



Когда мы долгое время находимся на солнце, наша кожа начинает приобретать постепенно нежный кофейный оттенок, что же происходит с нашей кожей под влиянием ультрафиолетовых лучей? Загар — это защитная реакция нашей кожи на стресс, который она получает от ультрафиолетовых лучей, а разного рода интенсивное покраснение нашей кожи после долгого пребывания на солнце — это уже ожог. Чтобы загар стал для вас безопасным, старайтесь соблюдать элементарные правила.

Для натуральных светловолосых блондинок загар вообще не предусмотрен генетически.

Мы можем возразить: а как

же мина D витамин

и его

выработка, который

собственно

повышает иммунитет? Ответ

совершенно

прост

. У

взрослых людей

уже не происходит выработка

витаминов

а

D

, он вырабатывается

только у детей, а вот кожа

взрослых людей, да и детей,

страдает.

Избежать этого

можно только

единственным

способом —

старайтесь

не загорать,

находясь под прямыми

лучами солнца

, а с пляжа стоит уходить уже в

10—11 часов.

В вечернее время

покидать тенистое убежище

стоит только

после 16—17 часов

и то в случае

если вы отдыхаете

в Крыму

или

другом месте

, где есть горы,

которые

загораживаю

т

вас

от солнышка. А вот вечерний загар

, например

в безгорном Таиланде
однозначно ведёт за собой
ожог кожи.
Для того, чтобы
избежа
ть
проблем
с кожей, вам стоит
польз
оваться
солнцезащитны
ми
средства
ми
с SPF 30—50 особенно
если вы только приехали на море,
в первую неделю
вашего
отдыха на солнце,
а вот
темнокожи
м
брюнет
кам повезло больше, для них солнцезащитные средства нужны
с SPF 15—20.
Помните, что в
первую очередь
вы должны
защищать шею,
лицо
,
область декольте, плечи
и
руки. Если
вы по
едете отдыхать
как минимум
на неделю и
хотите
долго
пребывать
на солнышке,
то вам стоит
использ
овать
средства с SPF 50.

Эффект «гладкости» вашей кожи после загара будет достигнут за счет уплотнения слоя эпидермиса при воздействии

на него ультрафиолета.

Одновременно более глубокий слой, называемый дерма

, теряет коллаген, после чего, примерно через неделю на коже появляется довольно большое количество новых морщин.

Поэтому, для того чтобы после общения с солнышком сразу резко не постареть, старайтесь придерживаться вышеуказанных правил и не слишком усердствуйте на солнце. Любите ваше тело и оно обязательно ответит вам взаимностью.