

## Загар: красивый и здоровый | Bronzer sainement I

Auteur: Елена Ткачук, [Женева](#) , 09.06.2009.



Мы продолжаем актуальную тему защиты от солнца и посвящаем эту статью практическим советам, которые, надеемся, помогут Вам с радостью окунуться в долгожданную атмосферу лета.

Nous continuons le thème de la protection contre les méfaits du soleil et consacrons cet article aux conseils pratiques, qui, nous l'espérons vous permettront de bronzer en toute quiétude.

Bronzer sainement I

Утомленные солнцем

В нашей предыдущей статье мы уже касались темы искусственного загара, а вот какие любопытные факты появились в последнее время. Термин «танорексия» (от английского «tan» - загар) характеризует психологическую зависимость от ультрафиолетовых лучей. Вначале считалось, что подобная зависимость чаще наблюдается у жители северных государств, где солнце – редкий гость. А в настоящее время к ней добавилась и зависимость от солярия, которая так же опасна, как алкоголь, наркотики или азартные игры.

В последнее время ученые всерьез занялись изучением этой проблемы. Так, одно из последних исследований американских психиатров показало, что 27% из 400

учащихся Университета штата Вирджиния находятся в зависимости именно от солярия. К основным характеристикам, определяющим степень зависимости, отнесли желание периодически повышать дозу, чтобы достичь большего эффекта, некомфортное состояние вне сеанса искусственного загара, неконтрольное желание загорать, имея при этом представление об опасности солнечных лучей. По мнению ученых, причиной этому - эндорфины, которые вырабатывает наш головной мозг во время нахождения на солнце или на «искусственном» солнце. Наш организм привыкает к подобным выбросам эндорфинов и начинает требовать их постоянного восполнения.

✘ Ну, а кроме эндорфинов существует зависимость от самого ритуала загорания. Несмотря на существующую опасность, люди все равно продолжают загорать, так как не выносят естественного оттенка своей кожи.

Регулярный, а это и синоним чрезмерного, загар оказывает преждевременный эффект старения на нашу кожу (гелиодермия) и несет опасность развития различных раковых заболеваний кожи. Сам по себе загар признаком здоровья не является, это всего-навсего защитная реакция нашего организма на агрессию ультрафиолетовых лучей. Увы, этот факт идет вразрез с имиджем, который нам навязывает рекламная продукция.

Итак, миф о том, что солярий поможет подготовить нашу кожу к загару, развенчан. Сегодня дерматологи всего мира советуют навсегда отказаться от солярия. И на смену ему приходит ...

## Автозагар

О существовании автозагаров знают все, но они по-прежнему окружены ореолом таинственности. На медицинских конференциях из года в год возникают одни и те же вопросы: «Вредно или нет?» Нет! Не вредно! И это доказано многочисленными исследованиями.

Автозагар выбирается с низким содержанием DHA (активная молекула, которая отвечает за оттенок верхних слоев эпидермиса). Эффект будет натуральнее, если выбрать средство с DHA 2%, нежели чем с DHA 4%.

Автозагары являются абсолютно безопасным, но эффективным средством для поддержания хорошего оттенка кожи. Наносите средства исключительно на хорошо очищенную и увлажненную кожу. Доза для лица должна быть минимальной, а еще лучше ее смешать с дневным кремом, и тогда комплимент типа: «Как хорошо Вы выглядите!» не станет для Вас редкостью.

## Перед загаром

Летом красивый оттенок кожи достигается тремя этапами: очищающей процедурой кожи при помощи регулярного скраба или неагрессивного пилинга, нанесением автозагара или солнцезащитного крема и последующим увлажнением.

✘ Отшелушивание кожи при помощи скрабов или пилингов позволяет удалить мертвые клетки, выравнивает оттенок кожи, делает ее мягкой, шелковистой и способной, наконец, впитывать те косметические средства, о которых пойдет речь ниже. Попробуйте Sugar Scrub от Laura Mercier или Exfoliant pour le corps massage tonus от Clinique.

Загар гораздо лучше сохраняется на хорошо увлажненной коже, к тому же, избыток

солнца также ведет к обезвоживанию ( Light Weight Body Lotion от [Kiehl's](#) или Excipial Spirig в аптеках). От кремов для лица, содержащих фруктовые, гликолевые, молочные или салициловые кислоты (АНА или ВНА) на летнее время лучше отказаться. Они способны вызвать раздражение и сделать Вашу кожу более чувствительной к солнцу. Используйте обычные увлажняющие сыворотки и кремы (Serum Longevité anti-age/Crème anti-age destressante от La Prairie).

И не забывайте, увлажнять кожу необходимо не только снаружи, но и изнутри. В жаркий день выпивайте до 2 литров минеральной воды или охлажденного зеленого чая с ломтиком лимона, которые являются великолепными антиоксидантами.

## UVA и UVB

В любую погоду в нашу атмосферу проникают два типа солнечных лучей: UVA и UVB.

95% всех лучей составляют UVA, они особо опасны и способны проникнуть до уровня дермы, разрушая коллагеновые и эластиновые волокна. UVA вызывают преждевременное старение, раннее появление морщин и аллергические реакции. Эти лучи присутствуют даже в облачные дни, вот почему предохранять кожу необходимо всегда, даже в непогоду и в городских условиях. Лучи UVB провоцируют ожоги и раковые заболевания. Кстати, причиной злокачественных заболеваний кожи в зрелом возрасте являются именно солнечные ожоги в детстве.

SPF или Sun Protection Factor является фактором защиты только от солнечных лучей UVB. Но одного защитного фактора SPF будет мало, поэтому на упаковках солнцезащитных средств найдите или специальное обозначение защиты от UVA или наличие таких составляющих как оксид цинка, авобензол или диоксид титана. Под дневной макияж в условиях города выбирайте кремы, уже имеющие в своем составе фактор SPF 15-30, но это могут быть и легкие солнцезащитные кремы (UV protective suncare SPF 20 от Kiehl's или Emulsion prolongateur jeunesse SPF 15 от Chanel).

На этом мы сегодня остановимся, а продолжим эту тему на следующей неделе. Да и солнца, по прогнозам швейцарских синоптиков, на этой неделе не ожидается!

Статьи по теме:

[Солнце - хорошо, но в разумных пределах.](#)

[здоровье](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/zagar-krasivyy-i-zdorovyy>