Автор: Administrator
17.07.2008 13:57 - Обновлено 17.07.2008 13:59



Кто из нас не любит загорать? Скорее всего, таких солнцененавистников найдется не так уж много. Все мы с нетерпением ждем лета, чтобы вдосталь насладиться солнцем, воздухом и водой, а некоторые, особо нетерпеливые, не хотят идти па поводу у природы и посещают солярии, приобретая за деньги желаемый оттенок кожи.

Еще до недавнего времени считалось, что чем больше времени вы проводите на воздухе, особенно летом на пляже, тем лучше, так как воздушные и солнечные ванны способствуют закаливанию организма и повышению его сопротивляемости (сейчас сопротивляемость организма называется ученым словом - иммунитет).

Однако такое бесплатное закаливание чревато самыми неприятными последствиями. Нельзя сбрасывать со счетов нынешнюю экологическую остановку, а появление озоновых дыр делает чрезмерное пребывание на солнце просто опасным. Но предупреждения медиков и экологов далеко не всеми принимаются к сведению; конечно, такое безрассудное отношение к здоровью совершенно недопустимо, но тяга к красоте преобладает даже над инстинктом самосохранения.

Отношение к загару всегда было неоднозначным; так, например, еще около ста лет назад загорелая кожа означала принадлежность к низшим слоям общества, вынужденным трудиться под палящими лучами солнца. А вот дамы из высшего сословия всячески старались избегать попадания ультрафиолета на свою белоснежную, алебастровую кожу. Для этого им приходилось идти на всевозможные ухищрения. Шляпки с широкими нолями, зонтики, перчатки - вот основные летние аксессуары тех времен.

Ни одна уважающая себя представительниц прекрасного пола не выходила в жаркий летний день из дома, не укутавшись как следует, чтобы уберечь себя от палящего солнца. Удивляет одно: как же они, бедные, мучились, спасаясь от благодатного солнечного света, как же им, наверное, было жарко в этих шляпах, перчатках, длинных многослойных юбках?! Может быть, солнце раньше не так нещадно палило и лето было не таким жарким? Кто знает, может быть и так.

Зато мы, современные люди, обрекаем себя на многочасовые солнечные ванны, устраивая лежбища ни пляжах, но берегам водоемов, на крышах многоэтажек и прочих, даже совершенно не приспособленных для этих целен местах.

Что же заставляет абсолютно нормальных лицей мучиться, пролеживая под жарким солнцем часами, чтобы их кожа приобрела шоколадный оттенок? А вся эта маета и суета от извечного стремления человека к красоте, соответствию общепринятым ее понятиям. Загар просто стал модным.

С тех самых пор, как европейская аристократия перестала ездить "на воды" в Баден-Баден или другие, не менее знаменитые своими лечебными источниками места, а отдала предпочтение модным морским курортам - загар стал нормой жизни. "Голубой крови" тоже захотелось понежиться на солнышке; в конце концов, чем аристократы хуже простолюдинов? Ну, а быть па море и не купаться - нонсенс чистой воды. Так что пришлось нашей и иностранной знати одеваться в' купальные костюмы (конечно, далеко не "бикини", но все же довольно революционные) и принимать солнечные ванны после водных процедур. Популярными стали прогулки на собственных яхтах, а тут уж загара никак не избежать. На смену "кисейным барышням" пришли девушки спортивные, подтянутые, со свежими загорелыми лицами.

С тех нор как Крым, Ялта и прочие места отдыха для избранных стали всенародными здравницами, ноток страждущих приобщиться к приему воздушных, морских и солнечных ванн только ширился.

Конечно, загар украшает - и спорить тут нечего. Кроме того, солнечные ванны полезны для организма, так как активизируют кровообращение и стимулируют образование витамина D, улучшают сон и аппетит. Солнечные лучи придают коже бархатистость; мало того, они помогают избавиться от некоторых проблем с воспалительными процессами на коже (угри, гнойники).

Понятно, что всем хочется быть красивыми, но ради красоты жертвовать своим здоровьем не стоит. Возможно, наши предки были нравы, избегая загара всеми доступными им способами, ведь солнце является Другом только тогда, когда вы не злоупотребляете его теплом и светом. В других случаях оно может стать врагом - и живительная сила солнца превратится в смертоносную.

Так что стоит задуматься над тем, стоит ли красивый загар того, чтобы вы подвергали себя опасности приобрести неприятные заболевания кожи. Кроме того, защищаясь от солнечных лучей, кожа начинает сопротивляться и вырабатывает клетки, которые препятствуют проникновению ультрафиолета, в результате кожа становится грубее и суше. Всем известно, что сухая кожа (особенно высушенная солнцем) подвержена преждевременному появлению морщин и, соответственно, преждевременному старению

С обложек журналов на нас смотрят загорелые красавицы, на подиумах всего мира не менее загорелые модели демонстрируют изысканные наряды, загорелые лица просто заполонили собой экраны телевизоров. Иногда кажется, что большая половина человечества тратит все свое время на приобретение красивого и ровного загара. Естественно, что нам, простым смертным, хочется приобщиться к такой неземной красоте. Тем более, что летом можно получить ее практически даром. Лежи себе на солнышке и загорай!

Однако, на экране и в журнале мы видим только конечный результат; о том, каким образом он достигается, мы и не задумываемся. А вот носители замечательного бронзового или шоколадного оттенка кожи не относятся с такой беспечностью к своему здоровью, они не истязают себя многочасовыми солнечными ваннами.

Как же им удается достичь такого сногсшибательного загара? Ничто человеческое не чуждо и этим небожителям, они тоже любят позагорать, но - исключительно в тени, оберегая тем самым свою кожу от перегрева и ожогов.

Кроме того, все самые знаменитые модели наслаждаются солнцем только в закрытых купальниках, а еще они пьют но утрам и вечерам морковный сок. Бета-каротин, содержащийся в моркови, способствует пигментации кожи, в результате чего кожа приобретает оттенок загара.

Если уж вам так невтерпеж стать "шоколадкой", можете воспользоваться услугами солярия. Однако и в этом случае не стоит злоупотреблять процедурами, так как и в солярии можно получить ожоги. Мало того, каждая дополнительная минута стоит и дополнительных денег, а они, как известно, на дороге не валяются, так что будет особенно больно и обидно, если вы за собственные, кровью и потом заработанные деньги, нанесете ущерб здоровью.

Если же вы хотите загореть как следует, но при этом не лишиться самого дорогого, что у вас есть - здоровья, то вам совершенно необходимо следовать нашим рекомендациям:

1. Загорать следует постепенно, начиная с 30-40 минут в день. Ни в коем случае не пытайтесь загореть за один-два дня, такая поспешность запросто отправит вас на больничную койку в ожоговом центре.

2. Самое оптимальное время для загара - с 7 до 11 часов утра и после 15 часов. С 11 до 15 вообще не рекомендуется загорать. Именно в это время солнце начинает "жарить" во всю силу и наносит особенно ощутимый вред здоровью.

3. Не стоит наедаться перед походом на пляж, после приема пищи должно пройти не менее двух часов, но и натощак принимать солнечные ванны не следует. Не забывайте, что пляж - не столовая, поэтому не стоит тащить с собой сумки со всевозможными съестными припасами и устраивать пикник под палящими лучами солнца.

Обязательно берите с собой воду, чтобы не наступило обезвоживания организма. Желательно, если это будет обычная питьевая или минеральная вода, так как всевозможные сладкие напитки не только не утоляют жажду, но и усиливают ее. Сразу предупреждаем вас, что алкогольным напиткам не место на пляже.

4. Не сбрасывайте со счетов всевозможные сюрпризы природы, как-то: влажность воздуха и силу ветра. Если на небе ни облачка и абсолютный штиль, то достаточно легко может наступить перегрев организма, иначе говоря тепловой удар. В ветреную же погоду, особенно при большой влажности, вы незаметно можете получить достаточно сильные ожоги.

5. Сейчас многие считают, что, загорая, не нужно покрывать голову. Всяческие панамы, кепки, шляпы и подобные пляжные аксессуары отошли в далекое прошлое. Мы же считаем, что в некоторых случаях можно отступить от моды: в конце концов, здоровье дороже. Кроме того, сейчас продаются соломенные шляпки всех расцветок и фасонов, вы вполне можете подобрать себе что-нибудь подходящее. Такое разумное решение не только сохранит ваше здоровье, но придаст вам шарм, если, конечно, аксессуар подобран со вкусом и соответствует вашему стилю.

6. Обязательно пользуйтесь защитными средствами для загара. Чем чувствительнее ваша кожа к солнечным лучам, чем быстрее она обгорает, тем с большей защитной функцией вы должны подобрать себе крем для загара. Не скупитесь, приобретайте защитные препараты только в специализированных магазинах. Ни в коем случае не пользуйтесь кремами на жировой основе: такие препараты не только не защищают кожу от ожогов, а буквально способствуют их появлению.

Учтите, что употреблять крем для загара следует за полчаса до принятия солнечных ванн.

7. Чтобы избежать перегрева и ожогов, лучше всего загорать в тени. Конечно, загорая таким образом, немедленных результатов ждать не приходится, но ведь в конечном итоге вы загорите не хуже, чем жарящиеся на открытом пространстве. Так что ради сохранения здоровья стоит набраться терпения и получить желаемый результат с некоторой задержкой во времени.

Даже если вы вняли голосу разума и не увлекаетесь чрезмерно солнечными ваннами, мы считаем, что вам необходимо знать симптомы, проявляющиеся при солнечном ударе, и как оказать пострадавшему первую помощь. Мы надеемся, что вы таким пострадавшим не окажетесь, по такие навыки никогда не помешают, в конце концов вы можете помочь своим ближним, которые слишком увлеклись ловлей солнечных лучей.

Итак, вот основные симптомы солнечного удара; головокружение или потеря сознания, головная боль, тошнота, учащенное сердцебиение, кислородная недостаточность, чрезмерное покраснение лица, в тяжелых случаях возможны судороги и бред. Если вы заметили, что кто-либо из пришедших с вами на пляж или ваши соседи по месту под солнцем чувствуют и ведут себя неадекватно, предложите свою помощь

Пострадавшего необходимо переместить в тень и либо напоить его холодной водой, либо положить на голову холодную мокрую ткань, в лучшем случае лед. Но даже в том случае, если вы несколько облегчили его самочувствие, реальную помощь может оказать только врач. Поэтому не пренебрегайте вызовом "скорой помощи", рассчитывая на свои силы и подручные средства.

Тепловые и солнечные удары все-таки не такое уж частое явление, а вот ожоги встречаются сплошь и рядом, при этом травмируется кожный покров, что сопровождается нестерпимыми болевыми ощущениями. Бедные страдальцы-пляжники проклинают все на свете, так как ни сидеть, ни стоять, ни даже лежать спокойно не могут.

При обгорании может появиться озноб; как правило, поднимается температура, и вообще состояние организма очень и очень далеко от идеала. Недомогание держится порой в течение нескольких дней.

Если вы по случайности, по неосторожности или просто по глупости обгорели, то немедленно уходите с пляжа и бегите со всех ног домой (насколько позволяет, конечно, обгоревшая кожа).

Дома сразу же примите холодный душ, это поможет снизить температуру тела и хотя бы в какой-то мере снимет болевые ощущения. Затем приступайте к следующему этану лечения. Для этого вам понадобятся специальные средства: крем после загара или специальная мазь от ожогов. Если же таковых средств в доме не оказалось или вы просто не смогли их найти, то можно использовать сливки, кефир или сметану; любое растительное масло (про сливочное и говорить нечего) окажет такое же благотворное влияние.

Вы удивитесь, но существенную помощь при солнечном ожоге вам может оказать самый обыкновенный лимон. Для этого нарежьте его тонкими ломтиками и положите на особо пострадавшие от солнца участки. Оказывается, витамин С, содержащийся в цитрусовых, снимает болевые ощущения и успокаивает раздраженные клетки эпидермиса.

Естественно, при ожогах более серьезных - второй или третьей степени (при четвертой

вам уже никто и ничто не поможет) - всякие там лосьоны, сметаны, кефиры и даже цитрусовые будут для вас столь же действенны, как для мертвого примочки, поэтому, получив серьезные ожоги, немедленно обратитесь к врачу, а уж специалист сразу выяснит, насколько серьезно обстоят дела и жизнеспособны ли вы после принятия солнечных ванн.

Иногда кажется, что солнце вообще деструктивно по своей сути. И действительно, долгое пребывание на солнце вредит не только коже, оно делает волосы сухими и ломкими, а для глаз яркий солнечный свет просто противопоказан, поэтому никогда не забывайте о солнцезащитных очках. Если все же по своей рассеянности вы забыли о столь необходимом на пляже аксессуаре, используйте то, что под рукой. А под рукой может оказаться все, что угодно, например, листья с близрастущего дерева. В этом есть даже какой-то своеобразный шарм.

Однако, мы подвергаемся воздействию солнечных лучей не только на пляже. Мы ежедневно ходим но улицам, стоим на остановках в ожидании транспорта, и все это время солнце неотступно следует за нами. Мы не призываем вас, конечно, постоянно ходить по улице в панаме или кепке, просто постарайтесь как можно больше находиться в тени.

В идеале летом нужно носить одежду из натуральных, "дышащих" тканей. Шелк как нельзя лучше подходит для этой цели. Постарайтесь, чтобы оголенных участков кожи было как можно меньше; звучит парадоксально, не правда ли? Но если вдуматься, этот совет отнюдь не лишен логики.

В жару хочется не только носить как можно меньше одежды, но и последнюю скинуть, и только морально-нравственные принципы удерживают нас от столь антиобщественного поступка. А вот если на вас одежда из натурального шелка, то ни длинные рукава, ни брюки не создадут дополнительных неудобств, в такой одежде даже менее жарко, чем в самом открытом сарафане.

А происходит это потому, что закрытые участки кожи не перегреваются сверх меры, а натуральная ткань способствует сохранению нормальной температуры тела. Созданный с помощью одежды микроклимат спасает вас от зноя. К тому же в такой "балахонной" одежде вы не обгорите. Об этом стоит подумать, прежде чем приниматься за пополнение летнего гардероба.

Жители азиатских стран вообще летом ходят в ватных халатах и бараньих шайках и при этом неплохо себя чувствуют. Не перенять ли нам их многовековой опыт по преодолению дискомфорта, вызванного жарой?

Загорайте, наслаждайтесь купанием, но не забывайте о чувстве меры; только придерживаясь золотой середины, вы сможете получать истинное наслаждение от всего, чем занимаетесь.