

Лето, море... Как правильно загорать.

Солнце в пик своей активности способно причинить вред. Ожоги, тепловые удары, возникновение впоследствии онкологических заболеваний кожи – результат беспечного отношения к опасным солнечным лучам. Если вы едете к морю не за болезнями, и хотите получить красивый и равномерный загар, то загорайте правильно.

Как правильно загорать? В первую очередь, помните, что часы, когда солнце особенно активно – с **10 утра до 16 вечера**, в это время лучше совсем **не загорать** – вы рискуете не загореть, а сгореть буквально за несколько минут (особенно это касается людей со светлой чувствительной кожей). Если вы ищите ответ на вопрос, как правильно загорать, не ленитесь встать с утра пораньше и отправиться на пляж часам к восьми. Начинайте загорать с **5-10 минут в день**, постепенно (в течение недели-двух – в зависимости от типа кожи) доводя время пребывания на солнце до двух часов в день. Не забывайте учитывать время, которое вы тратите на то, чтобы дойти к морю, искупаться и дойти обратно к своему месту на пляже. Не секрет, что сгореть можно во время купания в море (любом другом водоеме) – плечи и спина особенно подвержены воздействию солнца в этом случае. Поэтому в первые дни загорания лучше не оголяться сразу, обнажая тело для солнечных лучиков постепенно. Купаться поначалу можно в футболке, закрывающей плечи и спину. А когда ваша кожа привыкнет к солнечным лучам, можно оголиться и до купальника (плавков). Помните также о простом правиле: **чем ближе вы находитесь к воде, тем быстрее вы загорите**. Это объясняется свойством воды отражать солнечные лучи, в результате чего их воздействие усиливается. Также можно не только загореть, но и сгореть, если не обтираться полотенцем сразу после выхода из воды, а обсыхать на солнышке – капли воды на коже действуют, словно маленькие линзы. Поэтому в первые дни пребывания на пляже лучше воздержаться от загорания возле самой кромки пляжа, а также от высыхания естественным способом. Такие подготовительные мероприятия гарантируют равномерный и длительный загар, минимальный вред солнца для организма. Конечно, подобные манипуляции могут показаться кому-то не слишком удобными. Куда комфортнее сразу же, в первый день посещения пляжа, полностью раздеться и полдня понежиться на солнышке... А потом весь оставшийся отпуск лечить ожоги и аллергическую сыпь, «откуда не возьмись» украсившие тело. Теперь вы понимаете, насколько важно знать, как правильно загорать на солнце? В защите от солнечных лучей нуждается не только кожа тела, но и лицо, глаза, волосы. Для лица нужно подобрать **специальный солнцезащитный крем** и ни в коем случае не использовать для визита на пляж декоративную косметику. Головной убор с широкими полями и солнцезащитные очки – обязательный набор во время пребывания на солнце. Помочь равномерно и правильно загореть, сохранить целостность кожи и увлажнить ее может солнцезащитный крем. Независимо от вашего фототипа, в первые дни пребывания на солнце лучше использовать солнцезащитный крем с самой высокой степенью защиты.

Как правильно загорать людям, имеющим аллергию на солнечные лучи, множественные родинки на теле и другие проблемы кожи? Правильный ответ – не загорать вообще! Быть может, этот вердикт может показаться суровым, но куда суровей будут последствия беспечного отношения к солнцу людей, имеющих дерматологические проблемы. Если иметь бронзовый цвет кожи уж очень хочется – лучше воспользоваться автозагаром. А от визита в солярий людям с проблемной кожей также советуем воздержаться. Также осторожно подходить к вопросу, как правильно загореть на солнце, нужно и беременным женщинам – по крайней мере, в этом случае нужно предварительно проконсультироваться с врачом.

Если же повреждения кожи в результате приема солнечных ванн избежать не удалось, нужно сразу же воспользоваться **специальными сливками или эмульсией от ожогов**. Вообще неплохо наносить такое средство после каждого сеанса загара, вечером. Это поможет **закрепить загар**, предотвратит раздражения кожи, возникновение аллергических реакций.

Лучшее время для загара. Почему наша кожа, находясь на солнечном свете, приобретает темный оттенок? Все дело в особом веществе – меланине. Именно он отвечает за то, чтобы тело покрылось красивым, бронзовым цветом. Защищая от солнечной активности, он окрашивает клетки кожи в более темный цвет, не позволяя солнечным лучам принести вред здоровью. Если вы думаете, что валяясь под палящим солнцем целый день, быстрее приобретете желанный загар, то глубоко заблуждаетесь. Дело в том, что активное действие меланина длится примерно пятьдесят минут, после чего цвет кожи практически не меняется. Поэтому не нужно мучить себя, «жарясь» на солнце сутками – иначе даже хорошее средство с высоким уровнем SPF не уберезет вас от ожогов.

Лучшее время для загара – это **до десяти часов утра и после шестнадцати часов дня**; именно в эти периоды солнечное излучение наиболее мягкое. А для того, чтобы загар получился красивым и ровным, нужно, чтобы солнечные лучи касались вас под углом, а не прямо. Поэтому избегайте принятия солнечных ванн в дневное время – лучше делайте это утром и вечером. Удивительно, но можно загореть, даже находясь в тени. Особенно хорошо ложится загар, полученный в тени деревьев: зеленые листья преобразуют солнечное излучение, делая его практически безопасным для нашей кожи. Поэтому, уж если вы решили позагорать днем, то уйдите с солнцепека и прилягте под пышной кроной какого-нибудь дерева – и для здоровья хорошо, и загар получится ровным.