

## Летний уход за кожей: загар

За наш загар отвечают пигментные клетки кожи — меланоциты. Они реагируют на раздражение светом увеличением образования пигмента меланина. Этот пигмент защищает кожу от губительного действия ультрафиолетового излучения. Меланин в форме твердых микрокристаллов поступает в клетки эпидермиса, на поверхность кожи, кожа становится темнее — так проступает загар. При этом меланоциты в коже распределены неравномерно. Например, на лице на каждый квадратный сантиметр приходится вдвое больше меланоцитов, чем на внутренней стороне руки. Поэтому лицо обычно загорает хорошо и быстро, как и плечи, а внутренняя сторона руки долго остается светлой.

Учеными давно доказано, что интенсивный загар вреден для кожи: ультрафиолет способен вызывать местные покраснения кожи (гиперемия) и солнечные ожоги, а кроме того провоцирует возникновение раковых опухолей, особенно у людей в зрелом возрасте.

В то же время ультрафиолет в умеренных дозах необходим для организма: он улучшает обмен веществ, помогает синтезировать витамин Д, способствует преодолению сезонной депрессии. Наконец, ровный загар — это красиво.

Поэтому бояться ультрафиолетовых лучей и прятаться от солнца все лето, конечно же, не нужно. Необходимо лишь соблюдать простые правила принятия солнечных ванн и защищать свою кожу.

- 1.** Не загорайте в часы наибольшей солнечной активности — с 12 до 16 часов. Регулярно загорая в утренние и вечерние часы, вы постепенно получите красивый ровный загар, тогда как в дневное время солнце наносит лишь вред, причем очень быстро.
- 2.** Помните, что в тени можно и загореть, и даже получить солнечный ожог. Если у вас чувствительная или очень светлая кожа, старайтесь надевать закрытую одежду, а загорайте под тентом или зонтиком.
- 3.** Капли воды на коже усиливают воздействие солнца, являясь своеобразными линзами для солнечных лучей. Поэтому в часы наибольшей солнечной активности не плавайте очень много, после купания насухо вытирайтесь, а соленую воду смывайте с кожи пресной.
- 4.** Скорректируйте питание: включите в рацион больше продуктов, содержащих витамин А, помогающий коже адаптироваться к загару. Ешьте красные и желтые овощи и фрукты. А если ежедневно выпивать по стакану морковного сока, загар будет более ровным.
- 5.** Загар лучше ложится и дольше держится на хорошо увлажненной здоровой коже. После принятия солнечных ванн кожа высыхает, шелушится и

«сбрасывает» загар вместе с отмершими частичками. Поэтому летом особенно важно интенсивно увлажнять кожу и постоянно поддерживать ее водный баланс (*мы уже рассказывали об этом в статье «Уход за кожей в летний период»*). Также стоит воздерживаться от интенсивного очищения, раздражающего кожу: не ходить в баню, не применять скрабы, заменив их на нежные пилинги.

**6.** И последнее в нашем списке, но далеко не последнее по значению — защита от солнца с помощью косметических средств. Выбирайте дневные кремы с ультрафиолетовыми фильтрами разной интенсивности в зависимости от типа кожи. Перед пребыванием на солнце не следует умываться мылом: оно разрушает гидролипидный барьер кожи, отчего кожа становится беззащитной перед солнечными лучами. Отправляясь загорать, обязательно наносите солнцезащитные средства на все тело. Повторно использовать солнечную защиту нужно после каждого купания (даже если на этикетке значится «водостойкое»), а также если вы вспотели и вытерлись полотенцем. При этом наносить крем или масло нужно не жирным слоем, а тонкой пленкой: слишком обильный слой средства может лишить кожу вентиляции и под воздействием солнечных лучей вызвать раздражение. В дополнение к основному солнцезащитному средству рекомендуется также использовать продукты с большей степенью защиты для наиболее чувствительных участков лица — нос, лоб, губы. Часто они выпускаются в небольших емкостях или в виде стиков. После сеанса загара нужно смыть солнцезащитное средство водой, освежить лицо тоником или лосьоном, при необходимости нанести средство после загара, а если вы все-таки получили солнечный ожог, — средство для экспресс-восстановления кожи.

Существует и альтернативный способ получить красивый и безопасный загар. На рынке косметических средств появляется все больше вариантов искусственного, косметического загара: оттеночное молочко, автозагары, средства-бронзанты и тонирующие кремы, придающие коже сияние. Выбирайте любой способ, ухаживайте за вашей кожей – и ваш великолепный загар сделает вас королевой пляжа!

---

Опубликовано: <http://ukosmetologa-ru.livejournal.com/2058.html>  
Вопросы и заказы присылайте на [hello@azcontent.ru](mailto:hello@azcontent.ru)