

Солнце и кожа. Что нам поможет?

Лето, жара... Счастливые курортники наслаждаются ничегонеделанием на морском берегу. Надеемся, все люди здоровые – надёжно защищены кремами и лосьонами.

В наше время невозможно остаться не информированным о вреде злоупотребления солнечным загаром. Случаи онкологических заболеваний кожи, к сожалению, встречаются всё чаще, хоть и заклеены все аптеки нашего южного городка плакатами, подробно и понятно разъясняющими многоязыкой публике, что может случиться если...

Ультрафиолетовое излучение – одна из самых главных опасностей для человека, исходящих от такого долгожданного и желанного, ласкового и тёплого солнышка. До недавнего времени считалось, что наиболее коварны лучи длинноволнового диапазона, или ультрафиолет А. Именно они составляют большую часть ультрафиолетового излучения Солнца, достигающего поверхности Земли. Именно их обвиняют в возникновении меланомы – одного из самых опасных видов рака кожи.

Лучей ультрафиолета В (среднего диапазона) на нас воздействует меньше, и долгое время они считались менее опасными, и если и вызывающими онкологические заболевания кожи, то не такие злокачественные и практически полностью излечимые.

Поэтому **новые данные**, публикуемые в июле 2008 года (*да-да, прямо сейчас!*), производят эффект «разорвавшейся бомбы». Учёные Национального медицинского Центра «City of Hope» в г. Дуарте (Калифорния, США) нашли связующее звено в цепи между воздействием солнца и возникновением зависимых от него опухолей. Оно – в разрушении ДНК. Было установлено, что наша кожа легче справляется с последствиями разрушения структуры ДНК лучами ультрафиолета А, чем с разрушениями после воздействия ультрафиолета В. То есть, и один, и второй тип излучения опасны.

Что это значит для нас с вами? Ещё одно предупреждение – всё хорошо в меру. Призыв – защищать свою кожу экранирующим кремом до выхода на солнце и помогать ей восстановиться с помощью средств «после загара». И ждать – новых, более современных средств *до и после* загара.

Кстати, **о средствах защиты**. Широко известно о чудодейственных свойствах капусты брокколи. Вот ещё одно. Кожу добровольцев обрабатывали экстрактом из брокколи. После облучения ультрафиолетом на обработанных участках наблюдалось меньше признаков воспаления – характерного ответа организма на разрушительное воздействие. Причём, экстракт брокколи не является экраном, не поглощает и не отражает лучи, позволяя им свободно проникать в кожу. Более того, действие сохраняется в течение нескольких дней, даже если участок кожи вымыть! Предполагают, что воздействие происходит на уровне клеток. Кто знает, может за средством из капусты будущее?

Но, как и с солнцем, с растениями и, особенно, экспериментируя на себе, важно не переборщить. А слышали ли вы о «Маргарита-дерматите»? Любите коктейли? Поберегитесь, любители роскошной жизни! **Сок лайма**, добавляемый во многие из них, под лучами солнца может вызвать фитофотодерматит. Достаточно следа от касания растения, попадания на кожу капли сока или частиц, распылённых в воздухе, и под лучами солнца можно получить ожог, напоминающий ожог крапивой или ядовитым плющом: покраснение с зудом, иногда и волдырями. Самое неприятное – обесцвечивание кожи после того, как дерматит пройдёт.

Увеличивающие фоточувствительность вещества найдены так же **в сельдерее и петрушке**. И в этом

случае, кроме логичных советов мыть руки не только

до

, а и

после

еды (или питья...), действует всё то же золотое летнее правило – солнцезащитный крем *форева*

! Ну, ещё можно посоветовать коктейли пить под луной!

Хорошего вам продолжения лета!

Автор - **Татьяна Павликова**

[Источник](#)