Автор: admin 11.10.2011 13:18 -

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

Готовимся к лету, или Как и когда можно загорать

Автор: admin 11.10.2011 13:18 -

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 - **Наталия Громская Источник**