

Как загореть и не навредить здоровью?

На дворе уже май, дачный сезон давно открыт, а скоро откроется и купальный. После хмурой зимы так хочется подставить свое тело ласковым лучам солнца. Многие так и поступают, приехав на дачу, раздеваются и, занимаясь огородом, начинают загорать, подставив спину весеннему солнышку. Это самый легкий способ обгореть. Вам наверняка не однажды случалось обгореть на солнце, так что объяснять, что такое солнечный ожог, нет нужды. Давайте лучше поговорим о том, как загорать в свое удовольствие и при этом не получать солнечных ожогов.

Загораем правильно

Прежде всего, нужно сразу запомнить, что загорать можно лишь в определенные часы. В середине дня солнце печет слишком сильно, можно получить тепловой удар. Гораздо приятнее загорать, когда солнечный свет не очень интенсивен. Наилучшее время для загорания с 9 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера. Чтобы хорошо загореть, потребуется некоторое время, но загар получится более ровным, чем, если бы вы загорали в середине дня. Лежать на пляже (работать на огороде без одежды) желательно не более 2 часов в день.

Чтобы получить от солнца только пользу (в виде красивого загара и витамина Д), нужно принимать солнечные ванны постепенно. То есть, после зимы наша кожа отвыкла от той дозы ультрафиолета, которую вы хотите ей дать. Чтобы не было аллергической реакции, не спешите загорать. Выходя на солнце, загорайте сначала 5 минут в день, потом 7... постепенно доведите время до 2 часов. Не стоит сразу выходить на солнце в одних плавках (купальнике), открывайте тело постепенно, сначала руки, потом ноги. А когда кожа привыкнет к солнцу, можно уже загорать полностью. Так вы гарантированно не сожжете кожу и получите ровный загар. Все знают, как трудно удержаться от соблазна загореть как можно быстрее. Уверяю вас, загар, приобретенный постепенно, будет смотреться намного лучше, чем слезающая клоками сожженная кожа...

Особенно важно защищать от солнечных лучей лицо, глаза и волосы. Чтобы уберечь себя от палящего солнца, не забывайте носить головной убор и солнцезащитные очки. Это необходимо не только, когда загораете на пляже, но при выходе на улицу в солнечный летний день.

Где лучше загорать?

Никто не спорит, что лучшим местом для получения загара является пляж. И не зря, ведь возле водоема загорать намного легче: вода отражает солнечные лучи и усиливает их действие. Во время купания кожа тоже загорает, вода несколько не снижает действие солнечных лучей. А если вы любите обсыхать на ветерке после купания, то риск обгореть значительно повышается: капли воды на теле срабатывают как крошечные линзы. Загорание у воды имеет еще одно немаловажное преимущество: воздух там более влажный, а значит, кожа не пересушится на солнце. Чтобы не испортить кожу солнечными ваннами, пользуйтесь защитными кремами для загара.

Кремы для загара

Для защиты кожи лучше использовать специальные масла или маслянистые кремы. Питательный крем впитывается слишком быстро, и дает недостаточную защиту. Крем для загара сохранит вашу кожу достаточно увлажненной, а специальные содержащиеся в нем компоненты предотвратят ожог. Но если нанести его слишком толстым слоем, эффект получится обратный: крем нагреется и будет жечь кожу. Таким образом, чтобы загар получился ровным, и кожа осталась необожженной, нужно широкими массирующими движениями втирать в кожу крем, начиная от рук и ног, постепенно двигаясь по направлению к сердцу.

Если вы используете специальный крем для загара, то он не только бережет вашу кожу, но и усиливает действие солнечных лучей. Есть кремы для загара с эффектом «тингл». Их действие основано на усилении микроциркуляции кровообращения в коже. Тем самым стимулируется усиленная выработка пигмента меланина, от количества которого напрямую зависит интенсивность загара. Будьте осторожны, при использовании такого крема вероятно проявление аллергии. Это нормально, когда кожа после использования «тингл»-крема краснеет и немного зудит, но реакция каждого человека индивидуальна, так что новый вид крема рекомендую сначала опробовать на небольшом участке кожи. Тингл-крем хорош для усиления уже имеющегося загара, и лучше его вообще не использовать, если ваша кожа еще совсем не загорела. Хотелось бы уберечь вас: этот вид крема категорически не подходит для лица.

Если вы не хотите рисковать, воспользуйтесь кремом со специальными добавками для усиления загара. Их можно использовать для совсем не загорелой кожи.

Крем-ускоритель тоже стимулирует выработку меланина, но ещё и защищает кожу от старения и солнечных ожогов. Пожалуй, это наилучший вариант для тех, кто хочет получить ровный загар и при этом не испортить кожу.

Когда будете выбирать крем, внимательно читайте этикетку. Если крем предназначен для загара в солярии, он вам не подходит. Почему? Все просто: крем для солярия не защищает от УФ-лучей, и вы наверняка сожжете кожу. Вам нужен крем для загара на открытом солнце: он обладает высокой степенью защиты от УФ-лучей, увлажняет, питает кожу и предотвращает ее старение.

Автор - **Дмитрий Сербин**

[Источник](#)