

Чем солнечнее и теплее погода, тем больше загорелых людей мы встречаем на улице. И это неудивительно, ведь людям со светлой кожей достаточно и пятнадцати минут, проведенных на солнце, чтобы сильно загореть. У смуглых загар становится заметен через несколько часов пребывания на солнце.

Многие стараются за лето приобрести красивый ровный загар без ущерба для здоровья, но только единицам удаётся достичь этой цели. Основными помощниками здесь являются правильно подобранная диета и соблюдение правил загара на солнце.

Начнём с первого - диеты для загара. Наиболее сильным естественным, природным активатором загара выступает бета-каротин. Данное вещество усиливает выработку меланина, придающего коже красивый оттенок. Возможно, вы и сами замечали, что если ежедневно употреблять оранжевые и красные фрукты - морковь, абрикосы, персики и т.п., загар на солнце становится более ярким. Самым эффективным является морковный сок для загара. А кроме того бета-каротин содержится в тыкве, арбузах, дыне, красном перце, грушах и яблоках.

Аминокислота тирозин также играет довольно большую роль в синтезе меланина. Большое его количество имеется в «животных» продуктах, в частности: в печени, красном мясе, тунце, треске. Также он есть в фасоли, авокадо и миндале.

Вспомогательные вещества для производства меланина - это витамины С и Е, ликопин и селен. Поэтому, добиваясь интенсивного шоколадного оттенка за короткое время, не забывайте принимать минеральный витаминный комплекс, начиная за несколько недель до отправки на море.

А теперь рассмотрим правила загорания на солнце.

1. Солнцезащитные крема использовать должны обязательно все без исключения, даже обладателям природной смуглости. В первые дни отдыха смуглым людям можно позволить себе использовать средство для загара на солнце с защитным фактором 8 или 12, переходя постепенно к индексу 4. Однако прекращать использовать

солнцезащитные крема им нельзя, даже когда кажется, что кожа совершенно адаптировалась.

2. В первую неделю пребывания в солнечных краях, людям со светлой кожей нужно использовать крем для загара с максимальной защитой от солнца (20 или даже 30), переходя постепенно к более низким, слабым индексам.

3. Наносите солнцезащитные крема дома, минут за 20 до выхода. Данное время необходимо вашей коже, чтобы усвоить максимально, впитать в себя солнцезащитные фильтры. Не заблуждайтесь, считая, что солнечное излучение может быть опасным только на пляже. Получить сильный солнечный ожог вы можете и по дороге к пляжу, и собственно тогда мазаться средством для загара на солнце будет уже бесполезно.

4. Некоторые участки кожи в особенности подвержены быстрому обгоранию: нос, лоб, плечи, грудь, колени и подъемы ног. Данные нежные места мазать лучше самыми сильными солнцезащитными кремами, причем всегда.

5. Средство для загара на солнце должно быть водостойким. Помните, что ультрафиолет проникает в толщу воды до 0,5 метров. И там также «делает свое черное дело».

6. Нужно понимать, что вытершись после купания полотенцем, вы стерли и защитный слой с кожи. Поэтому необходимо нанести крем или масло для загара снова, восстановив спасительную оболочку.

7. Нанеся крем или другое средство для загара на солнце повторно, ошибочно считать, что вы увеличили в 20-30 раз время безопасного пребывания под солнцем. Вы всего лишь восстановили защитный слой, а что касается вашего времени, то оно давно уже идет, с того самого момента, как вы намазались кремом еще дома и только показались дневному свету.

8. Не жадничайте! Солнце ближе к полудню становится особенно агрессивным, поэтому

уходите в тень с 11 до 16 часов.

9. Вернувшись с пляжа, обязательно примите душ, используя для этого pH-нейтральные нещелочные моющие средства. После этого нанесите на кожу специальное молочко или крем после загара. Эти средства содержат увлажняющие компоненты и витамины Е и В5, необходимые коже. Витамин В5 способствует регенерации клеток кожи, ведь их часть разрушилась под солнечным излучением. Витамин Е способен нейтрализовать свободные радикалы, вызывающие окисление клеток кожи, а кроме того восстанавливать поддерживающую структуру кожи. Что касается увлажняющих и питательных компонентов, то это: глицерин, алоэ вера, ланолин, всевозможные масла, обеспечивающие уход за кожей, придавая ей здоровый вид, и упругость. Благодаря всему этому загар на солнце продлится дольше, потому, что кожа защищена от шелушения.

10. Детям до 2 лет запрещено категорически находиться под солнечными открытыми лучами! Маленьким деткам можно только сидеть в тени, а коже - просто необходима помощь. Поэтому старайтесь всегда использовать специальные детские средства защиты, солнцезащитные крема максимальной степени защиты.

Врачи утверждают, что чрезмерное увлечение загаром опасно для здоровья. В отличие от тепловых, солнечные ожоги проявляются не сразу. Это может произойти как через четверть суток после их получения, так и по прошествии двух дней - кожа становится болезненной и приобретает красный цвет. В осложненных случаях наблюдается появление волдырей. Первыми признаками патологического загара являются отёк ног (даже если обгорела только спина), лихорадка (температура тела может подняться до максимальной отметки), шелушение кожи (процесс начинается на третий-восьмой день после получения загара).

Кроме проблем со здоровьем в первое время после патологического загара, к сожалению, существуют последствия, проявляющиеся только через несколько лет. Например, всего лишь одно такое неудачное пребывание под солнечными лучами удваивает вероятность того, что у человека разовьется злокачественная меланома. Рак кожи тоже напрямую связан с количеством часов, которые человек необдуманно посвящает процессу загара. То же самое можно сказать о катаракте.

Что делать, если патологический загар получен? Во-первых, по приходу домой надо

принять прохладный продолжительный душ, а еще лучше – ванну. На места ожогов положить целлофановые пакеты, наполненные льдом. Во-вторых, не наносить на кожу кремы или мази, содержащие вазелин. В-третьих, если пузыри все-таки возникли, нужно закрыть их сухой стерильной повязкой. Это поможет избежать еще одной напасти – инфекции. В-четвёртых, когда кожа не повреждена, то есть нет пузырей, можно применить увлажняющий крем. В-пятых, в случае несильной лихорадки принять ибупрофен.

Если пузыри больших размеров, человека лихорадит, наблюдается головокружение и расстройство зрения - необходимо обратиться к врачу.

Будьте красивы и здоровы!