И ОТ СОЛНЦА БЫВАЮТ ПЯТНА

ДОЛГАЯ ЗИМА ПРИВОДИТ К СОЛНЕЧНОМУ ГОЛОДАНИЮ, КОТОРОЕ ЛИШАЕТ ОРГАНИЗМ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ. ПОЭТОМУ, ДОРВАВШИСЬ ДО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, МЫ С НАСЛАЖДЕНИЕМ УКЛАДЫВАЕМСЯ В ШЕЗЛОНГ. НЕРВЫ РАССЛАБЛЕНЫ, ГЛАЗА ЗАКРЫТЫ, НА ДУШЕ – ПОЛНОЕ БЛАЖЕНСТВО. БЛЕДНАЯ КОЖА ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПОКРЫВАЕТСЯ КРАСНЫМИ ПЯТНАМИ И СОХНЕТ В ГОРЯЧИХ СОЛНЕЧНЫХ ОБЪЯТИЯХ...

КОЖА ПОМНИТ КАЖДЫЙ ЛУЧ

Солнечные лучи активизируют обмен веществ, улучшают кровообращение, стимулируют синтез витамина D и избавляют от депрессии. Однако перебор с солнцем может иметь самые печальные последствия. Красивый золотистый загар на самом деле экран из пигмента меланина, которым организм защищается, как щитом. От чего? От излишней агрессии солнца. Его лучи типа UVB задерживаются на верхнем уровне кожи — эпидермисе. Именно они отвечают за солнечный ожог и формирование загара.

Другой тип, UVA-лучи, проникают глубоко в кожу и становятся причиной более серьезных проблем. Пигментные пятна, морщины и аллергические реакции — далеко не полный перечень. Негативные последствия ультрафиолетового облучения имеют неприятное свойство накапливаться. Наша кожа не забывает ни одного солнечного луча, который когда-либо ее коснулся. Вроде ерунда — кто в детстве не обгорал «до пузырей»? Но с каждым годом доза солнечного облучения растет, повышая риск заболевания раком кожи. К счастью, изобретательное человечество придумало, как противостоять напасти. И в чемодане каждого уважающего себя отпускника сегодня лежит солнцезащитная косметика.

ДАЙТЕ НОСУ КАРАНДАШ

Критическим зонам – кончику носа, ушам и особенно губам (они не имеют меланина и обгорают мгновенно) – требуется дополнительная защита. Ее обеспечат специальные карандаши-стики. Благодаря своим составляющим они образуют на коже плотную защитную пленку. Стиками нужно пользоваться как можно чаще, нанося поверх основного средства.

ФИЗИКА ИЛИ ХИМИЯ?

Главный компонент солнцезащитных средств — фильтры. Физические — представляют собой экраны, содержащие окись титана или цинка. Они отражают солнечный свет, как маленькие зеркала, и хорошо переносятся кожей, потому что работают только на ее поверхности. Иначе действуют химические фильтры. Их молекулы проникают в кожу и преобразуют разрушительную солнечную энергию в безвредное для организма тепло. Главный недостаток химических фильтров — они могут вызвать аллергию.

Кожа среднестатистического белого человека выдерживает солнечные лучи примерно 8—20 минут. Это и есть ваше личное время безопасности. Сигналом о том, что порог превышен, является легкое покраснение. На упаковке солнцезащитных средств указан индекс SPF (sun protection factor, солнцезащитный фактор). Цифры от 2 до 50+ показывают, на какую помощь может рассчитывать кожа. Если, например, без крема она сгорит за 9 минут, то с SPF-10 продержится полтора часа. Максимальный индекс SPF необходим белокожим, рыжеволосым и веснушчатым товарищам: у них в организме мало меланина. Кроме того, малыши однозначно нуждаются в средствах с защитой не меньше 30 (а в первое время и 50+), ведь детская кожа более чувствительна и восприимчива.

МАЖЕМ, МАЖЕМ, НЕ ЖАЛЕЕМ

Купить правильное солнцезащитное средство — полдела. Даже продвинутые пляжники совершают множество ошибок, когда приходит время использовать косметику по назначению. То ли отпускная расслабуха виной, то ли элементарная невнимательность, но не все помнят:

- **фильтры начинают действовать только после того, как средство полностью впитается.** Поэтому намазывать тело следует за полчаса до появления на солнце. Энергичное втирание крема — пустая трата сил. Подобные действия лишь снижают эффективность;

В чемодане каждого уважающего себя отпускника сегодня лежит солнцезащитная косметика.

- **минимальная доза для всего тела — две столовые ложки.** То есть флакона в 200 мл должно хватить примерно на 7 раз. Большинство же людей наносят средство слишком экономно;
- **срок годности солнцезащитной косметики — 6 месяцев с начала использования.** С прошлогодним тюбиком — хоть и наполовину полным — придется без сожаления расстаться. Просроченный крем может навредить больше, чем его отсутствие;
- **УФ-лучи легко проникают сквозь воду и, поплавав от души, можно основательно поджарить спину.** Водостойкое (waterproof) средство держится на коже во время купания минут 15—20. Выйдя на берег, нужно нанести крем повторно. Причем на сухую кожу и не под палящими лучами солнца, а в тени. Обычную солнцезащитную косметику тоже нужно обновлять каждые полтора-два часа.

И последнее: **не стоит загорать с 11 до 16 часов.** Утром и вечером солнечное излучение смягчается, проходя через большое количество атмосферных слоев и теряя по пути свои вредные свойства. Хотя даже отсутствие яркого солнышка в небе — не повод расслабляться. Примерно 50% УФ-излучения легко проникают сквозь облака.

ТРОЙНОЙ ИДЕАЛ

Для грамотной защиты кожи придется раскошелиться на три флакона с убывающим показателем SPF: 30–50 — на первые дни отпуска, 15–20 — когда загар начнет проявляться, и 6–10 — для закрепления результата. Заранее протестируйте все солнцезащитные средства, нанеся их на внутренний сгиб локтя минимум два раза (аллергия часто появляется не сразу). И избегайте поддделок! Солнцезащитные фильтры – весьма дорогой компонент. Поэтому качественная косметика не может стоить три копейки.

УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ

Вечером после пляжного дня солнечные хлопоты не заканчиваются. Иначе зачем все уважающие себя косметические фирмы стали бы трудиться над линиями средств после загара? Программа реабилитации утомленной солнцем кожи начинается с душа. Гель должен быть мягким и нейтральным, а вода — теплой, ведь горячая еще больше высушит кожу.

Промокнув тело пушистым полотенцем, наносим специальные средства после загара. Обычный увлажняющий крем не подходит: благодаря продуманной комбинации особых компонентов (среди них алоэвера, витамин E, D-пантенол, аллантоин) специализированная косметика не только снимает покраснение и увлажняет раздраженную солнцем кожу, но и закрепляет загар.

Что выбрать — зависит от вас. Легкие спреи обладают успокоительным действием. Они приятно охлаждают, даря ощущение свежести. Эмульсии задерживают в коже влагу, делая тело бархатистым. Кремы с пометкой butter содержат повышенное количество питательных веществ. Их предпочтут барышни с сухой кожей. При этом все без исключения современные средства легко наносятся и моментально впитываются, не пачкая одежду и простыни.

Кстати, применять косметику «после солнца», можно и когда пляжный сезон уже закончен. Это продлит жизнь отпускного загара. А когда он все-таки начнет бледнеть, освежить цвет кожи помогут автобронзаты.

Напоследок еще один нюанс: если выбирать косметику «до» и «после» одной косметической фирмы, средства будут поддерживать друг друга, усиливая положительный эффект.

Ольга Октябрева

КРЕМ ИЛИ ГЕЛЬ?

Форма солнцезащитной косметики выбирается по ситуации. Сухую кожу лучше побаловать кремом или молочком, а нормальную — лосьоном. Гели благодаря высокому содержанию влаги чудесно освежают и охлаждают разгоряченную на солнце жирную кожу. Они рекомендуются тем, у кого под воздействием солнечных лучей появились прыщики. Спреи хороши для труднодоступных (спина) и волосистых (мужская спина) частей тела. А еще они идеально подходят для маленьких непосед. Если ваш ребенок так увлечен игрой, что не хочет ждать, пока его тщательно намажут солнцезащитным кремом, воспользуйтесь спреем.

ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ИЛЛЮСТРАЦИИ МАТЕРИАЛА ПРЕДОСТАВЛЕНА КОМПАНИЕЙ AVON. **ПРОДУКЦИЯ AVON – ИДЕАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ «ЦЕНА-КАЧЕСТВО», ЦЕНОВОЙ ДИАПАЗОН ОТ 43 ДО 75 ГРН.** (!)

ФОТО: Photas.ua (2), А. Фоменко (19). **РЕДАКТОР:** Алина Никольская. **e-mail: an@tvweek.com.ua**