**Przestrzeganie zasad higieny w okresie dojrzewania**

Kiedy młody człowiek przestaje być już dzieckiem i powoli staje się dojrzały, wszystko się zmienia. Także jego higiena osobista. Na ciele młodego człowieka pojawia się coraz większe owłosienie na rękach, nogach, w okolicach intymnych, a u chłopców także na twarzy. Wszystko to spowodowane jest burzą hormonów, która zachodzi w tym okresie w ciele. Za wiele przemian odpowiadają przede wszystkim androgeny, które mają na celu przygotowanie człowieka do dojrzałości płciowej.



Ale mają one także swoje skutki uboczne. Jednym z najważniejszych jest tzw. trądzik młodzieńczy. Choć do dziś nie są znane dokładne przyczyny trądziku młodzieńczego (w końcu nie występuje on u każdego nastolatka) to naukowcy są zgodni, że do rozwoju trądziku młodzieńczego przyczyniają się właśnie hormony, a także podłoże genetyczne. Oznacza to, że jeżeli ktoś w Twojej rodzinie cierpiał na trądzik młodzieńczy. Jeżeli problem bardzo Ci doskwiera, najlepiej udaj się do dermatologa, który w razie konieczności przepisze Ci nie tylko odpowiednie leki, ale i kosmetyki do codziennej pielęgnacji.



Skóra trądzikowa, wymaga szczególnej dbałości. Myj buzię rano i wieczorem, najlepiej delikatnym żelem do cery trądzikowej. Dermatolodzy polecają oczyszczać skórę tzw. syndetami, które nie posiadają mydła i zachowują naturalne pH skóry. Przy skórze trądzikowej bardzo ważne jest też stosowanie toniku, który oczyści skórę, usunie nadmiar sebum i zatroszczy się właśnie o pH. Najlepiej wybieraj toniki antybakteryjne, ale takie, które nie zawierają w sobie alkoholu − kosmetyki na bazie alkoholu mogą dawać złudzenie zmatowania skóry, ale tak naprawdę tylko dodatkową ją wysuszają.

Skóra trądzikowa nie lubi być przesuszona − powoduje to, że gruczoły łojowe produkują więcej sebum. Dlatego rano i wieczorem stosuj krem nawilżający do skóry trądzikowej.

Zwiększone widzialnie sebum oznacza także czasem przetłuszczające się włosy. Myj włosy tak często, jak uważasz to za stosowne. Dla jednych będzie to 2 razy w tygodniu, dla innych codziennie. Jednak nie rób tego rzadziej niż raz w tygodniu − chodzi przede wszystkim o Twoją higienę osobistą.

Jeżeli masz problem z przetłuszczającymi się włosami w okresie dojrzewania, spróbuj stosować specjalne szampony do przetłuszczających się włosów na bazie pokrzywy lub czarnej rzepy. Możesz spróbować też myć włosy rano − efekt świeżości pozostanie na dłużej.

W okresie dojrzewania, młodzi chłopcy i dziewczęta mogą zauważyć, że pocą się coraz bardziej. To także wina hormonów. Żeby uniknąć nieprzyjemnych sytuacji, brzydkiego zapachu czy też plam pod pachami, najlepiej stosować antyperspiranty w kulce, sztyfcie lub aerozolu. Stosuj je pod pachami − to właśnie w tym miejscu pot wydziela się najbardziej. Żeby uniknąć nieprzyjemnego zapachu, staraj się zawsze wybierać ubrania z naturalnych tkanin − najlepiej bawełniane, które pozwalają Twoje skórze oddychać − dzięki temu mniej się będziesz pocić.

Największą zmiana w okresie dojrzewania jest rozwój narządów płciowych. To na nie hormony wpływają najbardziej. Chłopcy i dziewczęta mogą zauważyć w miejscach intymnych pojawiające się owłosienie.

W okresie dojrzewania bardzo ważna jest codzienna toaleta miejsc intymnych. Krótki prysznic zalecany jest codziennie. Do mycia okolic intymnych nie używaj jednak zwykłego mydła. Może ono tylko podrażnić Twoje okolice intymne. Lepiej korzystaj ze specjalnych płynów do higieny intymnej. Młodym dziewczętom poleca się płyny o neutralnym (kwaśnym pH), które zawiera kultury bakterii kwasu mlekowego (naturalnie chronią pochwę przed bakteriami i grzybami). Młodym panom do higieny intymnej także poleca się specjalne płyny do higieny intymnej, także zawierające neutralne pH i kultury bakterii kwasu mlekowego.

Klasa VII