

Солнце - друг или враг?

Избегайте ожогов!

Как правильно загорать?

В первый день загорайте не более 15-20 минут. Причем вначале лучше не лежите под солнцем дольше пяти минут. Удалитесь в тени на 20-30 минут, а потом продолжайте принимать солнечные ванны.

Загорать желательно до 10 часов утра и после 17, а с 12 до 17 часов лучше посидеть в тени, поскольку в это время инфракрасное излучение особенно сильно.

Допустимое время пребывания на солнце для светлокожих и смуглых людей разное (это зависит от содержания в организме пигмента меланина, предохраняющего кожу от солнечной радиации).

Но даже молодым и здоровым людям находиться на солнце без вреда для здоровья можно в общей сложности не более полутора-двух часов в день.

Если загорать «на ветерке», больше шансов избежать теплового удара, зато труднее контролировать время солнечной ванны.

Планируя время пребывания на солнце, включайте в него и время купания, поскольку даже в воде кожа поглощает 60% излучения.

Увеличивайте дозу загара не более чем на 20% по сравнению с предыдущим днем.

Солнце - друг или враг

Автор: admin

14.11.2013 13:48 -

Перед приемом солнечных ванн нанесите на кожу средство для загара со степенью защиты, соответствующей типу вашей кожи (в первые дни степень защиты должна быть максимальной, не менее 40 единиц). Крем, молочко или масло наносят за 15 минут до выхода на солнце и за 30 минут до купания. Время от времени защитное средство надо наносить вновь (см. рекомендации производителей крема на упаковке).

Дорогие женщины, не злоупотребляйте солнцем во второй фазе менструального цикла. В этот период в молочной железе возникают существенные изменения из-за гормональной перестройки организма.

Перед выходом на пляж не стоит использовать дезодоранты, духи, одеколон: некоторые их компоненты распадаются под действием ультрафиолета, вызывая химические ожоги и провоцируя возникновение пигментных пятен.

Перед отпуском проконсультируйтесь с терапевтом и выясните, какие лекарства повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать ожоги кожи и фотодерматит (так называют аллергию на солнце).

Регулярно пейте простую воду, чтобы поддержать водный баланс в организме.

Загорать лучше через час-полтора после еды. Полезно перед загаром съесть немного соленого, выпить холодный чай.

Во время загорания нельзя спать, не рекомендуется читать.

После купания в море обязательно ополосните кожу пресной водой. Соленые капли создают эффект линзы, и солнце прожигает кожу.

Перед поездкой на море не делайте серьезных косметических процедур (шлифовка, пилинг, мезотерапия).

Солнце - друг или враг

Автор: admin

14.11.2013 13:48 -

Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, а в мокром виде – до 20%.

Автор - **Юра Савичев**

[Источник](#)