

Дождались солнца. Спасайтесь

Солнце – основной источник света и тепла на Земле. Во многом благодаря нему появилась жизнь на нашей планете, а солнечный свет обеспечивает жизнедеятельность всего живого.

Польза солнечных лучей бесспорна и не вызывает сомнений: здесь и выработка в головном мозге серотонина – гормона, играющего громадную роль в процессах свертываемости крови, он влияет на аллергические реакции, его еще называют «гормоном счастья» (напомним, что серотонин вырабатывается не только под действием солнца). Также именно солнце способствует выработке витамина D (кальциферол), который способствует укреплению костной ткани, помогает вывести из организма тяжелые металлы, способствует укреплению иммунитета. С помощью солнечных лучей в организме поддерживается синтез инсулина и баланс микрофлоры кожи.

Однако, никто не отменял определенные правила и нормы, которые необходимо соблюдать, чтобы наравне с положительными свойствами солнце не проявило и свои агрессивные стороны, к их числу относятся: солнечные и тепловые удары, ожоги и, как следствие неконтролируемого пребывания на солнце без защиты, риск возникновения меланомы, рака кожи.

Кто сказал, что защита от солнца – это только женская тема? Как показывает практика, оно не обращает вниманием на гендерный фактор. И в преддверии (хочется верить) солнечного лета, немного поговорим о солнцезащитных средствах



Интернет пестрит разнообразной информацией о том, каким должно быть ваше средство от солнца, не ровен час запутаться во всех этих терминах и фактах.

По итогу, на что действительно надо обратить внимание при покупке:

1. Ищите на упаковке пометку, что средство защищает и от UVB-лучей, и от UVA - лучей - (UVB-лучи провоцируют ожоги, UVA – лучи, проникая в глубокие слои кожи, вызывают преждевременное старение)
2. Чем выше SPF (солнцезащитный фактор (Sun Protection Factor), тем надежнее защита. Поэтому крема SPF 30, 40, 50 - это реальная защита. А о средства с SPF 15 и, тем более, SPF 6 — нет (существуют средства со степенью защиты выше 50, но чтобы производители не вводили покупателей в заблуждение, ассоциация Cosmetics Europe постановила: максимально возможный индекс для выноса на упаковку — SPF 50+)

А знали ли вы что:

- Какой бы гарантированно надежный крем у вас не был, не стоит, да попросту нельзя, нанеся его один раз утром, полагаться на него в течение всего дня. Он сможет вас оберегать только первые два часа. А потом – наносим заново.
- Купили водостойкий крем и успокоились, полагаете, что после водных процедур он по-прежнему с вами. Вот

здесь ошибка: после воды наносим крем снова. Он предназначен в первую очередь для того, чтобы вы не обгорели при купании.

- Вы покрылись ровным слоем шоколадного загара, и в вас поселилось спокойствие: все, больше вам крем не нужен. И вновь здесь вы ошибаетесь. Ваш загар, каким бы замечательным он не был, не мешает ультрафиолетовым и инфракрасным лучам проникать в глубокие слои кожи, а они ускоряют процессы старения и увеличивают риск меланомы, рака кожи.

- Если вы родились блондином или блондинкой, то при выборе средства твердо запомните, ваш крем тот, где выше SPF фильтр. В противном случае, вы рискуете моментально получить солнечный ожог.

- Собираясь в солнечную погоду выйти из дома, наносите крем за 30 минут до того, как закроете входную дверь.

- Вы остались в городе, пляжи и отдых за городом пока только в мечтах, имейте в виду, крем от солнца пригодиться вам и в каменных джунглях.

- Никогда и не при каких обстоятельствах не забывайте о губах. Им нужна отдельная защита от солнечных лучей (подойдут специальные бальзамы).

- Жаркий день подошел к концу, за окнами беспощадное днем солнце окрашивает крыши домов в волшебные цвета заката. Не забывайте о финальном аккорде: солнцезащитные средства необходимо смывать в конце дня, их формулы рассчитаны на то, чтобы как можно дольше держаться на коже.

Теперь, вооружившись необходимыми знаниями и средствами, можно смело окунуться в лето. И, возможно, наша информация вам пригодится.

Солнечного всем лета!

Автор: Кира Ларина © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 8829 21.06.2017, 20:35 📄 1171

URL: <https://babr24.com/?ADE=161241> Bytes: 4116 / 4009 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Кира Ларина**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **45**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)