



Солнечные лучи

Солнце, пляж, лето... Долгими зимними вечерами люди мечтают о шоколадном загаре и хотят приобрести его к осени. Однако, что мы знаем о коже? Как солнечные лучи воздействуют на нее? Какие косметические солнцезащитные средства и как влияют на окружающую среду и наш организм в частности?

Для здоровья полезно бывать на солнце несколько часов в сутки, так как ультрафиолет синтезирует витамин D, запускает обмен веществ, полезен для здоровья сердца. При попадании на сетчатку глаз солнечные лучи участвуют в выработке мелатонина, который является природным антидепрессантом и способствует повышению настроения и работоспособности.

Однако если передержать кожу на солнце, то можно получить кардинально противоположный эффект. Самые опасные лучи – это УФ-А. Они могут достигать дермы, вызывая пигментирование, фотостарение и, нередко, рак кожи. Эффекты могут появиться не сразу, когда исправить уже будет ничего нельзя.

Отсюда вывод: пребывание на солнце может быть полезным, однако обезопасить себя все-таки нужно. На современном рынке представлен широкий ассортимент косметических средств, на которых указан различный уровень защиты от ультрафиолетовых лучей. Но стоит обратить внимание на то, что не все они полезны для кожи и организма. В промышленных косметических средствах много красителей и отдушек. Они могут повышать риск онкологии. Проникая через кожу в кровь, данные химикаты накапливаются в организме. Не стоит покупать лосьоны, SPF-фактор которых выше 40, так как там много химических фильтров. Если передержать такое средство на солнце, то можно получить преждевременное старение кожи. А уж утилизация таких средств и вовсе наносит вред окружающей среде.

Спасаемся от УФ-излучения

Как же можно отказать себе в купании или нахождении на солнышке? Дабы обезопасить себя, следуем таким рекомендациям:

- в течение дня употребляйте в пищу продукты с антиоксидантами. Это обязательно фрукты, ягоды и сырые овощи. В них должно содержаться значительное количество бета-каротина и аскорбиновой кислоты;
- пребывание на солнце нужно начинать с 5-10 минут, затем время постепенно увеличивать. Таким образом, можно будет предотвратить старение кожи и накопить антиоксиданты и меланин;
- на солнце лучше не появляться с 11 до 16 часов, так как в эти часы наблюдается сильнейшая солнечная активность;
- некоторые лекарственные средства могут увеличивать светочувствительность кожи, поэтому перед пребыванием на солнце нужно обязательно изучить инструкцию;
- рекомендуется пить как можно больше воды;
- тело и обязательно голову нужно прикрывать, чтобы избежать теплового или солнечного удара;
- лучше всего использовать натуральные средства защиты от солнца.

Придерживайтесь этих нехитрых правил, и это поможет вам избежать неприятностей.