Разумный загар – залог здоровья и красоты

Энергия солнца является не только источником света и тепла, она является источником жизни для всего живого на земле. Но, несмотря на это, слишком долгое пребывание на солнце порой может стать причиной множества проблем и нанести организму непоправимый вред. Польза и вред солнечного загара являются темой постоянных дискуссий, много споров ведется и о необходимости использования специальных защитных средств для загара. Что же такое загар, полезен он или вреден, и как правильно использовать **средства для загара**?

Что это такое и в чем его польза

Загар – это потемнение наружного слоя кожи, которое происходит вследствие образования избыточного пигмента меланина под воздействием солнечных лучей или искусственных источников света, например, ртутно-кварцевых ламп. На самом деле загар является защитной функцией нашего организма от ультрафиолетового облучения, ведь при длительном воздействии и проникновении в более глубокие слои кожи оно способно стать причиной перегрева, образования солнечных ожогов и разрушения клеток кожи.

**Полезен ли загар**? Умеренный да, он действительно пойдет на пользу. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в нашем организме происходят следующие положительные изменения:

* образуются биологически активные вещества, которые стимулируют деятельность нервной и эндокринной систем;
* нормализуется обмен веществ;
* повышается общая сопротивляемость организма к заболеваниям, в т. ч. инфекционным;
* вырабатывается витамин D, без которого невозможно всасывание кальция и «работа» множества полезных ферментов.

При разумном подходе равномерный умеренный загар помогает организму подавлять аллергические заболевания, повышает устойчивость организма к стрессам и делает наш иммунитет крепким. Ультрафиолетовые лучи, проникая вглубь кожи всего на 1 мм, разрушают бактерии, снижают уровень холестерина и усиливают кожное дыхание. Солнечные лучи также способствуют увеличению выработки половых гормонов и активно влияют на секрецию гормона радости – серотонина. Именно поэтому в солнечную погоду поднимается настроение и улетучивается грусть.

Осторожно неразумный загар!

К сожалению, в погоне за «бронзовым» загаром многие женщины забывают о соблюдении элементарных правил безопасности. Они совершенно не думают о том, что длительное пребывание на солнце приносит больше вреда, чем пользы, особенно если не используются никакие **солнцезащитные средства.** Помимо получения солнечных ожогов можно «заработать» себе различные заболевания кожи и внутренних органов. Кроме этого чрезмерное увлечение солнечными ваннами может привести к общему перегреву организма, т. е. тепловому удару, появлению носового кровотечения и головной боли.

Избыток солнечных лучей ведет к ослаблению иммунной системы, именно поэтому часто после оздоровления на берегу моря мы заболеваем или обнаруживаем на губах признаки начинающегося герпеса. Ультрафиолет является одним из главных факторов старения кожи, появления преждевременных морщин и пигментных пятен. В настоящее время связь солнечных ожогов и развития онкологических заболеваний является научно доказанным фактом и **вред загара** в данном случае очевиден.

Польза посещения солярия в период зимних холодов с целью поддержания кожи в «бронзовом тоне» в последнее время все чаще ставится под сомнение. Врачи твердо уверены в том, что чрезмерное увлечение как естественным солнечным, так и загаром в солярии ведет к преждевременному увяданию кожи. Поэтому если вам хочется выглядеть смуглой к какому-либо событию, намного безопаснее будет использовать крем или лосьон **для тела с эффектом загара,** который впоследствии можно будет смыть. Это позволит вам быть привлекательной и сохранит здоровье вашей кожи.

 Основные правила безопасного загара

Стать обладательницей красивого, равномерного, а главное безопасного, загара вполне возможно! Для этого необходимо соблюдать несколько правил:

* Оптимальное время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра и с 16 до 19 часов вечера. В остальное время дна прямые солнечные лучи способны нанести нашему организму только вред;
* Использование солнцезащитных средств является обязательным условием пребывание на солнце;
* Солнцезащитные очки и головной убор должны всегда быть при вас, без них волосы станут тусклыми и появятся мелкие морщинки на лице;
* Во время приема солнечных ванн необходимо менять положение тела каждые 5-8 минут, иначе **кожа после загара** может покрыться пятнами. Общая продолжительность процесса «загорания» не должна превышать 50-60 минут в день.

Очень важно следить, чтобы маленькие дети находились как можно меньше под прямыми солнечными лучами. Детям до достижения ими трехлетнего возраста вообще не рекомендуется нахождение на солнце, не говоря уже о целенаправленном загорании на пляже. В том случае если ребенок все-таки находится на солнце, необходимо для защиты открытых участков тела использовать **солнцезащитные средства.** Кроме этого на голову надевать головной убор, а тело максимально прикрывать одеждой из натуральных тканей.

Косметика от солнца: какую выбрать

Современные средства для защиты кожи от солнечных лучей сочетают в себе несколько функций, они защищают кожу от солнечных ожогов, увлажняют ее, препятствуют чрезмерному растяжению и пересыханию. Современная индустрия красоты предлагает нам широкий спектр продукции, предназначенной для ухода за лицом и телом. **Косметика для загара** и после него бывает разной, условно все разнообразие средств делится на:

* **Средства для безопасного загара -** крем, лосьон или масло;
* Средства от загара для лица;
* Средства после загара – крема и спреи, мази от ожогов;
* Кремы и лосьоны серии «**автозагар**».

Одним из основных средств, используемых для принятия солнечных ванн, является **крем для загара,** его применение рекомендовано всем без исключения. После нанесения на кожу крем образует на ее поверхности пленку, защищающую кожу от вредного воздействия уф-лучей и ослабляющую их воздействие в десятки раз. Масла для загара призваны помочь нашей коже загореть равномерно и при этом остаться увлажненной и эластичной. Масла также содержат в себе «компоненты» ослабляющие силу лучей, но действуют он слабее, чем крем.

Крем от загара для защиты нежной и чувствительной кожи лица рекомендуется использовать не только на пляже. Летом таким средством лучше пользоваться регулярно и наносить его под макияж. Это поможет насытить витаминами, увлажнить и тонизировать кожу лица, а также защитить ее от уф-лучей.

Средства после загара заслуживают особого внимания, потому что о них, как правило, все забывают – намазались кремом на пляже и успокоились. И совершенно напрасно! Благодаря особым компонентам, содержащимся в данных средствах, они закрепляют и продлевают загар, снимают покраснение и раздражение, а также успокаивают и увлажняют «травмированную» солнцем кожу. Использовать **крем после загара** нужно также регулярно, как и средства для загара. Спреи после загара кроме всего вышеописанного еще оказывают приятное охлаждающее действие, дарят ощущение мягкости и свежести, однако не являются обязательными к применению.

Мази и кремы от солнечных ожогов должны обязательно «присутствовать» в косметичке путешественников и «отпускников». Крем от солнечных ожогов поможет моментально снять жжение, воспаление и ускорит процесс регенерации кожи.

Приобретая вышеперечисленные средства, помните о том, что **косметика для загара** должна быть качественной. Также важно следить за сроком годности средств и ни в коем случае не использовать их после его истечения.