

Готовимся к лету, или Как и когда можно загорать?

Вот-вот уже наступит долгожданное лето... И наконец будет вдоволь солнца и тепла. Так что самое время вспомнить о том, как и когда можно загорать.

Загар - это защитная реакция организма на действие ультрафиолетовой солнечной радиации. А отсюда и правила принятия летних солнечных ванн.

Нельзя загорать с 10 до 14 часов, потому что в этот период времени на вас обрушится почти половина всего суточного ультрафиолета. При этом любителям ровного загара без отпечатков одежды стоит перед разоблачением до «ню» кое-что вспомнить. Интимные части тела в разы восприимчивей к солнечной радиации. Так стоит ли рисковать? А людям «кельтского типа» с очень светлой кожей, а также рыжим или голубоглазым блондинам загорать следует осторожно, а лучше и не загорать вовсе. Еще нужно быть очень осторожным с загоранием и обладателям веснушек и родинок.

Закончив со стандартными противопоказаниями и предупреждениями, перейдем к другим, более специфическим. Загорать не следует при различных опухолях, а также при заболеваниях щитовидной железы. Туберкулез, язвенная болезнь, гепатит, поражения ДНК или дефицит витаминов групп С, В или же белков - также являются противопоказаниями для принятия солнечных ванн. Не нужно солнышко и людям, «сидящим» на различных антибиотиках, аминазине и сульфаниламидах, причем это противопоказание действительно весь период лечения.

Теперь о том, как загорать... Хорошо бы загорать медленно - под тентом. Ведь зонтик защитит от прямого солнечного излучения, но при этом света, отраженного от песка или воды, вполне достаточно для достижения совершенной красоты летнего загара. Внимание: солнцезащитные очки обязательны и в случае загара под прямыми солнечными лучами, и при загорании под тентом. (О правилах выбора этого аксессуара мы поговорим в другой раз).

Теперь о косметической составляющей загара. Солнцезащитные кремы предотвращают возникновение солнечных ожогов, но они задерживают только часть ультрафиолета. Обычно на таких средствах присутствует маркировка величины светозащитного

фактора. Считается, что чем выше светозащитный фактор, тем дольше можно безопасно пребывать на солнце. Но все же не стоит усердствовать до последней минуты. Помните - лучше «недозагар», чем «перезагар».

Также пляжным завсегдатаям можно посоветовать увеличить количество антиоксидантов в пище. Ешьте больше свежих овощей, фруктов и ягод, пейте натуральные соки и настои, отвары листьев черной смородины, малины, вишни и других дико- и культурно-растущих растений. Только не из городских садов, а из экологически чистой сельской местности.

Автор - **Наталья Громская**

[Источник](#)