

Как загорать с пользой для организма

Автор: User0

26.06.2014 19:43 - Обновлено 30.09.2016 18:41

Летом каждый человек, а особенно женщины хотят выглядеть очень красиво. Поэтому многие люди свои отпуска и выходные дни проводят на пляжах, приобретая при этом приятный шоколадный оттенок кожи. Но мало кто задумывается при этом, насколько вредно или полезно это для самой кожи.



Оказывается, всего 2% от всего потока солнечных лучей составляют те, которые помогают выработать в человеческом организме витамин D. Благодаря их воздействию человек и получается столь долгожданный загар. А вот остальной процент лучей, воздействуя на кожу, старит её, а также снижает её эластичность.

Поэтому обязательно нужно брать с собой на пляж различные средства защиты. Так как загар является природной защитой организма человека от солнца, то загорать, конечно же, надо. Только делать нужно это с умом. Важно знать о том, что период с 12 часов утра и до 16 часов дня является самым опасным для загара, так как солнечные лучи в это время наиболее интенсивны.

Поэтому рекомендуется загорать утром с 9 до 11. В этот период и загар можно получить шикарный, и сгореть на солнце очень сложно. А вот вечерние солнечные ванны могут принести только наслаждение, но в плане получения загара они малоэффективны.

Во время загара обязательно нужно защищать свою кожу. Поэтому специалисты рекомендуют через каждые пару часов наносить на тело специальный крем, на губы – гигиеническую помаду, а на лицо – пудру. Дома после загара также нужно проделать ряд процедур.

В первую очередь необходимо нанести на кожу увлажняющее средство. Для этой цели можно использовать косметические бальзамы с высоким содержанием экстрактов лекарственных растений, которые будут способствовать разглаживанию морщинок на коже и восстановят её гидробаланс.

От солнечных лучей может пострадать не только кожа, но и волосы, которые начинают выгорать и изменять свою структуру. Да и солёная морская вода также не благоприятно на них воздействует. Поэтому летом за волосами тоже необходимо хорошо ухаживать.

Для этой цели можно использовать шампуни и кондиционеры с UV-фильтрами. Они хороши тем, что обволакивают и кожу головы, и каждый волос защитной плёнкой, через которую отлично проникает кислород. При этом волосы остаются целый день под надёжной защитой от солнца и морской воды.