**Польза и вред весеннего загара**

**Каждому человеку хочется получить свою «порцию» солнечных лучей после продолжительной холодной зимы. Ведь совсем недавно мы испытывали настоящее ультрафиолетовое голодание.**

А теперь так радостно подставляем яркому солнышку свои бледные лица, плечи и спины. Однако майский загар - это медаль с двумя сторонами. На одной стороне - польза. На другой - вред. Так чем же полезно и вредно майское солнышко?

**Весенний загар** способен «пробудить» организм после зимней спячки, добавить нам физической и эмоциональной активности. В этом его огромная польза. Однако именно потому, что кожа отвыкла от контакта с активным ультрафиолетом, майский загар способен навредить неподготовленной к нему бледной, иссушенной коже.

Поэтому первый весенний «контакт» с солнцем должен быть непродолжительным - всего 10 минут. Постепенно время загара можно увеличивать - на 2-5 минут в день. Таким образом, на четвертый день вы сможете загорать до 25 минут подряд, да и то не в часы повышенной солнечной активности.

Многим кажется, что на майском солнышке невозможно по-настоящему обжечься. И в этом заключается распространенная и весьма коварная ошибка. На майском солнышке очень легко обгореть и «сойти с дистанции» уже в самом начале теплого сезона. Как обидно сдирать пластами обгоревшую кожу и любоваться чужим ровным загаром.

Но проблема может заключаться не только в обгорании и облезании кожи вследствие неумеренного и продолжительного контакта с солнцем. Фотодерматоз - это кожный не воспалительный процесс, обусловленный повышенной чувствительностью кожи к солнечному свету. Вызывается он ультрафиолетовыми лучами (диапазон 320-400 нм) и видимыми световыми лучами (диапазон 400-800 нм). От фотодерматозов чаще всего страдают люди с нежной светлой кожей, которые, как правило, более чувствительны к воздействию солнечных лучей. Фотодерматозы часто бывают у детей и пожилых людей. Повышенную чувствительность к действию солнечных лучей провоцируют также гиповитаминоз, заболевания печени, обменные и эндокринные нарушения.

Фотодерматит - это крайнее проявление фотодерматоза, его активная форма, характеризующаяся высыпанием красных прыщей по лицу и (или) телу. И обострение этой проблемы также могут спровоцировать лучи долгожданного, щедрого на тепло майского солнышка.

Косметологи уверены в том, что интенсивный загар вызывает преждевременное старение кожи, особенно лица. Рекомендуется пользоваться средствами, интенсивно восстанавливающими нормальные параметры увлажненности, упругости, текстуры кожи. Например, масками для лица, содержащими гиалуроновую кислоту, морской коллаген (он усиливает синтез собственного коллагена - белка молодости, обеспечивающего упругость и устойчивый эффект лифтинга), фильтрат улиточной слизи или муцин улитки (обладает увлажняющими, регенеративными свойствами, восстанавливает упругость и эластичность кожи). Хорошо работает на «контакт» с солнцем и косметика с витаминами А, Е, D.

Знаете ли вы, что щавель, крапива, розовое варенье, инжир могут усиливать действие солнечных лучей на кожу? Поэтому перед первым серьезным «свиданием» с солнцем лучше отказаться от этих продуктов.

Кожу перед загаром хорошо поддержит регулярное (раз в день) употребление свежеотжатого морковного сока со сливками или салата из тертой моркови со сметаной. Желательно также есть нежирную говядину, супы на овощном или процеженном мясном бульоне, картофель, отваренный или запеченный в мундире, кисломолочные продукты. А от кофе, шоколада, копченостей, сладостей, пряностей, рыбы, наваристых бульонов лучше отказаться.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан