



На сегодняшний день практически всем известно, что в летнее время нужно защищать кожу от воздействия прямых солнечных лучей. Опасными могут быть не только солнечные ожоги, но и вполне невинный загар. Существует несколько средств защиты от ультрафиолета, это: салфетки, спреи и лосьоны.

Что такое SPF?

Все средства для защиты от загара имеют свой уровень защиты. На тубиках или упаковках производители пишут аббревиатуру SPF и указывают цифровой коэффициент. В переводе на русский язык английские буквы означают «фактор защиты от солнца».

Для более простого понимания цифр и расчетов приведем пример. Ученые установили, что кожа краснеет под воздействием прямого солнечного света через двадцать – двадцать пять минут. Если же использовать средства со специальным коэффициентом SPF 15, то время до покраснения увеличится в десять – пятнадцать раз. Выходит, что защита будет длиться четыре – пять часов.

Не следует забывать, что действия средств снижаются через пару часов. Поэтому защитный слой нужно постоянно обновлять.

Когда применять? ☐☐☐

Не стоит ждать, когда солнце будет безжалостно палить. Известный нью-йоркский дерматолог Деннис Гросс, который создал свою собственную линию по защите от солнца, утверждает, что солнцезащитные кремы нужно наносить круглый год. Исследования доказали, что даже просто находясь в помещении, например, в офисе, мы все равно получаем дозу облучения, которая является опасной.

В любой аптеке или сало имеется широкий спектр средств для загара со всевозможными степенями защиты. Помните, что в некоторых случаях загар вреден и может вызывать опасные заболевания кожи.

Как выбрать?

Для начала обратите внимание на водостойкие солнцезащитные крема. Наносить их нужно заранее, примерно за пятнадцать минут до того, как выходить на улицу.

Как наносить?

Крем аккуратно наносим на все тело и тщательно втираем в кожу. Не забывайте, что после того, как вы побывали в воде, средство нужно нанести повторно. Если же водные процедуры не предусмотрены, то втирайте крем через каждые полтора часа пребывания на солнце. Приобретаем средства либо в аптеках, либо в специализированных магазинах, дабы избежать подделки.

Индивидуальный выбор фактора защиты

Не всегда высший показатель означает максимальную защиту. Между SPF 30 и SPF 50 выбирайте первый. Максимального эффекта защиты можно достичь, разбив использование тюбика на восемь раз. Научно доказано, что крем с защитой 50 не всегда предоставляет максимальную защиту.

Выбираем правильно

- SPF 15 – способен блокировать до 92 процентов солнечных лучей;
- SPF 30 – 96 процентов;
- SPF 45 – 97 процентов соответственно.