

Загар — это защитная реакция кожи на воздействие ультрафиолета, УФА- и УФВ-лучи проникают в клетки, оказывая негативные эффекты, в том числе повреждая ДНК. В ответ на эту агрессию клетки кожи выделяют меланин — кожа темнеет и утолщается. Ультрафиолет признан Всемирной организацией здравоохранения канцерогеном. Полезного загара не существует!

Даже для производства «целительного» витамина D3 не нужно загорать. Достаточно пройтись по улице 15 минут с «голыми» руками. Кроме того, витамин D3 невозможно запастись впрок на зиму.



К ультрафиолету особо чувствительны люди с кожей первого и второго фототипов. Кожа при первом фототипе (рыжие, белокожие, голубоглазые люди) не может загореть, она краснеет и покрывается большим количеством веснушек, которыми, как зонтиком, прикрывается от ультрафиолета. Очень чувствительна к ультрафиолету и детская кожа, потому что она более тонкая. К ультрафиолету также чувствительны наши глаза. По данным Всемирной организации здравоохранения, три миллиона человек ежегодно теряют зрение из-за катаракты, которую вызывает ультрафиолет.

Невозможно загорать правильно. Это миф!



Почему ультрафиолет опасен для человека:

он снижает выработку коллагена – белка соединительной ткани организма, из-за нехватки которого кожа теряет эластичность и на ней появляются морщины;

он провоцирует огрубение и утолщение рогового слоя кожи, вследствие чего она становится сухой, тусклой и шероховатой;

он провоцирует сосудистые изменения, нарушение пигментации кожи, а также развитие новообразований.

О пользе солнца

Несмотря на опасность ультрафиолетового излучения для организма, в малых дозах оно может быть полезным. Для этого достаточно всего лишь несколько раз в неделю подставлять солнечному свету лицо или руки в течение 10–15 минут.



Целебный ультрафиолет:

под воздействием ультрафиолета в организме синтезируется витамин D, который регулирует обмен кальция и служит строительным материалом для костной ткани;

солнечный свет активизирует иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям;

солнце благоприятно влияет на нервную систему человека, увеличивая выработку эндорфинов (гормон радости) и тем самым повышая настроение;

в малых дозах ультрафиолет предупреждает появление заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрит) и органов дыхания (бронхит, ринит), дерматологических заболеваний (псориаз, нейродермит, экзема и др.), недостаточность мозгового кровообращения.



Как правильно загорать

Начинать загорать нужно понемногу, в утренние и вечерние часы, проводя на солнце от 10 до 15 минут с перерывами. Как смуглым, так и бледнокожим людям следует обязательно использовать солнцезащитные средства, соответствующие их типу кожи и с подходящим фактором защиты. Наносить их на кожу следует за 20–30 минут до выхода на улицу.

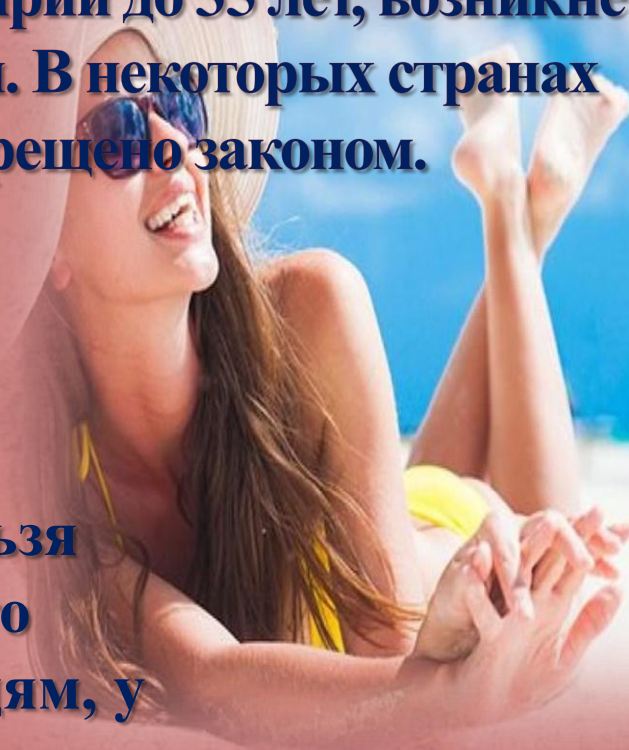
Обладателям особо чувствительной к солнечным лучам кожи необходимо как можно чаще находиться в тени и использовать средства с наивысшим SPF-фактором (Sun Protection Factor). Глазам и губам также нужна защита от солнца, поэтому следует использовать солнцезащитный крем для кожи вокруг глаз, бальзам для губ с SPF и надевать солнечные очки, выходя на улицу.

Есть ли вред от солярия?

— Однозначно да! Лампы соляриев излучают А-лучи, которые и запускают мутации в клетках кожи. Доказано, что у двух человек из трёх, посещавших солярий до 35 лет, возникнет онкологическое заболевание кожи. В некоторых странах посещение соляриев до 18 лет запрещено законом.

Кому категорически нельзя загорать?

— Нельзя загорать детям! Нельзя загорать людям с кожей первого фототипа. Нельзя загорать людям, у которых были рак кожи и меланома. Нельзя загорать людям с большим количеством родинок — более 100.



Чем опасно обгореть на солнце?

— Солнечные ожоги, особенно в детстве, повышают риск заболеть меланомой кожи.



**Как часто загораете вы и
считаете ли это не
вредным?**

Ответ вписать здесь.

