

«Солнечная» косметика: что разумно предпочесть?

С наступлением жаркого сезона солнце ежедневно оставляет свой отпечаток на нашей коже. Даже если вы загораете не так часто, как хотелось бы, а кожа легко и быстро находит общий язык с солнечными лучами, все-таки не стоит жалеть деньги на хорошие солнцезащитные средства. В настоящий момент ассортимент косметических средств **для защиты**

и

загара

на потребительском рынке очень богат. Человеку, который не разбирается в этом вопросе, придется нелегко при выборе той или иной косметической продукции. Ценовая категория предлагаемых товаров не знает пределов, количество производителей не поддается счету, а вот назначение и соответственно эффект у всех средств разный.

Перед тем как принять очередную солнечную ванну, следует позаботиться о мерах предосторожности. Чтобы защитить себя от солнца, можно использовать жидкие косметические средства, содержащие химические компоненты, которые в некоторой степени абсорбируют УФ-лучи и нейтрализуют их действие. Подобные средства применяют для того, чтобы предотвратить ожоги и получить красивый и ровный загар. Специалисты выделяют **3 вида** косметических препаратов:

1. Средства, содержащие солнцезащитные компоненты против ожогов. Активный ингредиент этих средств абсорбирует 95% УФ-В-лучей.
2. Средства, которые содержат солнцезащитные компоненты и способствуют загару. Их активный ингредиент абсорбирует по крайней мере 85% УФ-В-лучей и пропускает УФ-А-лучи.
3. Средства, содержащие солнцезащитные вещества и не пропускающие солнечные лучи, отражают УФ.

Многие косметические препараты содержат смесь ингредиентов первых двух видов. Основное **различие** между средствами, способствующими загару и предотвращающими ожоги, заключается в количестве активного ингредиента. Препараты

для загара

неспособны «вызывать» загар, поэтому не доверяйте производителям, которые стараются убедить вас в обратном.

Эффективность косметических средств определяется **фактором защиты от солнца (ФЗС)**. Чем он выше, тем более эффективно данный препарат предотвращает ожоги, а кожа меньше подвергается вредному воздействию солнечных лучей. В зависимости от величины ФЗС специалисты **классифицируют «солнечные» средства** следующим образом:

Величина ФЗС от 2 до 4: защита средств минимальна. Они подходят тем, кто редко сгорает на солнце, хорошо и быстро добивается ровного загара.

ФЗС от 4 до 6: средняя степень защиты. Позволяет загореть минимально и также рекомендуется тем, кто обгорает в редких случаях.

ФЗС 7-8: высокая степень защиты. Загар получается слабый. Идеальный вариант для тех, кто страдает от ожогов и загорает медленно и с трудом.

ФЗС от 8 до 15: кожа максимально защищена от солнечных ожогов. Загар слабый или вовсе отсутствует. Подходит тем, кто легко получает ожоги и загорает слегка.

ФЗС от 15 и выше: защита от солнца самая высокая, она не позволяет загореть, подходит тем, кто страдает от ожогов и никогда не загорает.

Как вы понимаете, друзья, подходить к выбору солнцезащитных средств тоже следует с умом, нельзя полностью доверяться некомпетентным консультантам и хватать без разбору то, что дешевле. Не экономьте на здоровье и своей красоте.

Кстати, совсем недавно **ученые из Британии** раскрыли **секрет** ровного бронзового загара. Они утверждают, что для этого всего лишь нужно есть больше помидоров. Исследователи три месяца наблюдали за добровольцами, которые каждый день

съедали по ложке томатной пасты. В результате у всех, кто принял участие в эксперименте, уровень проколлагена повысился на треть. Результат не мог остаться неоцененным, ведь именно это вещество защищает кожу от солнечных ожогов и даже замедляет старение. Вот только специалисты предупреждают, что томаты ни в коем случае не заменяют солнцезащитный крем. Их можно использовать лишь как дополнение к качественной специальной косметике.

Берегите свое здоровье, солнечного вам настроения и аппетитных эмоций!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)