

Чем полезно для нас солнце, и как получается загар?

Многие из нас даже не представляют, насколько полезен для людей свет солнца. Однако использовать его нужно в разумных количествах...

Солнечный свет убивает грибки и бактерии, паразитирующие на нашей коже. Под действием солнечных лучей кожа вырабатывает вещества, которые сужают кровеносные сосуды и повышают, таким образом, кровяное давление, а также подавляют простудные, инфекционные и аллергические заболевания, улучшают питание и кровоснабжение кожи, способствует нормализации обмена веществ, благотворно действует на аппетит и сон...

Ультрафиолетовые лучи солнца также способствуют производству в нашем теле витамина Д.

Однако, чтобы получить адекватную дозу витамина D, достаточно всего дважды в неделю провести 15 минут на улице с открытым лицом и руками.

Одним из эффектов, производимых солнечным светом на кожу, является то, что мы называем загаром. Это потемнение кожи, вызванное особым веществом темного цвета – меланином (от греческого *melas* – черный). На самом деле меланин – не отдельное вещество, а аморфная смесь полимерных соединений. Образование меланина в коже является защитной реакцией организма на солнечное ультрафиолетовое излучение, поэтому особенно много меланина в коже африканцев...

Поскольку солнечный свет оказывает такое многообразное действие на тело человека, следует быть осторожным, принимая «солнечные ванны». Знаете ли вы, что даже подставляя солнцу одни только ступни, можно повысить кровяное давление, обогатить кости тела витамином Д, но в то же время и навредить организму, пребывая долго на солнце?

Большинство людей относится к этим вещам легкомысленно, но наибольшую пользу можно получить от солнечных ванн, если соблюдать принцип постепенности. Это значит, что в первый день можно подставить солнцу одну пятую часть тела на пять минут, на другой день – другую пятую часть тела на десять минут и т.д.

Конечно, трудно соблюсти эти советы медиков, так как идя на работу или в магазин в жару, мы можем оставить только пятую часть тела снаружи, это ведь, например, лицо и руки до локтя, но пройдем ли за пять минут? Но можно для начала носить более прикрывающую одежду, а после, постепенно оголяясь, наносить на открытые участки тела защитный крем, который не только сохранит вашу кожу от преждевременного старения и обезвоживания, но и придаст ей более ровный оттенок загара.

От ультрафиолетовых лучей защищает солнцезащитный крем со степенью защиты SPF не менее 15 (не менее 30 для людей, ранее перенесших рак кожи). Наносить крем необходимо примерно за час до выхода на улицу, затем каждые два часа (чаще, если вы купаетесь в водоеме). Солнце действует на нас и через стекло, когда мы находимся в машине или сидим в помещении рядом с окном. Ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака, поэтому солнцезащитные средства нужны даже зимой и в облачные дни, несмотря на то, что у вас может быть смуглая кожа.

Также рекомендуется перед наступлением жаркой погоды походить в солярий, который «подготовит» кожу к восприятию солнца и сделает ваш загар еще более красивым и глубоким. Однако стоит помнить, что в солярии на кожу действует такой же ультрафиолет, как тот, который содержится в лучах солнца. На самом деле, его действие даже интенсивнее. Час в солярии равняется нескольким часам, проведенным под солнцем.

Главное – опять же – не злоупотреблять! Лучше иметь красивый оттенок «здорового» загара, чем «обугленную» от ультрафиолета кожу с риском развития раковых заболеваний. Поэтому и в солярии следует загорать, начиная с 5 минут и не превышая 15.

Также медики предупреждают людей, у которых на теле много родинок и бородавок, потому как именно эти места являются очагами уязвимости и развития раковых заболеваний. Поэтому даже в солярии рекомендуется использовать специальные защитные кремы.

И помните – для того, чтобы загореть, совсем не обязательно сначала «обгореть». Если облучение происходит малыми дозами в течение многих дней, можно вовсе не доводить кожу до покраснения и все же загореть. Важно то, что организм привыкает к солнечной радиации постепенно. Биодоза – минимальное облучение, вызывающее легкое и

безболезненное покраснение кожи, постепенно увеличивается изо дня в день, образуя тот самый ровный и красивый загар.

Для тех, кто не переносит жару, будет радостным узнать, что загар возможен и при рассеянном излучении. Голубой цвет неба и красное солнце на закате объясняются рассеянием солнечного света в атмосфере. Когда солнце поднимается над горизонтом не выше 54° , в рассеянном солнечном излучении больше ультрафиолета, чем в прямых лучах. Утром и вечером, весной и осенью в северных районах полезный ультрафиолет доходит, благодаря рассеянному излучению небесной сферы, ведь облака задерживают только прямые лучи. Рассеянная радиация проходит сквозь них почти беспрепятственно. Поэтому, чтобы получать минимально необходимую для здоровья дозу ультрафиолета, надо побольше находиться на свежем воздухе в тени, не заботясь особенно о том, попадет ли на кожу прямой солнечный свет.

Так что, загорайте «с головой» и берегите свое здоровье! Но и не забывайте, что солнце в небольших количествах очень полезно, ведь оно заряжает нас не только энергией и витаминами, но и главное – позитивным настроением!

Автор - **Лилия Бёрд**

[Источник](#)