

# Как принимать солнечные ванны с пользой для здоровья?

Под действием ультрафиолетовых лучей солнечного спектра стимулируются обменные процессы, повышается устойчивость к инфекциям и в коже вырабатывается витамин D. Все это происходит при правильной дозировке солнца. При передозировке появляется вялость, разбитость, головная боль, ожоги кожи.

Прежде чем ехать на курорт за загаром, необходимо проконсультироваться с врачом. Дело в том, что при многих заболеваниях пребывание на солнце противопоказано. Не буду вас пугать подробностями медицинских исследований, но если вы страдаете такими болезнями, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарным диабетом, любыми нарушениями функции щитовидной железы, надпочечников, тяжелыми заболеваниями легких, то нахождение на открытом солнце может привести к печальным последствиям.

Кроме того, нельзя загорать людям с недостаточностью кровообращения, невротами и неврастенией, а также тем, у кого на теле много родинок. Очень вредны ультрафиолетовые лучи для детей до трех лет.

И вообще, при наличии любого хронического заболевания загорать опасно, т.к. солнечные лучи могут спровоцировать его обострение.

Приучить кожу к ультрафиолетовому облучению можно, чередуя солнечные и воздушные ванны. Степень солнечного облучения зависит от времени года, дня, места, облачности и т.д., поэтому дозировать процедуру очень сложно, но тем не менее важно. На воде загорают быстрее в связи с тем, что от водной поверхности хорошо отражаются ультрафиолетовые лучи, а если лежать на траве, то трава в свою очередь сильно поглощает лучистую энергию солнца.

Начинать загорать следует понемногу. В первый день приблизительно десять минут, а затем постепенно с каждым днем увеличивать время приема солнечных ванн до двух часов, более двух часов загорать не следует, т.к. могут появиться осложнения. В процессе загорания необходимо использовать темные очки и надевать на голову белую

полотняную шапочку.

Чрезмерное облучение солнцем вредно для организма, и может привести к солнечному удару. Особенно это касается тех, кто плохо переносит жару, страдает заболеваниями сердца и сосудов, необходимо также беречь детей от перегрева на солнце.

При передозировке ультрафиолета очень страдает кожа – вначале она краснеет, вследствие образования в ней веществ, вызывающих расширение капилляров и воспалительные процессы в коже.

Появляется болезненность, чувство жжения и через некоторое время, как следствие солнечного ожога появляются пузыри. Вследствие этого в течение 4-6 дней поврежденные слои кожи слущиваются, постепенно заменяясь новыми. В этот период пребывание под солнцем противопоказано.

Будьте внимательны, злоупотребление солнцем снижает значительные силы организма и может привести к обострению имеющихся заболеваний или вызвать появление опухолей. Лучшее время для солнечных ванн летом с 8 до 11 часов утра, весной и осенью с 11 до 14 часов.

После принятия солнечных ванн рекомендуется искупаться или принять душ. Не забывайте применять лосьоны и кремы для загара. Проводите свой отдых с пользой для здоровья и всегда оставайтесь красивыми.

Автор - **Александра Симонова**

[Источник](#)