

Вау! Наконец-то можно отдохнуть и погреться под ласковыми лучами теплого солнышка. А вдобавок приобрести великолепный загар, - если, конечно, же, не переусердствовать с солнечными ваннами.

Итак, решено - надеваем купальники, и - вперед, к ближайшему водоему. Почему именно к водоему? Да потому, что влажный воздух благотворно влияет на кожу во время загара. В связи с этим солнечный загар менее вреден, чем тот, что мы получаем в солярии или при помощи различных кварцевых ламп. И наиболее доступен. К тому же, после долгого и пасмурного периода, на который в России приходится добрая половина года, кажется, что кожа прямо-таки с восторгом впитывает каждый солнечный блик. И это действительно так. Живительная сила солнца известна всем.

В древности солнцу не просто поклонялись. Китайцы, например, считали его идеальным оружием против оспы, а Гиппократ - от рахита. Солнце заряжает своей энергией, поднимает настроение, вселяет оптимизм. Исследования показали: огненное светило не только воздействует на наши мозговые центры, управляющие половой и эндокринной системами, но и помогает вырабатывать «гормон счастья» - мелатонин. Даже небольшое количество ультрафиолетовых лучей способствует выделению в кровь эндорфина - химического вещества, посылающего в мозг своеобразный сигнал: в организме все в порядке.

Ультрафиолетовые лучи к тому же локализируют и уменьшают очаги экземы. Солнце помогает лечить такое тяжелое кожное заболевание, как псориаз. Не случайно страдающим этим недугом рекомендуется проводить отпуск в жарких странах. Витамин Д, от которого во многом зависит прочность нашего скелета, синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей. Согласно исследованиям американских ученых, всем новорожденным, чтобы не заболеть рахитом, необходимы инсоляции до 3-х часов в день.

Но, отправляясь за несравненным загаром, не забудьте и о мерах предосторожности. Некоторые из них всем известны. Ну, например, все знают, что загорать лучше всего с 9 до 11 утра или с 15 до 18 часов, когда солнечные лучи не обжигают кожу. В указанные промежутки времени вы получите более ровный и красивый загар, чем загорая в полдень, хотя времени на это мо-

жет потребоваться больше. Известно и то, что длительность пребывания на солнце не должна превышать 1,5 часов. Этого времени достаточно для того, чтобы в коже в полную силу начал вырабатываться меланин.

Не обгори!

СОЛНЦЕ -

4 Избыток ультрафиолета крайне отрицательно влияет на зрение. Именно яркие солнечные лучи являются основной причиной развития катаракты. Поэтому обязательно носите солнцезащитные очки.

5 Головной убор следует носить не только на пляже, но и в любом другом месте, где вам приходится проводить много времени под палящими солнечными лучами. Это предохранит вас от возможного солнечного удара. Кроме того, избыток солнечных лучей способствует преждевременному старению кожи и появлению морщин. Поэтому лучше всего носить широкополую шляпу или кепку с большим козырьком. Как известно, солнечная радиация способствует повы-

ЭКСПЕРТЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО ЕЖЕГОДНО СОЛНЦЕ УБИВАЕТ 60 ТЫС. ЧЕЛОВЕК.

Но нелишне помнить и о других мерах предосторожности. Вот они:

- 1** Не загорайте при сильном сухом ветре (суховее), так как при этом повышается вероятность получить солнечный ожог, а кожа, теряя свою естественную влагу, подвергается риску преждевременного старения.
- 2** Помните, что вода ослабляет интенсивность солнечных лучей только на глубине более 1 метра. Поэтому во время купания наша кожа загорает ничуть не меньше, чем при неподвижном лежании на пляже.
- 3** Отправляясь на пляж, желательно захватить с собой какие-либо косметические средства для загара. Если же кремы и гели по каким-либо причинам вам не доступны или вы предпочитаете пользоваться натуральными природными средствами, то советуем вам использовать молочную сыворотку. Этот продукт не имеет побочных действий, совершенно безвреден и идеально защитит кожу.

шению выпадению волос. Именно с этим связано то, что в конце лета - начале осени волосы выпадают больше, чем в любое другое время.

Конечно, если мы уж вырвались на пляж, нам хочется всего и сразу. Но, помимо уже перечисленных негативных последствий солнечных ванн, следует помнить еще и о том, что норма солнечных лучей намного меньше, чем считает большинство людей. На самом деле человеку вполне достаточно ежедневной прогулки в "кружевной" тени деревьев, а большее пребывание на солнце уже не идет на пользу вашему здоровью.

Правда, у людей со смуглой кожей реже бывают солнечные ожоги, а следовательно, их кожа лучше переносит воздействие солнечных лучей. Но чем бледнее ваша кожа, тем опаснее для нее воздействие ультрафиолета и больше вероятность получить солнечный ожог. Кроме того, под воздействием солнечной радиации на коже появляются как доброкачественные образования - родинки, пигментные пятна (невусы), так и злокачественные опухоли. Как мы уже го-

во -

