîêðèòòÿ íà øê³ð³ äóæå ïðîãðàº ïîð³âíÿíî

ç õóòðÿíèìè øóáàìè ³íøèõ ññàâö³â, àëå äëÿ íàñ áóâàº ³ öüîãî

çàáàãàòî — â³ä 200 òèñ. âîëîñèí äî ì³ëüéîíà.

Ã³ïîäåðìà. Öå íàéãëèáøèé øàð øê³ðè, ÿêèé ñêëàäàºòüñÿ

ç æèðîâî¿ òêàíèíè òà ñïîëó÷íîòêàíèííèõ âîëîêîí. Ö³ âîëîêíà

çâ’ÿçóþòü äåðìó ç ì’ÿçîâèìè òêàíèíàìè, ÿê³ ðîçì³ùåí³ ãëèáøå

ï³ä øê³ðîþ. Íà ì³êðîïðåïàðàòàõ øê³ðè äîáðå ïîì³òí³ îêðóãë³

æèðîâ³ êë³òèíè, ÿê³ âõîäÿòü äî ñêëàäó ï³äøê³ðíî¿ êë³òêîâèíè,

âîëîêíà òà êðîâ’ÿí³ ñóäèíè. ßêùî øê³ðó òðîõè â³äòÿãòè, òî âîíà

çì³ùóºòüñÿ, àëå íå ñòÿãóºòüñÿ, òîìó ùî ïðèêð³ïëþºòüñÿ äî ì’ÿç³â

ñïîëó÷íîþ òêàíèíîþ.

Ã³ïîäåðìà — ñâîºð³äíèé áóôåð, ÿêèé çàõèùàº ò³ëî,

ïîì’ÿêøóº ñèëó ô³çè÷íèõ ïîøòîâõ³â ³ óäàð³â, ñâîºð³äíîþ çà-õèñíîþ ïîäóøêîþ äëÿ óñüîãî îðãàí³çìó. Çâè÷àéíî, íàéòîâù³

ïîäóøêè íà òèõ ì³ñöÿõ, ÿê³ âåñü ÷àñ çàõèùàþòü íàø³ ñ³äíè÷í³

ì’ÿçè, à òàêîæ íà ï³äîøâàõ í³ã. Õòî íå çíàº àòðàêö³îí àâòî-êàð³â, ÿê³ âåñü ÷àñ á’þòüñÿ îäèí îá îäíîãî? Ç³òêíåííÿ áåç-ïå÷í³, òîìó ùî êîæíà ìàøèíêà ìàº ñïåö³àëüí³ ãóìîâ³ ê³ëüöÿ,

ÿê³ çàõèùàþòü â³ä óäàð³â. Äåðìà ³ ã³ïîäåðìà â³ä³ãðàþòü ðîëü

òàêèõ ãóìîâèõ ê³ëåöü, ÿê³ ïîì’ÿêøóþòü óäàðè. Áåç íèõ ìè

íå çìîãëè á íàâ³òü ðîáèòè ã³ìíàñòèêó. Íàø³ îðãàíè âèòðèìó-þòü ô³çè÷í³ íàâàíòàæåííÿ ³ ðîáîòó ñàìå çàâäÿêè øê³ð³, ÿêà

â³ä³ãðàº ðîëü àìîðòèçàòîðà. Ïîì³ðíà òîâùèíà æèðîâî¿ êë³ò-êîâèíè íå ò³ëüêè ïîì’ÿêøóº òèñê íà òêàíèíè ³ çàõèùàº â³ä

óäàð³â, àëå º ãàðíèì òåðìî³çîëÿòîðîì îðãàí³çìó òà ñâîºð³äíèì

«äåïî» æèðó. ßê â³äîìî, æèð — öå çàïàñí³ ïîæèâí³ ðå÷îâèíè,

ÿê³ îðãàí³çì ìîæå âèêîðèñòàòè ï³ä ÷àñ ãîëîäóâàííÿ òà ³íøèõ

íåñïðèÿòëèâèõ óìîâ.

Ã³ïîäåðìà — ïðåêðàñíèé òåðìî³çîëÿòîð, ÿêèé çàõèùàº íàñ

âçèìêó ³ îõîëîäæóº âë³òêó. Íàøà øê³ðà — ÷óäîâà êîâäðà, ÿêà

çáåð³ãàº â³ä ñïåêè ³ õîëîäó îäíî÷àñíî.

Æèð — äæåðåëî åíäîãåííî¿ âîäè. Âîíà óòâîðþºòüñÿ ï³ä ÷àñ

ðîçêëàäàííÿ îðãàí³÷íèõ ðå÷îâèí ³ âèêîðèñòîâóºòüñÿ äëÿ ïîòðåá

ñàìîãî îðãàí³çìó.

Òàêèì ÷èíîì, ï³äøê³ðíà êë³òêîâèíà — çàïàñ ïîæèâíèõ ðå-÷îâèí, çàõèñò â³ä óäàð³â, õîëîäó òà ñïåêè òà äæåðåëî åíäîãåííî¿

âîäè. Ëþäè ç ïîì³ðíèì øàðîì ã³ïîäåðìè êðàùå ïåðåæèâàþòü

õîëîä ³ ñïåêó, âæå íå êàæó÷è ïðî ô³çè÷í³ íàâàíòàæåííÿ òà óäà-ðè. Äî ðå÷³, æèðîâà êë³òêîâèíà ÷àñòî ïðèõîâóº â ñîá³ îòðóéí³

ðå÷îâèíè ³ ïðîäóêòè îáì³íó, çàïîá³ãàþ÷è çàãàëüíîìó îòðóºííþ

îðãàí³çìó. Öå ä³éñíî äåïî, äå çàïàñàþòüñÿ ³ â³äêëàäàþòüñÿ íåîá-õ³äí³ ðå÷îâèíè ³ çíåøêîäæóþòüñÿ øê³äëèâ³.

Çíà÷åííÿ øê³ðè âàæêî ïåðåîö³íèòè. Ïðî ¿¿ ðîëü ñâ³ä÷èòü òà-êèé ôàêò. Ó ñåðåäíüîâ³÷íîìó Ì³ëàí³ íà îäíîìó ³ç ñâÿò âèð³øèëè

ñòâîðèòè æèâó ñòàòóþ. Äëÿ öüîãî õëîï÷èêà ïîôàðáóâàëè çîëî-òîþ ôàðáîþ ³ ïîñòàâèëè íà ïîñòàìåíò. Õëîï÷èê ñòàðàííî ³ òåðï-ëÿ÷å âèêîíàâ ñâîþ ðîëü ñòàòó¿, àëå ñâÿòî çàê³í÷èëîñü òðàã³÷íî.

Ôàðáó íå çìîãëè çìèòè, ³ íåâäîâç³ õëîï÷èê ïîìåð. Éîãî øê³ðà

ïðèïèíèëà äèõàòè, çóïèíèëîñü âèïàðîâóâàííÿ ïîòó, ïîðóøèëàñü

òåðìîðåãóëÿö³ÿ.

Ìè íå ïîì³÷àºìî, êîëè íàøà øê³ðà ïðàöþº ³ ïîìèðàºìî,

ÿêùî âîíà ïðèïèíÿº ôóíêö³îíóâàòè. Ëþäñüêà øê³ðà — íåïåðå-âåðøåíå äèâî Âåëèêîãî Ìàéñòðà ïðèðîäè... Õ³áà íå äèâî òå, ùî

íàì íå ïîòð³áíî òóðáóâàòèñÿ ïðî òåðìîðåãóëÿö³þ îðãàí³çìó, ð³ñò

í³ãò³â ³ âîëîññÿ, çìàùåííÿ øê³ðè, çàáåçïå÷åííÿ ¿¿ åëàñòè÷íîñò³

òà ïðóæíîñò³? Ëþäèíà íàðîäæóºòüñÿ â ïðèðîäíîìó «êîñòþì³» ³ç

øê³ðè, ÿêèé êðàùå çà âñå, ùî ìîæíà ïðèäáàòè â ìàãàçèí³. Öå

íàø ñïðàâæí³é îäÿã, ïîäàðîâàíèé íà âñå æèòòÿ.

Гігієна шкіри та волосся

Ã³ã³ºíà øê³ðè

Çá³ëüøåí³ ôîòîãðàô³¿ åï³äåðì³ñó äåìîíñòðóþòü íàì ì³êðî-ñêîï³÷í³ îòâîðè ñàëüíèõ ïîòîâèõ çàëîç, íàâêîëî ÿêèõ çáèðà-þòüñÿ òèñÿ÷³ ì³êðîá³â ³ ãðèá³â, îõî÷èõ ïîëàñóâàòè øê³ðíèìè

âèä³ëåííÿìè. Íà êîæíîìó ç íàñ æèâå ñò³ëüêè ì³êðîîðãàí³çì³â,

ñê³ëüêè ëþäåé íàñåëÿº íàøó ïëàíåòó. Òîìó åï³äåðì³ñ — íàé-âàæëèâ³øà ë³í³ÿ îáîðîíè ïðîòè âîðîã³â. ßêùî ¿ì âäàºòüñÿ ïðî-ðâàòè öþ ë³í³þ, ìè ìîæåìî çàõâîð³òè. Êîëè öå ìîæëèâî? Ïðè

ïîðóøåíí³ ö³ë³ñíîñò³ øê³ðè, íàïðèêëàä, ïðè îï³êàõ, àáî êîëè

íå âèêîíóþòüñÿ ïðàâèëà ã³ã³ºíè. Áóäåìî ïàì’ÿòàòè ïðî âëàñíó

ã³ã³ºíó øê³ðè ³ ïðî òå, ùî îäíà áàêòåð³ÿ çà 20 õâèëèí ìîæå òàê

ðîçìíîæèòèñü, ùî ¿¿ ïîòîìñòâî äîñÿãíå ì³ëüéîíà. Çàáðóäíåííÿ

øê³ðè ñòâîðþº óìîâè íå ò³ëüêè äëÿ ðîçâèòêó áàêòåð³é, àëå é

äëÿ çàïàëåííÿ âîëîñÿíèõ ñóìîê, ñàëüíèõ ³ ïîòîâèõ çàëîç. Òîìó

ïîòð³áíî ìèòè ò³ëî âîäîþ ç ìèëîì àáî ñïåö³àëüíèìè êðåì-ãåëÿ-ìè äëÿ äóøó, ðåãóëÿðíî ì³íÿòè íàò³ëüíó òà ïîñò³ëüíó á³ëèçíó,

äîòðèìóâàòèñü îñîáèñòî¿ ã³ã³ºíè òà âèêîðèñòîâóâàòè êîñìåòè÷í³

çàñîáè ïî äîãëÿäó çà øê³ðîþ.

Öå ïåðø çà âñå êîñìåòè÷í³ ëîñüéîíè é òîí³êè, ÿê³ î÷èùóþòü

øê³ðó òà çâîëîæóþòü ¿¿. Â³äîìî, ùî ïðè ìèòò³ ç ìèëîì øê³ðà

çíåæèðþºòüñÿ òà çíåâîäíþºòüñÿ. Òîìó äëÿ âìèâàííÿ îáëè÷÷ÿ

êðàùå çàñòîñîâóâàòè ñïåö³àëüí³ ëîñüéîíè òà êðåìè. Äî ¿õ ñêëàäó

âõîäÿòü ðå÷îâèíè, ÿê³ ðîç÷èíÿþòü æèðè, ï³ãìåíòè òà ïàðàô³í.

Îñîáëèâî öå ñòîñóºòüñÿ ä³â÷àò òà æ³íîê, ÿêèì ïîòð³áíî çìèâàòè

ìàê³ÿæ àáî î÷èùàòè øê³ðó ïåðåä íàíåñåííÿì ìàñîê ÷è êðåì³â.

ßê íå äèâíî, çíåâîäíåííÿ øê³ðè íàñòóïàº ï³ä ÷àñ çàíóðåííÿ ó

âîäó ³ ïðèéìàííÿ âàíí. Âîëîãà âñåðåäèí³ øê³ðè ïðîõîäèòü ÷åðåç

çàõèñíó ìåìáðàíó åï³äåðì³ñó ³ íàìàãàºòüñÿ çëèòèñü ç âîäîþ, ÿêà

îòî÷óº ò³ëî. ßêùî âîäà æîðñòêà ³ ì³ñòèòü áàãàòî ñîëåé, çíåâîä-íåííÿ ïîñèëþºòüñÿ. Òîìó ï³ñëÿ âàííè êîðèñíî çàñòîñîâóâàòè çâî-ëîæóâàëüí³ êðåìè àáî áàëüçàìè, ÿê³ íàíîñÿòüñÿ íà âñþ ïîâåðõíþ

øê³ðè, à íå ò³ëüêè íà îáëè÷÷ÿ. Îñîáëèâî ïîòð³áíî òóðáóâàòèñü

ïðî øê³ðó ðóê, ÿê³ ÷àñòî çíàõîäÿòüñÿ ó âîä³ ³ âèêîíóþòü ð³çíó

õàòíþ ðîáîòó.

Øê³ðà — êîðîëåâà ì³öíîñò³ ³ åëàñòè÷íîñò³.

Ç â³êîì íà øê³ð³ âñå æ òàêè ç’ÿâëÿþòüñÿ çìîðøêè... ×îìó?

Òîìó ùî êîëàãåí âòðà÷àº ïîñòóïîâî ñâîþ åëàñòè÷í³ñòü ³ ïðóæ-í³ñòü. Êîëàãåí ðóéíóºòüñÿ ï³ä ä³ºþ ñîíÿ÷íèõ ïðîìåí³â ³ ï³ä

÷àñ ñòàð³ííÿ. Òîìó íåîáõ³äíî çàõèùàòè øê³ðó â³ä íàäì³ðíîãî

îïðîì³íåííÿ, ä³¿ âîäè òà ìèéíèõ çàñîá³â, à òàêîæ îáâ³òðåííÿ.

ßêùî ëþäèíà âæèâàº äîñòàòíþ ê³ëüê³ñòü â³òàì³í³â, îñîáëèâî

â³òàì³íó À, ïðàâèëüíî õàð÷óºòüñÿ, çàñòîñîâóº êîñìåòè÷í³ çàñî-áè ³, ãîëîâíå, âåäå àêòèâíèé ñïîñ³á æèòòÿ — ìîëîä³ñòü ¿¿ øê³-ðè çáåð³ãàºòüñÿ äîâøå. Îñîáëèâî øê³äëèâ³ äëÿ øê³ðè í³êîòèí

òà àëêîãîëü, ÿê³ ðîáëÿòü ¿¿ â’ÿëîþ, çìîðøêóâàòîþ, æîâòîþ íà

âèãëÿä. Íàäì³ðíå çàñìàãàííÿ íà ñîíö³ ïðèçâîäèòü äî ïåðåä-÷àñíî¿ ïîÿâè çìîðøîê. Õòî õî÷å áóòè êðàñèâèì — ïàì’ÿòàéòå

ïðî öå!

Äîãëÿä çà øê³ðîþ îáëè÷÷ÿ

Øê³ðà ð³çíèõ ëþäåé â³äð³çíÿºòüñÿ ³íòåíñèâí³ñòþ ðîáîòè ñàëü-íèõ çàëîç òà ñïàäêîâîþ çäàòí³ñòþ çáåð³ãàòè àáî âòðà÷àòè âîëîãó.

²ñíóº òðè òèïè øê³ðè: æèðíà, ñóõà òà çì³øàíà. Æèðíà øê³ðà õà-ðàêòåðèçóºòüñÿ ï³äâèùåíîþ àêòèâí³ñòþ ñàëüíèõ çàëîç. Ó ïåð³îä

ñòàòåâîãî äîçð³âàííÿ âîíà ÷àñòî âêðèâàºòüñÿ âóãðàìè àáî ïðèùè-êàìè, áëèùèòü ³ ìàº äîáðå ïîì³òí³ ïîðè. Òàê³é øê³ð³ íå çàâàäèòü

âìèâàííÿ ç ìèëîì àáî ìèëüíèì êðåìîì, äëÿ íå¿ êîðèñí³ ëåãê³

ëîñüéîíè, ÿê³ íå çí³ìàþòü áàãàòî æèðó. Íàäì³ðíå çíåæèðþâàííÿ

øê³ðè ïðèçâîäèòü äî ïîñèëåííÿ ñåêðåö³¿ ñàëüíèõ çàëîç, òîìó íå

ðåêîìåíäóºòüñÿ çëîâæèâàòè ìèëüíèìè çàñîáàìè. Ëåãêèé ìàñàæ

ê³í÷èêàìè ïàëüö³â ³ç çàñòîñóâàííÿì ìèëà àáî ëîñüéîíó — âñå,

ùî ïîòð³áíî äëÿ âìèâàííÿ âðàíö³ òà ââå÷åð³. Ï³ñëÿ âìèâàííÿ

øê³ðó íåîáõ³äíî çâîëîæèòè êðåìîì.

Ñóõà øê³ðà âèãëÿäàº ñóõîþ, íàòÿãíåíîþ, ³íîä³ ëóùèòüñÿ àáî

âêðèâàºòüñÿ çìîðøêàìè. Êàï³ëÿðè ñóõî¿ øê³ðè ðîçòàøîâàí³

áëèçüêî äî ïîâåðõí³, ùî ñïðèÿº øâèäê³é âòðàò³ âîëîãè. Òàêà

øê³ðà ëåãêî ðîçòð³ñêóºòüñÿ òà ãðóá³øàº, îñîáëèâî íà ïîâ³òð³. Äëÿ

äîãëÿäó çà ñóõîþ øê³ðîþ êðàùå êîðèñòóâàòèñü ëîñüéîíàìè, ÿê³

íå ì³ñòÿòü ñïèðòó, òà æèðíèìè êðåìàìè. Íåîáõ³äíî ðåãóëÿðíî

çìàùóâàòè îáëè÷÷ÿ òà øèþ çâîëîæóâàëüíèìè êðåìàìè, à äëÿ

ìàê³ÿæó âèêîðèñòîâóâàòè ð³äêó êðåì-ïóäðó.

Çì³øàíèé òèï øê³ðè çóñòð³÷àºòüñÿ íàé÷àñò³øå. Ïðè öüîìó

öåíòðàëüíà ÷àñòèíà îáëè÷÷ÿ (ëîá, í³ñ, ï³äáîð³ääÿ) ìàº æèðíó

øê³ðó, à ï³ä î÷èìà, íà ùîêàõ òà âèëèöÿõ — ñóõó. ßêùî ð³ç-íèöÿ ì³æ ñóõèìè òà æèðíèìè ä³ëÿíêàìè øê³ðè íå äóæå âåëè-êà, êðàùå êîðèñòóâàòèñü ñïåö³àëüíèì î÷èùóâàëüíèì ìîëî÷êîì.

Ä³ëÿíêè ³ç ñóõîþ øê³ðîþ êîðèñíî çìàùóâàòè çâîëîæóâàëüíèì

êðåìîì. Òîí³ê, ÿêèé áåç âì³ñòó ñïèðòó, äîáðå çâîëîæóº òà òîí³-çóº øê³ðó, ðîáèòü ¿¿ ñâ³æîþ òà ñÿþ÷îþ.

Äîãëÿä çà øê³ðîþ ðóê òà í³ãòÿìè. Íàéãîëîâí³øå ïðàâèëî:

íåîáõ³äíî çàâæäè íàñóõî âèòèðàòè ðóêè ï³ñëÿ áóäü-ÿêîãî êîí-òàêòó ç âîäîþ, à ïîò³ì çìàùóâàòè êðåìîì. Ï³ä ÷àñ âèêîíàííÿ

áðóäíî¿ ðîáîòè êðàùå êîðèñòóâàòèñÿ ãóìîâèìè àáî ñàäîâèìè ðó-êàâè÷êàìè. ßêùî íåîáõ³äíî, ï³ä ãóìîâ³ ðóêàâè÷êè êðàùå íàäÿã-òè òîíê³ íèòÿí³, ïðîñî÷åí³ êðåìîì äëÿ ðóê. Ïðè öüîìó øê³ðà

áóäå îòðèìóâàòè æèâëåííÿ, íå áóäå ïåðåñèõàòè òà ïîøêîäæó-âàòèñü áðóäîì. Äëÿ î÷èùåííÿ â³ä áðóäó ìîæíà êîðèñòóâàòèñü

ð³äêèì ìèëîì ç êèñëîòí³ñòþ, áëèçüêîþ äî ïðèðîäíî¿ êèñëîòíîñò³

øê³ðè, òîáòî pH 5. Äëÿ î÷èùåííÿ òà â³äá³ëþâàííÿ øê³ðè êî-ðèñíî âèêîðèñòîâóâàòè ëèìîííó êèñëîòó àáî øìàòî÷îê ëèìîíó.

ßêùî º ìîæëèâ³ñòü, íåîáõ³äíî íîñèòè ³ç ñîáîþ êðåì äëÿ ðóê,

ùîá çìàùóâàòè øê³ðó ÿêîìîãà ÷àñò³øå. Í³ãò³ íåîáõ³äíî ðåãóëÿð-íî ï³äñòðèãàòè, ðîáèòè ìàí³êþð òà âêðèâàòè ïðîçîðèì ëàêîì.

Çàõèñíà ïë³âêà ëàêó çàõèùàº í³ãò³ â³ä ëàìêîñò³ òà ïîøêîäæåííÿ

ìèéíèìè çàñîáàìè òà âîäîþ.

Âîëîññÿ — íåçáàãíåííå äèâî ïðèðîäè

Ëþäñüêå âîëîññÿ íàñò³ëüêè ñêëàäíå òà äèâíî ïîáóäîâàíå, ùî

ëþäèíà í³êîëè íå çìîæå ïîÿñíèòè éîãî ïîõîäæåííÿ çà äîïîìî-ãîþ âèïàäêîâèõ åâîëþö³éíèõ ïðîöåñ³â. Âîëîñèíà ñêëàäàºòüñÿ

³ç ñòðèæíÿ — âèäèìî¿ ÷àñòèíè, ÿêà âèñòóïàº íàä øê³ðîþ, òà

êîðåíÿ. Êîð³íü ðîçì³ùóºòüñÿ â òîâù³ øê³ðè ³ çàê³í÷óºòüñÿ âî-ëîñÿíîþ öèáóëèíîþ. Öèáóëèíà âîëîñèíè îòî÷åíà ñïåö³àëüíèì

âîëîñÿíèì ôîë³êóëîì, ÿêèé çñåðåäèíè âèñòåëåíèé êóòèêóëîþ.

Âîëîñèíà òåæ âêðèòà ëóñî÷êàìè êóòèêóëè, ÿê³ íàïðàâëåí³ â

ïðîòèëåæíîìó íàïðÿìêó, í³æ êë³òèíè ôîë³êóëà. Ñòâîðþºòüñÿ

ñâîºð³äíèé «çàìîê», ÿêèé òðèìàº âîëîñèíó âñåðåäèí³ âîëîñÿíî-ãî ôîë³êóëà.

Ðîçð³çíÿþòü äîâãå âîëîññÿ (ãîëîâè, áîðîäè), ùåòèíèñòå (áð³â

òà â³é) òà ïóõîâå âîëîññÿ òóëóáà é ê³íö³âîê. Âðàæàº ³äåàëüíå

ïîêðèòòÿ ñàìî¿ âîëîñèíè òà íåïåðåâåðøåíå äèâî óòðèìàííÿ ¿¿

âñåðåäèí³ âîëîñÿíîãî ôîë³êóëà. Ïî-ïåðøå, ëóñî÷êè êóòèêóëè çà-õèùàþòü âîëîññÿ ³ ïîïåðåäæóþòü éîãî â³ä ïåðåïë³òàííÿ. Ìîæíà

óÿâèòè, äî ÷îãî á ïðèçâîäèëî ïåðåïë³òàííÿ âîëîñèí, ñõîæèõ íà

ïó÷îê ãëàäåíüêèõ íåéëîíîâèõ íèòîê. Àëå öüîãî íå òðàïëÿºòüñÿ,

áî êîæíà âîëîñèíêà âêðèòà, íåíà÷å ÷åðåïèöåþ, ëóñî÷êàìè êóòè-êóëè, ÿê³ ì³öíî ïðèëÿãàþòü îäíà äî îäíî¿. Òîìó âîíî ãàðíî ðîç-÷³ñóºòüñÿ ³ íå çëèïàºòüñÿ, íå ïåðåïëóòóºòüñÿ ó êëóáîê. Ïî-äðóãå,

òî÷íå ç’ºäíàííÿ äâîõ êóòèêóë âñåðåäèí³ “çàìêà” ðîáèòü íåìîæ-ëèâèì âèñìèêóâàííÿ îêðåìî¿ âîëîñèíè, õ³áà ùî ðàçîì ³ç ôîë³êó-ëîì. Àëå íàâ³òü ï³ñëÿ âòðàòè âîëîñèíè ïî÷èíàºòüñÿ ïðîöåñ â³ä-íîâëåííÿ âîëîñÿíîãî ôîë³êóëà ³ íîâèé öèêë ðîçâèòêó âîëîñèíè.

Ö³êàâî, ùî ëþäèíà íàðîäæóºòüñÿ ³ç ñôîðìîâàíèìè ôîë³êóëàìè,

ÿê³ áóäóòü äàâàòè ïî÷àòîê ðîñòó âîëîññÿ ïðîòÿãîì óñüîãî æèòòÿ.

Íà ãîëîâ³ ó ëþäèíè â ñåðåäíüîìó â³ä 80 äî 200 òèñ. âîëîñèí, ïðè

öüîìó ¿õ ê³ëüê³ñòü äëÿ êîæíîãî ñóâîðî ³íäèâ³äóàëüíà.

Íà ïåðøèé ïîãëÿä çäàºòüñÿ, ùî âîëîññÿ ðîñòå ò³ëüêè íà ãîëîâ³

òà äåÿêèõ ³íøèõ ì³ñöÿõ íàøîãî ò³ëà. Àëå íàñïðàâä³ âîíî ð³âíî-ì³ðíî ïîêðèâàº ïîâåðõíþ âñ³º¿ øê³ðè. Âîëîññÿ íåìàº ò³ëüêè íà

äîëîíÿõ, ï³äîøâàõ òà ãóáàõ. Íà âñ³é ïîâåðõí³ ëþäñüêîãî ò³ëà â³ä

äâîõ äî ï’ÿòè ì³ëüéîí³â âîëîñèíîê, áàãàòî ç ÿêèõ âàæêî íàâ³òü

ïîì³òèòè.

Ðîñòå âîëîññÿ ³ç øâèäê³ñòþ 0,3–0,4 ìì çà äîáó, ³ øâèäøå çà

âñå â í³÷íèé ÷àñ. Âåñíîþ òà ë³òîì âîëîññÿ ðîñòå êðàùå, ³ çà ð³ê

ïðèð³ñò ñêëàäàº 12–13 ñì. Çà âñå æèòòÿ äîâæèíà âîëîññÿ òåîðå-òè÷íî ìîãëà á äîñÿãíóòè äåñÿòè ìåòð³â, àëå öüîãî íå òðàïëÿºòüñÿ.

×îìó? Ñïðàâà â òîìó, ùî ð³ñò âîëîññÿ ïðèïèíÿºòüñÿ, êîëè äîñÿ-ãàº ñâîº¿ ìåæ³. Êîæíà âîëîñèíà ó ÷îëîâ³ê³â ðîñòå áëèçüêî òðüîõ

ðîê³â, à ó æ³íîê — äî äåñÿòè ðîê³â. Îñü ÷îìó ó æ³íîê âîëîññÿ

çàâæäè äîâøå, í³æ ó ÷îëîâ³ê³â, íàâ³òü ÿêùî íå ï³äñòðèãàòè éîãî.

Ï³ñëÿ âèïàä³ííÿ ïî÷èíàºòüñÿ íîâèé öèêë ðîçâèòêó âîëîñèíè. Ö³-êàâî, ùî ó òâàðèí öèêë³÷íèé ð³ñò âîëîñÿíîãî õóòðà ïîâ’ÿçàíèé

ç ïîðàìè ðîêó ³ â³äáóâàºòüñÿ ÷àñò³øå. Íà çèìó á³ëüø³ñòü ññàâö³â

îäÿãàþòü òåïëèé ï³äøåðñòîê, à íà âåñíó ñêèäàþòü éîãî. Öå îäíà

ç ïðè÷èí, ÷îìó øåðñòü òâàðèí çàâæäè ìàº ³äåàëüíó äîâæèíó.

Õòî ç íàñ ìîæå óÿâèòè ñîá³ á³ëêó ç äîâæåëåçíèì õâîñòîì, ÿêèé

çàïëóòóºòüñÿ ó ã³ëêàõ? Îòæå, ïðèðîäîþ ïåðåäáà÷åíî, êîìó ìàòè

äîâãå âîëîññÿ, à êîìó — êîðîòêå, ³ ÿê ÷àñòî éîãî çì³íþâàòè.

ßêèì ÷èíîì ðîñòå êîæíà âîëîñèíà ³ ç’ÿâëÿºòüñÿ íàä ïîâåðõ-íåþ øê³ðè, ÿêùî ¿¿ óòðèìóº «çàìîê» ³ç ëóñî÷îê êóòèêóëè? Ð³ñò

â³äáóâàºòüñÿ çàâäÿêè ðîçìíîæåííþ êë³òèí öèáóëèíè, ÿê³ ïîä³áí³

äî ðîñòêîâîãî øàðó åï³äåðì³ñó. Äî òîãî, ÿê âîëîñèíà ç’ÿâëÿºòüñÿ

íà ïîâåðõí³ øê³ðè, ì³ñöå áëîêóâàííÿ âîëîñèíè îáðîáëÿºòüñÿ ñïå-ö³àëüíèìè ôåðìåíòàìè. Âñåðåäèí³ ôîë³êóëà º äåñÿòêè òèñÿ÷ ìà-ëåñåíüêèõ äåñìîñîì, ÿê³ äîïîìàãàþòü âîëîñèí³ êîâçàòè âñåðåäèí³

³ ëåãêî âèõîäèòè íà ïîâåðõíþ. Öå íàãàäóº ìàëåíüê³ êíîïêè, ÿê³

íàòèñêàþòüñÿ, ùîá çâ³ëüíèòè âîëîñèíêó ³ç îá³éì³â «çàìêà» ³ ïðî-øòîâõíóòè íà ïîâåðõíþ øê³ðè. Âîëîñèíà ðîñòå ò³ëüêè â ìåæàõ

öèáóëèíè çà ðàõóíîê çðîãîâ³ííÿ ïðèëåãëèõ åï³òåë³àëüíèõ êë³-òèí. Êîë³ð âîëîññÿ çóìîâëåíèé íàÿâí³ñòþ ñïåö³àëüíèõ ï³ãìåíò³â

³ ïåðåäàºòüñÿ ó ñïàäîê â³ä áàòüê³â. Ñàìå ÷åðåç ï³ãìåíòè ðîãîâîãî

á³ëêà — êåðàòèíó, îäí³ áðþíåòè, äðóã³ — áëîíäèíè, à òðåò³ — øà-òåíè. Ö³êàâî, ùî ç êîëüîðîì ïîâ’ÿçàíà ³ ãóñòîòà âîëîññÿ. Ó ðóäèõ

çà÷³ñêà ì³ñòèòü áëèçüêî 80 òèñ. âîëîñèí, ÷îðíîâîëîñèõ — áëèçü-êî 100 òèñ., à íàéá³ëüø ïèøíîâîëîñèìè º áëîíäèíè, ÿê³ ìàþòü

140–200 òèñ. âîëîñèí. Ïðî êðàñó ìîëîäî¿ íàðå÷åíî¿ ç ïèøíèì

ãóñòèì âîëîññÿ çãàäóºòüñÿ â Á³áë³¿: «ßêà òè ïðåêðàñíà, ìîÿ òè

ïîäðóæåíüêî, ÿêà òè õîðîøà! Òâî¿ êîñè — íåìîâ ñòàäî ê³ç, ùî

õâèëÿìè ñõîäÿòü ç ãîðè...».

Öèáóëèíà âîëîñèíè îòî÷åíà ñïåö³àëüíèì ì³øå÷êîì (ñóìêîþ),

â ïðîñâ³ò ÿêîãî â³äêðèâàþòüñÿ ñàëüí³ çàëîçè. Ïðè öüîìó âîëîññÿ

çìàùóºòüñÿ æèðîì, ùî äîïîìàãàº çáåð³ãàòè åëàñòè÷í³ñòü, ì³ö-í³ñòü òà áëèñê. Æèâå âîëîññÿ âèãëÿäàº áëèñêó÷èì òà øîâêîâèñ-òèì. Äî âîëîñÿíèõ ñóìîê ïðèêð³ïëþþòüñÿ ãëàäê³ ì’ÿçîâ³ êë³-òèíè, ÿê³ ï³äí³ìàþòü âîëîñèíó. Êîëè ëþäèí³ õîëîäíî, ì’ÿçîâ³

âîëîêíà ñêîðî÷óþòüñÿ, ³ âîëîññÿ ï³äí³ìàºòüñÿ, óòâîðþþ÷è òàê

çâàíó «ãóñÿ÷ó» øê³ðó. Â öåé æå ÷àñ ó âîëîñÿíó ñóìêó âèä³ëÿºòü-ñÿ êðàïëèíà æèðó. Çâè÷àéíî, ó ëþäèíè íåìàº òàêî¿ øåðñò³, ÿê

ó òâàðèí, àëå âñå öå äîïîìàãàº õî÷ òð³øêè óòðèìóâàòè òåïëî, à

òâàðèíàì — ùå é âèõîäèòè ñóõèìè ³ç âîäè. Âîëîññÿ íà ãîëîâ³

äîáðå ç³ãð³âàº øê³ðó, òîìó äåÿê³ ëþäè õîäÿòü áåç ãîëîâíîãî óáîðó

³ â õîëîäíó ïîãîäó. Àëå òðåáà ïàì’ÿòàòè, ùî êðîâ’ÿí³ ñóäèíè, ÿê³

ï³äõîäÿòü äî âîëîñÿíèõ ôîë³êóë³â, çâóæåí³, îòæå, âîëîññÿ ã³ðøå

æèâèòüñÿ ³ ëåãêî âòðà÷àº âîëîãó. Âîëîñÿíà ñóìêà äóæå ÷óòëèâà

äî ð³çíèõ âïëèâ³â, òîìó òðåáà áåðåãòè âîëîññÿ çìîëîäó.

Âîëîññÿ ìàº ìàéæå ì³ñòè÷íó ñèëó ³ êðàñó. Â³äîìèé á³áë³éíèé

ãåðîé Ñàìñîí ìàâ íàäçâè÷àéíó ñèëó â³ä Áîãà. Éîãî ìàòåð³ ÿâèâñÿ

Àíãåë, ÿêèé ðîçïîâ³â æ³íö³, ùî â íå¿ áóäå îñîáëèâèé ñèí: «Áðèò-âà íå òîðêíåòüñÿ éîãî ãîëîâè, áî äèòÿ òå áóäå Áîæèì íàçîðåºì

â³ä óòðîáè». Æ³íêà íå ïîâèííà áóëà ñòðèãòè éîìó âîëîññÿ, áî

õëîï÷èê ìóñèâ ñòàòè ñëóãîþ Ãîñïîäà ³ ïåðåìîãòè âîðîã³â ²çðà¿-ëþ. Âîíà íàçâàëà éîãî Ñàìñîí, ùî îçíà÷àº «ñîíå÷êî». Â³í ð³ñ

äóæå ñèëüíèì õëîï÷èêîì, ç äîâãèì êðàñèâèì âîëîññÿì, â ÿêîìó

õîâàëàñü òàºìíèöÿ Áîæî¿ ñèëè. Êîëè â³í âèð³ñ ³ ï³øîâ îäíîãî

ðàçó ñâàòàòèñü äî ä³â÷èíè, íà íüîãî íàïàâ ðîçëþòîâàíèé õèæèé

çâ³ð — ëåâ. Ñàìñîí ñõîïèâ çâ³ðà çà ïàùó ³ ðîç³ðâàâ íà äâ³ ÷àñòè-

íè. Âîðîãè ²çðà¿ëþ õîò³ëè áóäü-ùî âèâ³äàòè òàºìíèöþ ñèëè Ñàì-ñîíà, áî â³í âáèâàâ ³ ïåðåìàãàâ áàãàòüîõ âîðîã³â. Âîíè ï³äêóïèëè

äðóæèíó Ñàìñîíà, ³ âîíà ïëàêàëà ïåðåä íèì, äîêè â³í íå â³äêðèâ

¿é öþ òàºìíèöþ. Ñàìñîí ñêàçàâ: «Óñÿ ìîÿ ñèëà çíàõîäèòüñÿ ó

ìîºìó âîëîññ³. ßêùî ìåíå îñòðèãòè, òî â³äñòóïèòü â³ä ìåíå ñèëà

ìîÿ, ³ ÿ íå áóäó ñèëüí³øèé â³ä ³íøèõ ëþäåé». Êîëè Ñàìñîí çà-ñíóâ, æ³íêà îñòðèãëà éîãî ³ ïåðåäàëà â ðóêè éîãî âîðîã³â. Ñàìñîí

âòðàòèâ ñâîþ ìîãóòíþ ñèëó, êîëè éîìó â³äð³çàëè äîâãå âîëîññÿ.

Îñëàáëåíîãî Ñàìñîíà âî¿íè ñõîïèëè, çâ’ÿçàëè, âèêîëîëè éîìó

î÷³ ³ ñë³ïîãî â³äâåëè äî â’ÿçíèö³.

Öÿ ³ñòîð³ÿ çìóøóº íàñ çàìèñëèòèñü íàä ïèòàííÿì: ÷è âàðòî

ñòðèãòè ñâîº êðàñèâå âîëîññÿ àáî í³âå÷èòè éîãî ð³çíîìàí³òíèìè

õ³ì³÷íèìè ðå÷îâèíàìè — ôàðáóâàòè àáî çàâèâàòè â êó÷åð³? Ïðè-ðîäíà êðàñà íàøîãî âîëîññÿ âðàæàº óÿâó. Âîëîññÿ çàâæäè ââà-æàëè ñèìâîëîì æèòòºâî¿ ñèëè òà ì³öíîñò³. Âîëîññÿ â³ä ïðèðîäè

áóâàº ïðÿìèì àáî êó÷åðÿâèì. Ãóñòà êó÷åðÿâà øåâåëþðà ïðèòà-ìàííà íåãðî¿äí³é ðàñ³, áî äîïîìàãàº çàõèùàòèñü â³ä ñïåêîòíîãî

ñîíöÿ. Çàáàðâëåííÿ âîëîññÿ çàëåæèòü â³ä ï³ãìåíòó êåðàòèíó —

ñïåö³àëüíîãî ðîãîâîãî á³ëêà, ÿêèé âõîäèòü äî ñêëàäó âîëîñèíè.

Ç â³êîì ó êë³òèíàõ òà ðîãîâèõ ëóñêàõ âîëîñèí çìåíøóºòüñÿ ê³ëü-ê³ñòü ï³ãìåíòó ³ çá³ëüøóºòüñÿ ê³ëüê³ñòü ïóõèðö³â ïîâ³òðÿ, ÷åðåç

ùî âîëîññÿ ñèâ³º.

ßê çáåðåãòè êðàñó, ïðèðîäíèé êîë³ð, áëèñê ³ ìàã³÷íó ñèëó

íàøîãî âîëîññÿ? Â Á³áë³¿ ðîçïîâ³äàºòüñÿ ö³êàâà ³ñòîð³ÿ ïðî òðüîõ

þíàê³â, ÿêèõ êèíóëè ó âîãíÿíó ï³÷ çà â³ðó. Àëå Áîã óðÿòóâàâ ¿õ

â³ä çàãèáåë³, ³ «îãîíü íå ìàâ ñèëè íàä ¿õí³ì ò³ëîì, ³ íå îïàëèâñÿ

âîëîñ ¿õíüî¿ ãîëîâè, ³ çàïàõ îãíþ íå óâ³éøîâ ó íèõ». ßê ÷àñòî

ä³â÷àòà òà æ³íêè äîáðîâ³ëüíî ñïàëþþòü ñâîº ÷óäîâå âîëîññÿ ð³ç-íîìàí³òíèìè ôàðáàìè òà õ³ì³÷íèìè ðåàêòèâàìè, ÿê³ çíåáàðâëþ-þòü êîë³ð? ßê ÷àñòî íå çàìèñëþþòüñÿ íàä íåçáàãíåííèì ïîäà-ðóíêîì ïðèðîäè ³ íå áåðåæóòü ñâîº êðàñèâå âîëîññÿ?

Äîãëÿä çà âîëîññÿì

Ãîëîâíå â äîãëÿä³ çà âîëîññÿì — ñë³äêóâàòè, ùîá âîíî çàâæäè

áóëî ÷èñòèì ³ áëèñêó÷èì. Ó Ñòàðîäàâí³é Ãðåö³¿ æ³íêè ðåòåëüíî

äîãëÿäàëè ñâîº âîëîññÿ: ìèëè ð³çíîìàí³òíèìè òðàâ’ÿíèìè â³äâà-ðàìè, ðîáèëè ìàñêè ç îëèâêîâî¿ îë³¿ ç òðàâàìè òà æîâòêîì ÿºöü,

ðîç÷³ñóâàëè òà áåðåãëè â³ä õîëîäó òà ñîíöÿ. ¯õ âîëîññÿ äîâãî çà-ëèøàëîñü æèâèì ³ áëèñêó÷èì, áî âîíè ùå íå çíàëè, ùî òàêå

øòó÷í³ ôàðáè ç àì³àêîì.

Âîëîññÿ â³ä ïðèðîäè ìîæå áóòè æèðíèì, íîðìàëüíèì òà ñóõèì.

Æèðíå âîëîññÿ ìîæíà ìèòè øàìïóíåì êîæíîãî äíÿ, à ñóõå —

îäèí-äâà ðàçè íà òèæäåíü. Ðåêîìåíäóºòüñÿ âèêîðèñòîâóâàòè

øàìïóí³, ÿê³ â³äïîâ³äàþòü òèïó âîëîññÿ. Íåîáõ³äíî ïîëîñêàòè

âîëîññÿ âîäîþ ç ëèìîííèì ñîêîì, â³äâàðàìè òðàâ àáî áàëüçàìîì.

Ìîðñüêà âîäà, ïðÿì³ ñîíÿ÷í³ ïðîìåí³, â³òåð òà õîëîä, à òàêîæ

íåàêóðàòíå ðîç÷³ñóâàííÿ ãðóáîþ ù³òêîþ, ñóøêà ï³ä ãàðÿ÷èì ôå-íîì àáî õ³ì³÷íà çàâèâêà — âñå öå çàâäàº âîëîññþ âåëèêî¿ øêîäè.

Íåîáõ³äíî ïàì’ÿòàòè, ùî õ³ì³÷í³ ðå÷îâèíè, ÿêèìè îáðîáëÿþòü

âîëîññÿ ï³ä ÷àñ ôàðáóâàííÿ, ïîðóøóþòü âîäîçáåð³ãàþ÷èé øàð

êóòèêóëè. Çíåçâîäíåíå âîëîññÿ ñòàº ëàìêèì, ñóõèì, òüìÿí³º ³

âòðà÷àº æèâèé áëèñê. Ïðè íåïðàâèëüíîìó äîãëÿä³ çà âîëîññÿì

ëóñî÷êè êåðàòèíó, ÿê³ âêðèâàþòü âîëîñèíó, ïî÷èíàþòü ðîçõî-äèòèñü ³ çàãèíàòèñü ïî êðàÿõ. Ó çäîðîâ³é âîëîñèí³ âîíè ù³ëüíî

ïðèëÿãàþòü îäíà äî îäíî¿, à ó õâîð³é íàãàäóþòü íàñòîâáóð÷åíå

ï³ð’ÿ ïòàõà. Áàëüçàì-êîíäèö³îíåð ïîêðàùóº ñòàí âîëîññÿ, ðîáèòü

éîãî ì’ÿêèì, áëèñêó÷èì òà ïóõíàñòèì. Áàëüçàì ñòàá³ë³çóº ðÍ âî-ëîññÿ, çãëàäæóº êóòèêóëó, çàõèùàº â³ä ïðîíèêíåííÿ âñåðåäèíó

øê³äëèâèõ ðå÷îâèí.

Îñëàáëåíå ôàðáóâàííÿì âîëîññÿ ìîæíà îçäîðîâëþâàòè çà äî-ïîìîãîþ ñïåö³àëüíèõ áàëüçàì³â òà ðîñëèííèõ íàñòî¿â íà îë³¿.

Ãàðíèé åôåêò äàº ïîëîñêàííÿ âîëîññÿ â³äâàðàìè ðîìàøêè, à¿ðó,

ëîïóõà, êðîïèâè òîùî. Êðàùå êîðèñòóâàòèñü ïðèðîäíèìè ðîñ-ëèííèìè áàðâíèêàìè, ÿê³ íàäàþòü âîëîññþ áàæàíîãî â³äò³íêó.

Òàê, íàñò³é ðîìàøêè ï³äôàðáîâóº ñâ³òëå âîëîññÿ â çîëîòèñòèé

êîë³ð, à íàñò³é ëèñòÿ êàøòàíó àáî ëóñîê öèáóë³ — â êàøòàíî-âî-çîëîòèñòèé. Â³äîì³ ðîñëèíí³ ôàðáè, õíà òà áàñìà, ïðèçíà÷åí³

äëÿ ôàðáóâàííÿ òà óêð³ïëåííÿ âîëîññÿ, íàäàþòü éîìó ïðèðîäíî-ãî áëèñêó òà ïîêðàùóþòü ñòðóêòóðó.

Âîëîññÿ íåîáõ³äíî çàõèùàòè â³ä ñîíöÿ, áî âîíî çíåâîä-íþºòüñÿ ³ ñòàº ëàìêèì òà ñóõèì. Äëÿ öüîãî ïîòð³áíî îäÿãàòè

ãîëîâíèé óá³ð, à òàêîæ ðåãóëÿðíî ðîáèòè êîñìåòè÷í³ ìàñêè òà

âèêîðèñòîâóâàòè òðàâ’ÿí³ íàñòî¿ äëÿ ìèòòÿ âîëîññÿ. Ñóøèòè

âîëîññÿ êðàùå ïðèðîäí³ì øëÿõîì àáî âèêîðèñòîâóþ÷è ì’ÿêèé

ôåí. ×àñòî êîðèñòóâàòèñü ôåíîì òåæ íå áàæàíî, áî â³í ïåðå-ñóøóº âîëîññÿ, çíåâîäíþº éîãî, ðîáèòü ëàìêèì. Êðàñà òà ñèëà

âîëîññÿ áàãàòî â ÷îìó çàëåæèòü â³ä ñòàíó øê³ðè ãîëîâè. Âî-ëîññÿ íåîáõ³äíî ÷àñòî ðîç÷³ñóâàòè ìàñàæíîþ ù³òêîþ. Öå ïîê-ðàùóº êðîâîîá³ã ó øê³ð³ òà âîëîñÿíèõ ôîë³êóëàõ, îòæå, ñïðè-ÿº êðàùîìó æèâëåííþ âîëîññÿ. Âîíî ïðîâ³òðþºòüñÿ òà çâ³ëü-íÿºòüñÿ â³ä ïèëó. Äëÿ çáåðåæåííÿ âîëîññÿ çäîðîâèì ³ æèâèì

êîðèñíî ðîáèòè ìàñàæ øê³ðè ãîëîâè. Äð³áí³ êîëîïîä³áí³ ðóõè

ïàëüö³â òîí³çóþòü øê³ðó òà ïîêðàùóþòü æèâëåííÿ âîëîñÿíèõ

ôîë³êóë³â. Ù³òêè òà ãðåá³íö³ äëÿ âîëîññÿ êðàùå ï³äáèðàòè ³ç

íàòóðàëüíîãî ìàòåð³àëó, ÿêèé íå åëåêòðèçóºòüñÿ, ³ òðèìàòè

â ÷èñòîò³. Ïîòð³áíî ïàì’ÿòàòè, ùî öå îñîáèñòèé ïðåäìåò ã³ã³º-íè, ÿêèé íå âàðòî ïîçè÷àòè äðóçÿì ³ çíàéîìèì. Çì³íþâàòè

ù³òêè íåîáõ³äíî äâ³÷³ íà ð³ê, áî â íèõ ìîæóòü îñåëÿòèñü ãðèá-êè, ÿê³ âèêëèêàþòü ëóïó.

Áàëüçàìè, â³äâàðè òà ìàñàæ ïîêðàùóþòü ñòàí âîëîññÿ, àëå íå

ë³êóþòü éîãî. ßêùî âîëîññÿ âòðà÷àº áëèñê, ëàìàºòüñÿ, ñ³÷åòüñÿ,

âèïàäàº ïó÷êàìè, êðàùå çâåðíóòèñü äî ñïåö³àë³ñòà. Íå áóäåìî

çàáóâàòè, ùî ñòàí âîëîññÿ â³äîáðàæàº çàãàëüíèé ñòàí îðãàí³çìó,

òîìó íàéêðàùèé ñïîñ³á çáåðåãòè âîëîññÿ æèâèì — öå íå õâîð³òè

òà äîáðå äîãëÿäàòè çà âîëîññÿì.