Автор: Administrator
23.05.2012 00:00 -

Начнём с того, что не стоит в первый же день стремится стать шоколадной, у вас это не получится, а вот получить серьёзный ожог очень даже получится, потому начинаем 10-15 минут. Время лучше выбрать до 10-11 утра, а вечером после пяти. Вечером можно загорать чуть дольше, примерно 20 минут первый раз.
Далее, следует уделить внимание одежде. Одежда натуральная, шляпа с широкими полями. Очки и линзы с защитным фильтром. И ещё Одежда из натуральных тканей защищает кожу на 94%, а мокрая на 80% учитывайте это! Не обольщайтесь, что в облачную погоду вы не сгорите, облака не преграда для ультрафиолета, да и вода тоже, На глубине 50 см, ваша кожа позлащает примерно 60% ультрафиолета. После морской воды желательно ополоснуться пресной, так как капли солёной воды создают эффект линзы и вероятность обгореть увеличивается.
Полностью отказываемся от химии. Дезодоранты и духи под воздействием солнца провоцируют появление пигментных пятен. Газированные напитки также плохо отразятся на состоянии кожи во время загара.
Чтобы стало понятно, почему всё-таки следует придерживаться правил загара, расскажем и о том, к чему приводит неправильный загар. Первая неприятность солнечный ожог. Помогаем себе так, это снимаем жар и красноту с помощью холодного компресса, плюс запрет выхода на солнце минимум два три дня (вам это надо, особенно если вы приехали отдохнуть дней на 5-7). Вторая неприятность, это тепловой или солнечный удар. Вызываем врача! Сами себе тут мы не поможем, да приезда помощи обернуться влажной простынёй и попить подсоленной водички. Третья «радость», это солнечная крапивница.
Пигментные пятна, смотрится ужасно, результат чрезмерного воздействия солнца. Чем больше и интенсивнее загорала в молодости, тем больше пигментных пятен будет в зрелости. Их можно немного осветлить с помощью лимонного и огуречного сока, кислого молока, чистотела и перекиси водорода. Но убрать не получится, так что не стоит перебарщивать с загаром.
И самое неприятное последствие, это меланома. Заболевание приводит к летальному исходу, плохо поддаётся лечению. Если ваша родинка стала чёрно-синего цвета, изменилась в размере и зудит, вам необходимо срочно обратится к врачу!