

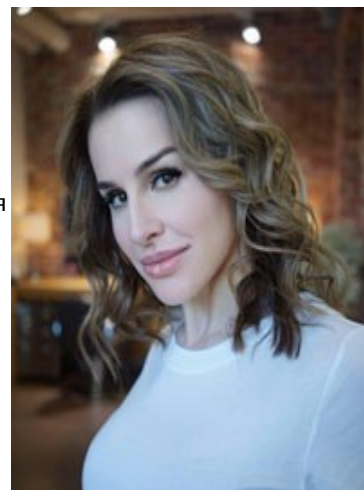
Ровный загар: готовим тело к солнечным ваннам

Несмотря на то, что многие из нас круглогодично ездят в отпуск, самое большое количество путешествий выпадает именно на летние месяцы. Кому-то необходимо перевести дух и сменить обстановку, кто-то истосковался по морю, а кто-то уже представляет себя с ни с чем не сравнимым летним загаром. И вот здесь возникает вопрос, как подготовиться к принятию солнечных ванн, чтобы золотистая кожа стала вашим спутником на долгие месяцы. Адресовать его мы решили **врачу-дерматокосметологу Жилкиной Анне**.

Комментирует **Жилкина Анна**:

"Загар - физиологическая, защитная реакция кожи в ответ на воздействие ультрафиолетового излучения. Потемнение кожи происходит вследствие образования меланина в клетках [меланоцитах] эпидермиса. Оптимальное время подготовки организма к тропическому солнцу составляет 4 недели. Для того, чтобы этот процесс протекал равномерно на всей поверхности кожи, необходимо заранее подготовиться к инсоляции и помнить о простых правилах.

1. Избегаем возможной фотосенсибилизации (повышенной чувствительности кожи к солнечному излучению). При чрезмерном воздействии на организм фотосенсибилизатора в сочетании с ультрафиолетовым излучением на коже образуются очаги гиперпигментации.



Фотосенсибилизирующими свойствами обладают:

- пищевые продукты, содержащие фурукумарины (инжир, грейпфрут, **петрушка, укроп, сельдерей**), каротиноиды (морковь, пастернак), антрагликозиды (зверобой, сenna, корень ревеня, кора крушины). Не нужно полностью исключать эти продукты из рациона: необходимо лишь проявлять умеренность в их употреблении;
- парфюмерно-косметическая продукция, содержащая эфирные масла (бергамота, лаванды, лимона, розмарина, сандала), красители (в составе губных помад и блесков для губ), **фруктовые кислоты**. Обсудите со своим косметологом состав отдельных средств, а также программу домашнего ухода за кожей в целом. Не забывайте использовать солнцезащитный крем;
- некоторые медикаменты (сульфаниламиды, тетрациклины, хинолоны, фуроосемид, **ретинолы**, противозачаточные и другие средства) также обладают фотосенсибилизирующим действием. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Желательно регулярно (если не предписано иначе - один раз в год) проходить осмотр у дерматолога для того, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к инсоляции (таких как меланомы и других опухолей кожи).

2. Выравниваем поверхность кожи. Наиболее целесообразно провести процедуру эксфолиации: на кожу наносится скраб и далее легкими массажными движениями прорабатывается все тело. Для этого понадобится скраб или специальная массажная варежка. При выборе средства отдавайте предпочтение нейтральному продукту с мелкими частицами, не содержащему фруктовых кислот, а также без

охлаждающего/разогревающего эффектов. При воздействии на кожу избегайте сильного нажима, интенсивных движений. Тщательно смойте скраб и высушите кожу полотенцем. Завершите процедуру нанесением вашего любимого увлажняющего крема. Проводить подобную процедуру один-два раза в неделю. Завершите курс эксфолиации за 2-3 дня до выхода на пляж.

Несоблюдение предписанного временного интервала воздержания от активной инсоляции после процедуры восковой эпиляции или шугаринга может привести к гиперпигментации.

3. Увлажняем кожу. Для поддержания водного баланса кожи необходимо обеспечить должный питьевой режим и наружное использование увлажняющих средств как до, так и после пребывания на пляже.

4. Грамотно подходим к принятию солнечных ванн. Необходимо использовать солнцезащитный крем для предотвращения ожогов кожи. Для ровного, длительно сохраняющегося, красивого оттенка оптимален загар вне открытого солнца: отраженные от песка, поверхности воды солнечные лучи обеспечивают получение загара даже в тени. Пребывание на активном солнце лучше начинать с нескольких минут, постепенно (но не бесконечно!) увеличивая продолжительность солнечных ванн (конкретное время пребывания под тропическим солнцем зависит от фототипа и ряда других, индивидуальных особенностей). С 11:00 до 15:00 лучше избегать нахождения на открытом солнце.

После купания в море необходимо смыть соленую пресной водой из душа и "возобновить" слой солнцезащитного крема: это обеспечит равномерный загар и защиту от солнечных ожогов.

5. Очень важно соблюдать умеренность и осторожность.

Ксения Константинова, iledebeaute.ru