Автор: Administrator
10.07.2013 12:13 - Обновлено 10.07.2013 12:56

Когда мы долгое время находимся на солнце, наша кожа начинает приобретать постепенно нежный кофейный оттенок, что же происходит с нашей кожей под влиянием ультрафиолетовых лучей? Загар — это защитная реакция нашей кожи на стресс, котор ый она получ ила от ультрафиолетовых лучей, а разного рода интенсивное покраснение нашей кожи после долгого пребывания на солнце — это уже ожог. Чтобы загар стал для вас безопасным , старайтесь соблюда ть элементарные правила.

Для натуральных светловолосых блондинок загар вообще не предусмотрен генетически. Мы можем возразить: а как же вита мина D и его выработка, который собственно повышает иммунитет? Ответ совершенно прост. У взрослых людей уже не происходит выработка витамин а D, он вырабатывается только у детей, а вот кожа взрослых людей, да и детей, страдает. Избежать этого можно только единственным способом — старайтесь не загорать, находясь под прямыми лучами солнца, а с пляжа стоит уходить уже в 10—11 часов. В вечернее время покидать тенистое убежище стоит только после 16—17 часов и то в случае если вы отдыхаете в Крыму или другом месте, где есть горы, которые загораживаю т вас от солнышка. А вот вечерний загар, например

в безгорном Таиланде
однозначно ведёт за собой
ожог кожи.
Для того, чтобы
избежа
ть
проблем
с кожей, вам стоит
польз
оваться
солнезащитны
ми
средства
ми
с SPF 30—50 особенно
если вы только приехали на море,
в первую неделю
вашего
отдыха на солнце,
а вот
темнокожи
м
брюнет
кам повезло больше, для них солнцезащитные средства нужны
с SPF 15—20.
Помните, что в
первую очередь
вы должны
защищать шею,
лицо
,
область декольте, плечи
и
руки. Если
вы по
едете отдыхать
как минимум
на неделю и
хотите
долго
пребывать
на солнышке,
то вам стоит
использ
овать
средства с SPF 50.

Эффект «гладкости» вашей кожи после загара будет достигнут за счет уплотнения слоя эпидермиса при воздействии на него ультрафиолета. Одновременно более глубокий слой, называемый дерма, теряет коллаген, после чего, примерно через неделю на коже появляется довольно большое количество новых морщин.
Поэтому, для того чтобы после общения с солнышком сразу резко не постареть, старайтесь придерживаться вышеуказанных правил и не слишком усердствуйте на солнце. Любите ваше тело и оно обязательно ответит вам взаимностью.