

## **Солнечный загар необходим человеку**

Ни для кого не секрет, что солнечный загар необходим человеку, и оказывает на организм огромное положительное влияние. УФ-лучи способствуют выработке в организме витамина D, необходимого для усвоения фосфора и кальция, способствующих заживлению ран, укреплению мышечной и костной ткани. Необходимо в летний период по 5-15 минут 2-3 раза в неделю подставлять лицо и руки солнцу. Такая несложная процедура поддержит необходимый уровень витамина D в течение года.

Благоприятное влияние солнечных лучей сказывается на самочувствии человека, улучшаются обменные процессы, укрепляется иммунная система, повышается общая работоспособность. В солнечный день в организме активируется выработка «гормона радости» — серотонина, ответственного за хорошее настроение. Солнечный загар используется при лечении различных кожных заболеваний, таких как – псориаз, сыпь, экзема и т.д.

Однако не стоит увлекаться и чрезмерно злоупотреблять с загаром, ведь УФ-лучи могут оказать и негативные последствия, такие как солнечные ожоги, впоследствии повышающие риск развития меланомы. Избыток солнечных лучей может ослабить иммунитет, так как все силы организма направляются на защиту организма от опасных лучей.

Ультрафиолетовые лучи способны вызвать пигментации на коже, доброкачественные образования, аллергические реакции, а также заболевания глаз.

Кроме того, солнечные лучи, достигая глубоких слоев кожи, вызывая тем самым, преждевременное старение и увядание кожи.

**Беременным женщинам и людям с нарушением эндокринной системы загар противопоказан, остальным рекомендуется соблюдать несложные правила:**

- загорать только до 11 часов дня. Затем продолжать это занятие следует уже после 16.00. Первый раз стоит находиться на открытом солнце примерно полчаса, делая перерывы и постепенно увеличивая количество минут в последующие дни;

- на губы, грудь, кожу около глаз обязательно наносить специальные средства для загара;

- белый цвет одежды будет отражать некоторые ультрафиолетовые лучи;

- внимательно выбирайте средства для загара, лучше использовать проверенные бренды, которые дают гарантию на свои средства. Но помните – ни одна даже профессиональная косметика не защитит вас, если вы будете целый день находиться на пляже, не следуя правилам вовсе;

- полезно есть апельсины, абрикосы или морковь – они включают в свой состав бета-каротин, который способствует хорошему и быстрому загару;

- некоторые лечебные препараты увеличивают светочувствительность кожи, проконсультируйтесь у своего врача, можно ли будет находиться на солнце;

- на пляже не следует использовать косметические средства – декоративную косметику, дезодоранты, парфюмерию и т.д.

Психолог Е.И.Буглак

