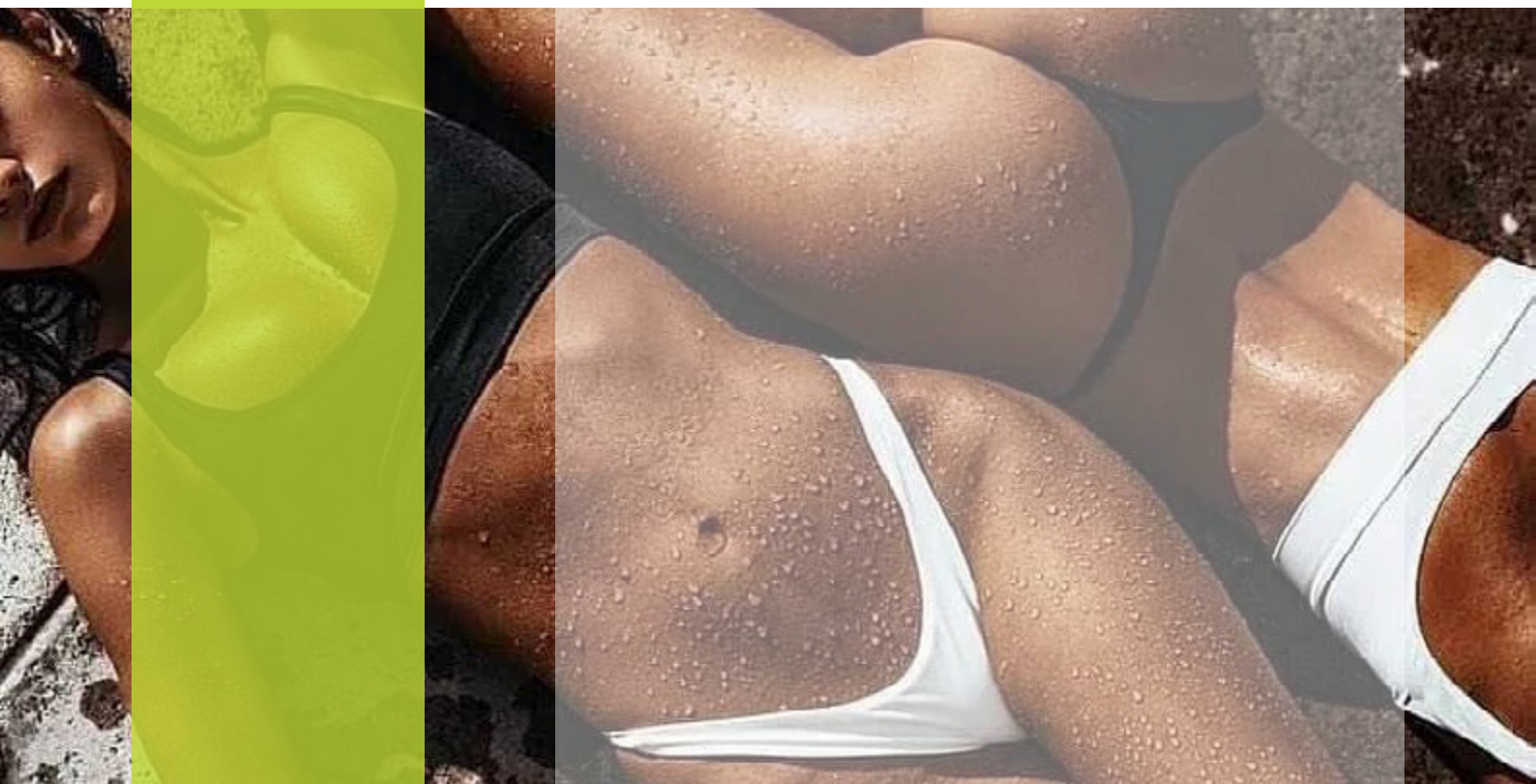


ЕСЛИ В ОТНОШЕНИЯХ
С УЛЬТРАФИОЛЕТОМ У ВАС СТОИТ
СТАТУС «ВСЕ СЛОЖНО»,

ЭТОТ ГИД ДЛЯ ВАС

ЗАГАР МЕЧТЫ



www.yaoede.com



<https://t.me/Yasnofood>

Подготовка к красивому и безопасному загару требует времени и некоторых приятных усилий, однако результат не заставит себя ждать – сияющая, бронзовая, напитанная и увлажнённая молодая кожа, высокий витамин D, отсутствие ожогов, шелушения и пигментации.



ОЖОГ, ФОТОТОКСИЧНАЯ РЕАКЦИЯ И ЗАГАР

Ваша кожа – самый большой орган иммунной системы вашего организма, а солнечный ожог – это воспаление кожи, вызванное чрезмерным воздействием ультрафиолетового излучения.

Когда солнечные лучи наносят вред коже, кожа вырабатывает больше меланина (меланин – это защитный пигмент), чтобы защитить ее от дальнейшего повреждения. Это приводит к изменению цвета тона кожи. У людей со светлой кожей кожа с большей вероятностью покраснеет, у смуглых – темнеет.

Также имеет место фототоксичная реакция – кожа может так же краснеть и болеть, как при солнечном ожоге, появляется крапивница или сыпь, корочки и чешуйки. Причи-

на – нарушение работы печени и желчного, дефицит витамина D, прием лекарств, таких как: лечение акне, лекарства от аллергии, антибиотики, антидепрессанты и нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), косметика, включая духи, лосьоны, отшелушивающие средства и даже солнцезащитные средства. То, что вы наносите на свое тело, может содержать синтетический или натуральный ингредиент, повышающий вашу чувствительность к солнцу. Восстановление работы желчного пузыря и печени.



УЛЬТРАФИОЛЕТ И СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА – СЛОВАРИК

Типы излучения

- **UVA-лучи** – оказывают разрушающее воздействие на коллаген и эластин, провоцируют преждевременное старение.
- **UVB лучи** – под их воздействием формируется загар, но они же провоцируют развитие рака кожи. Лучи могут незаметно повредить вашу кожу, подавляя иммунную систему с течением времени.

Однако благотворное влияние ультрафиолета на человека огромно: снижение риска развития различных видов рака: молочной железы, предстательной железы, поджелудочной железы, колоректального рака, восстановление циркадных ритмов, нормализация сна, снижение воспаления и аутоиммунных реакций. Ультрафиолет снижает риск остеопороза и деменции, регулирует

выработку серотонина и эндорфина, улучшает зрение и работу всех органов и даже способствует нормализации веса. УФ излучение высвобождает оксид азота в коже, что приводит к снижению давления и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Идеального солнцезащитного крема не существует, любой из них блокирует получение витамина D, однако мы разберем типы солнцезащитных кремов.

Химические фильтры проникают в кожу и преобразуют агрессивные солнечные лучи в тепловую энергию. Они блокируют усвоение витамина D, содержат онкогенные ингредиенты, отравляют акватории при купании в море или приеме душа

Избегайте средств со следующими активными ингредиентами:

- авобензон – obenzone
- оксibenзон или бензофенон-3 – oхu benzone (связан раком щитовидной железы у женщин, эндокринной дисраптор и причина эстрогензависимых заболеваний – миома, эндометриоз, фиброзная мастопатия и тд., отбеливает и убивает коралловые рифы)
- октокрилен – octocrylene
- гомосалат – homosalate
- октисалат – octisalate
- октиноксат – octinoxate
- ретинилпальмитат – (приводит к опухолям кожи)
- метилизотиазолинон – (кожный аллерген)
- бенилбензимидазола сульфокислоты – benzylbenzimidazole sulfonic acid
- октилметоксициннамат – octyl methoxycinnamate
- метилбензилиден камфоры – camphor methylbenzylidene
- этилгексил метоксициннамат – ethylhexyl methoxycinnamate
- бутилметоксид-бензоилметан – butyl methoxydibenzoylmethane
- октилдиметилпарааминобензоат – octyl dimethyl PABA
- резорцин – resorcinol
- мексорил – ecamsule/mexoryl

Физические (минеральные) фильтры остаются на поверхности кожи и отражают солнечные лучи. **Оксид цинка** считается эталонным неорганическим соединением, поскольку он блокирует ультрафиолетовые А-лучи (UVA) и В-лучи (UVB). Действие **диоксида титана**

распространяется на полное излучение UVB и только на коротковолновые лучи UVA. Следовательно, он менее эффективен. При вдыхании диоксид титана является канцерогеном, особенно актуально отказаться от него в продуктах, которые могут проникать в лёгкие – рассыпчатых пудр и солнцезащитных средств в форме спрея.

Рекомендуемые марки

- Think
- Badger
- COCOSOLIS
- Juice Beauty
- WHAMISA
- Pai
- Babo Botanicals
- de Mamiel
- BLISSOMA
- + Все детские марки, которые представлены в разделе про детей и солнце.

Показатель SPF условен! Есть много переменных: фототип человека, толщина слоя нанесения, быстро ли оно смывается, сильно ли человек потеет.

Поэтому солнцезащитный крем должен быть вашей последней линией защиты от солнца после принятия других более эффективных мер.

Избегайте распыления солнцезащитных кремов. Так вы отправляете потенциально вредные химические вещества для солнцезащитного крема непосредственно в свои легкие (и в легкие всех, кто сидит вокруг вас.)

Кстати, природное средство, защищающее от ультрафиолета – масло семян моркови, по силе защиты соответствует SPF-40.



ВКУСНЫЙ ЗАГАР

Противовоспалительный рацион питания – наша защита от возможного вреда Уф-излучения.

Из-за наличия внутренних воспалений организм с большой долей вероятности ответит пигментацией или ожогом на воздействие ультрафиолетом. Если же внутренняя антиоксидантная защита сильная, избыточной выработки меланина не происходит.

Можно не тратить на крем с суперсоставом, а инвестировать в свою продуктовую корзину.

Составляем **шопинг-лист** с учетом следующих моментов:

1. Противовоспалительные продукты. Цельные овощи, фрукты, бобовые, орехи, растительные масла и животные жиры, мясо, рыба, морепродукты и субпродукты, квашенные и ферментированные продукты, суперфуды.
2. «Увлажнение изнутри» – это употребление продуктов с высоким содержанием воды. Томаты, арбузы, сельдерей, брокколи, малина, клубника, перец состоят на 87–95% из воды.
3. Добавьте продукты, которые богаты витаминами С, А, Е и минералами и микроэлементами (селен, медь, цинк, марганец). Витамин С содержится в ягодах, перце, и брокколи, в то время как многие орехи, такие как, миндаль, семена подсолнечника и многие растительные масла, являются отличными источниками витамина Е. Субпродукты, красное мясо, морепродукты (особенно – устрицы, морские гребешки и другие моллюски), а так же тыквенные семечки и масло тыквенных

семечек являются наилучшими источниками цинка.

4. Напитки. Пьем много воды и напитков, богатых электролитами, таких как кокосовая вода (только не из тетрапака).
5. Наблюдаем за природой. От самой природы растения получают свойства, помогающие им переживать ветра, засуху и зной: облепиха, готу-кола, шиповник, ромашка, розмарин, алтей – добавьте их в свой рацион и у кожи будет больше сил держать оборону перед свободными радикалами.
6. Питательные вещества, содержащиеся в определенных продуктах, помогают предотвратить солнечные ожоги: глутатитон (шпинат, авокадо, спаржа), бета-каротин (морковь, тыква и батат), ликопин (помидоры, арбуз, спаржа), зеаксантин (шпинат, все крестоцветные, крапива), бета-криптоксантин (присутствует в папайе, яичном желтке), Астаксантин (красная рыба и ракообразные). Полифенолы, содержатся в растительных продуктах питания – флавоноиды, кумарины, антоцианы, лигнаны (кунжут, фасоль, съедобные цветы настурции, специи – гвоздика, корица, душица, куркума, тмин, петрушка, базилик, порошок карри, горчичное зерно, имбирь, перец, порошок чили, перец, чеснок, кориандр, лук и кардамон, травы – шалфей, тимьян, майоран, эстрагон, мята перечная, орегано, пикантный, базилик и укроп, клюква, черника, сливы, ежевика, малина, клубника, черная смородина, инжир, вишня, манго, виноград, артишоки, спаржа, авокадо, свекла).
7. Омега-3 жирные кислоты снижают воспаление кожи, вызванное ультрафиолетовым излучением и даже могут снизить риск возникновения рака кожи. Омега-3 особенно богаты жирные рыбы - дикий лосось, скумбрия, тунец, палтус, сельдь, а также грецкие орехи, чиа и лен.
8. Употребление полезных жиров, богатых витамином D (жир печени трески, жирная рыба, рыбная икра, органические сырые молочные продукты, субпродукты и яйца)
9. Во время принятия солнечных ванн, а в идеале всегда, избегайте алкоголя и сладкой пищи, которые могут усилить воспаление и ожоги.
10. Употребление большого количества цитрусовых фруктов и соков, таких как апельсин и грейпфрут, может повысить вероятность солнечных ожогов и отравления солнцем. Цитрусовые содержат соединения, которые делают кожу более чувствительной к свету.



ЕСЛИ КОЖУ НЕ УБЕРЕГЛИ

1. Овес уменьшает воспаление, зуд по мере заживления ожогов. Измельчите в муку сухой овес в блендере или кухонном комбайне. Добавьте чашку овсянки в теплую воду для ванны (не горячую!) и полежите в такой воде 20 минут
2. Яблочный уксус успокоит обожженную кожу, выравнивая ее pH. Добавьте 500 мл натурального яблочного уксуса в прохладную ванну вместе с 30 мл кокосового масла и несколькими каплями эфирного масла лаванды для заживления. Нет времени на ванну? Вы также можете сделать раствор уксуса и воды 1:1 в распылителе или окунуть в раствор ватный диск и промокнуть пораженные участки.
3. Черный чай снимает жар. Заварите 2 столовых ложки сухого черного чая без добавок. Дайте настояться, остыть и нанесите с помощью ватного диска на пораженные участки и не смывайте. Дубильная кислота в чае, придающая ему темный цвет, облегчает жар и обеспечивает столь необходимое облегчение.
4. Кукурузный крахмал может уменьшить болезненное ощущение ночью, когда кожа соприкасается с постельным бельем. Просто насыпьте крахмал на простыни, на следующее утро белье придется основательно вытрусить.
5. Алоэ вера иногда называют «ожоговым растением», потому что это такое эффективное естественное средство от сильного ожога. Вы можете хранить лист алоэ вера в холодильнике, чтобы получить дополнительный бонус успокаивающей прохлады при нанесении его сока на кожу.
6. Мята перечная – анальгетик. Лаванда уменьшает жжение от ожогов и покраснение. Домашний спрей после загара содержит эфирные масла лаванды и мяты, а также сок алоэ вера и кокосовое масло.



ЗАГАР И ДЕТИ

Детская кожа требует особого ухода, так как по структуре более рыхлая из-за меньшего количества эластичных волокон. Она походит на сито и пропускает внутрь больше чужеродных, химических веществ.

Младенцы производят меньше меланина, поэтому их кожа уязвимее для повреждений даже при меньшем времени пребывания на солнце. Солнцезащитные кремы для детей можно использовать с шестимесячного возраста.

Лучшим выбором для детской солнцезащитной косметики будут лосьоны и кремы с минеральными солнцезащитными фильтрами. К ним относятся не nano оксид цинка. Не перепутайте! Оксид цинка должен быть с пометкой «без наночастиц»

- Хорошие кремы защищают сразу от лучей типа UVB и лучей типа UVA, которые также опасны для детской кожи, причем свою агрессивность они проявляют не сразу, а спустя несколько лет.
 - Badger Active Kids Natural Mineral Sunscreen Cream SPF30 PA+++
 - Babo Botanicals Baby Skin Mineral Sun-

screen Lotion SPF50

- Raw Elements Baby + Kids SPF30+ Stick
- Think Thinkbaby Sunscreen SPF50+
- Alteya Certified Organic Sunscreen Kids & Baby SPF

- Не используйте кремы с фактором больше SPF50. Они не дают более высокую защиту, зато легко вводят в заблуждение, будто защищают лучше.
- Не забывайте каждые 40–80 минут наносить солнцезащитные средства повторно.
- Не выпускайте детей на солнце в активные обеденные часы. Следите, чтобы голова ребёнка была покрыта панамой, плечи, спина, бедра специальным пляжным костюмом и чтобы он чаще находился в тени.



КЛЮЧЕВЫЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ЗАГАРУ

За 6 месяцев до начала лета – прогулка на свежем воздухе в любое время года от 30 минут.

Кожа подвергается воздействию ультрафиолетовых лучей типа В, которые помогают холестерину в коже вырабатывать витамин D. Синтез витамина D будет зависеть от возраста, веса, уровня закрытости тела одеждой, цветотипа кожи (смуглым людям требуется больше времени, чтобы получить дневную дозу витамина). На интенсивность ультрафиолета влияет индекс от 0 до 14. Как правило он коррелирует с временем суток. Безопасно получать дневную норму витамина D при ЮФ индексе до 3. Это и есть окна до 10 утра и после 17 вечера.

За месяц до начала летнего сезона

- употребляем как можно больше каротиноидов (тыква, перец, морковь, батат с тыквенным маслом),
- принимаем нутрицевтики (жир печени трески, витамин С, костный бульон или аминокислотный комплекс (в составе

которого, пролин, лизин и глицин), астаксантин, расторопша, экстракт куркумы).

За неделю до отпуска

- массаж сухой щеткой
- скраб: горсть муки на выбор (нутовая, рисовая, овсяная, кукурузная) развести с водой до состояния жидкой кашицы и нанести на тело мягкими массирующими движениями – можно смыть водой с гелем для душа или без него.

В период отпуска

Старайтесь находиться в тени, если вы собираетесь проводить много времени на открытом воздухе, особенно между 10 утра и 16 часами дня, когда солнечные лучи наиболее сильны.

Утром и вечером можно получить красивый бронзовый загар в соляриях на пляже – это

ЗАГАР МЕЧТЫ

навесы с рассеянным светом, густая крона деревьев.

Можно получить ожог от солнца, даже когда на улице пасмурно или прохладно. Также важно отметить, что ультрафиолетовый свет сильнее на больших высотах, и солнечные лучи легко отражаются на коже, когда вы находитесь рядом с песком, водой или снегом.

Носите одежду и головные уборы, чтобы защитить кожу.

Попробуйте «умные купальники», которые защищают нежные участки тела от ультрафиолета.

После пляжа не спешите в душ, особенно с мочалкой и мылом, так вы смываете витамин D.