Автор: admin
17.04.2014 11:17 -

Как загар полезным сделать и ожогов избежать?

Летом хочется преображения: белый оттенок кожи раздражает. В жаркие дни пляжи заполнены загорающими, так как все хотят побыстрее получить красивый и ровный загар.

Первая и главная ошибка в том, что многие проводят на солнце недопустимое количество времени, забывая о том, что загар – явление временное, а морщинки, полученные от длительного воздействия солнечных лучей, останутся навсегда. Желаемого результата добиться несложно, надо лишь придерживаться некоторых правил.

Солнце максимально активно с полудня (12–00) до 16–00. Загореть в этот промежуток времени можно быстрее обычного, но вероятность получения солнечных ожогов возрастает в разы. Бывает, что и солнцезащитные кремы не очень помогают, даже если ими пользоваться регулярно, дабы создать коже максимальный комфорт.

Солнцезащитные кремы бывают двух видов: с содержанием веществ, поглощающих (адсорбирующих) солнечные лучи, или веществ, образующих на коже защитный слой, экранирующий солнечные лучи. Эти средства способствуют появлению ровного загара и предохраняют кожу от ожогов. Выбор солнцезащитной косметики очень велик. Есть кремы, которые наряду с солнцезащитной функцией увлажняют, витаминизируют и снимают раздражение.

Качественный крем должен обязательно содержать витамины-антиоксиданты (А, С и Е). Именно они предупреждают различные повреждения свободными радикалами, которые может вызвать ультрафиолет. В солнцезащитных кремах важен уровень защиты – знак SPF. Например, SPF 8 означает, что кожа будет защищена от покраснения в течение 80 минут (если вы обгораете за 10). Надёжнее средства с фактором защиты 15. Наносить их рекомендуется ежедневно перед выходом на солнце. Главное правило – чем светлее кожа, тем более сильная защита от солнца ей требуется. Кремы с высоким фактором защиты (более 30) используются по рекомендации врача или при очень активном солнце.

Свой фототип определить нетрудно:

Первый – это люди с очень бледной кожей и рыжеватыми волосами. На солнце без защиты им нельзя находиться более 10 минут.
Второй – светлая кожа и светлые либо русые волосы. Пребывание этих людей на солнце ограничено 20 минутами.
Третий – кожа слегка смуглая и светлые либо каштановые волосы. Обладатели данной внешности могут находиться на солнце без защиты в течение получаса.
Четвёртый – светло-коричневый оттенок кожи и тёмные волосы. Их собственная защита самая долгая – 40 минут.
(Пятый и шестой фототипы практически не обгорают и в фотозащитных кремах не нуждаются.)

Обладателям жирной кожи стоит отдать предпочтение гелям, а сухой – молочку и крему. Солнцезащитные средства наносятся на кожу минут за 20-30 до выхода под солнечные лучи. Если крем не водостойкий, то его необходимо использовать после каждого купания. Одежда не всегда предохраняет от воздействия ультрафиолета (хлопок, например, пропускает 60 % солнечных лучей), поэтому перед длительной прогулкой стоит нанести крем и под костюм или платье. Чтобы на коже не появились пигментные пятна, перед походом на пляж не следует пользоваться дезодорантом и духами.

Лицо требует особой защиты. Сейчас очень популярны увлажняющие кремы для лица с солнцезащитным эффектом. В крайнем случае можно воспользоваться кремом для тела, но вечером необходимо сделать охлаждающую маску, чтобы оживить уставшую кожу. Ресницы и брови на солнце выгорают, поэтому их можно заранее покрасить в салоне, а солнцезащитный бальзам для волос предохранит их от пересушивания. Средства, предназначенные для использования после загара, закрепят цвет, увлажнят кожу и замедлят процесс отшелушивания клеток.

Если солнечный ожог получен, прохладный душ уменьшит боль. Обгоревшие участки кожи необходимо обработать веществом с охлаждающим и противовоспалительным эффектом, например, с соком алоэ или настоем мяты.

Можно смешать 1 столовую ложку натёртой моркови с яичным белком и наложить смесь на проблемные места минут на 20. Растительное или сливочное масло использовать для лечения ожогов нельзя.

Если на коже появились волдыри, следует обратиться к врачу.

Автор - **Тамара Дубовская**
Источник