

Все о загаре, или как правильно загорать? Часть №2

И снова здравствуйте!

Мальчишки и девчонки, а также их родители, прочитайте нашу заметку и красиво загореть не хотите ли? Не хотите, а всё равно придется :)! Да, все верно, сегодня мы, хочется на это шибко надеяться, добьем "смуглую" тему и выясним, как правильно загорать. По прочтении Вы узнаете все о типах кожи, средствах и продуктах для загара, а также секретных секретах бронзовения.

Как правильно загорать? Часть 2



Итак, расслаживайтесь поудобней, будем делать из Вас шоколадок, поехали!

Загар: практическая сторона вопроса

А начнем мы, как обычно, с теории. Шутка! Практически всю теорию мы разобрали в первой части заметки. Поэтому те, кому интересна сама физика процесса, могут с ней ознакомиться здесь [\[Все о загаре. Часть 1\]](#), мы же идем далее и поговорим про “рабочую поверхность” для загара, т.е. кожу. Но сначала небольшая прелюдия (ну, а как же без неё).

Уверен, что следующая информация будет интересна представительницам прекрасного пола, ибо касается она непосредственно их особ.

Собственно, совсем недавно, в ночь перед Рождеством написанием этой части заметки, Ваш покорный слуга провел небольшой опрос среди окружающего его мужского населения (до 30 лет). Вопрос был задан следующий: на какую девушку Вы обратили бы внимание на улице, с какой степенью смуглости кожи? Вот какие ответы дали респонденты:

- на очень смуглую, шоколадку – **17%**;
- на альбиноса, с белой кожей – **21%**;
- на умеренно загорелую – **58%**;
- ни на кого, со мной всегда ходит жена и не разрешает глазеть по сторонам – **4%**.

Как видно, подавляющему большинству мужчин милее среднезагорелые барышни, на втором месте идут альбиносы и замыкают тройку шоколадки. Какой вывод можно сделать из этой локальной статистики? Очень простой – представителям сильного пола нравятся загорелые женщины, и у таких особ больше шансов быть ими замеченными.

Что ж, отлично, статистику мы собрали, теперь выясним, каким типом кожи Вас наградила природа.

Примечание:

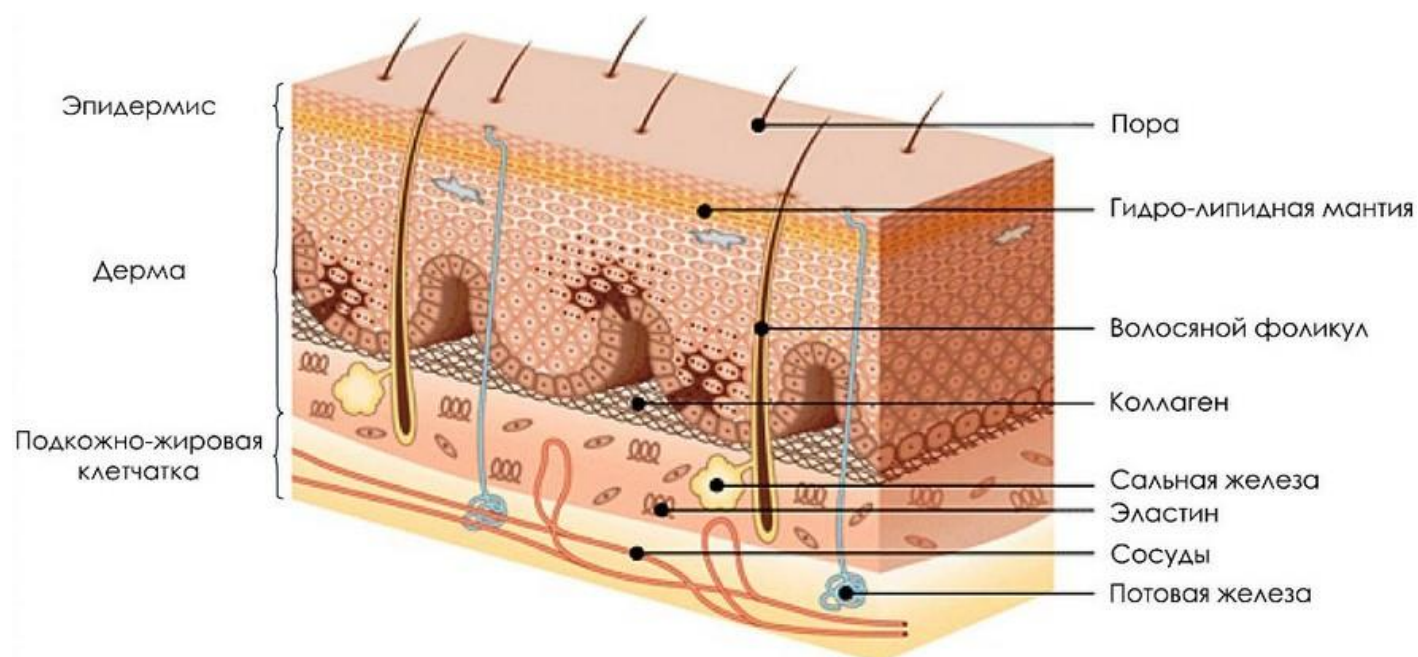
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Кожа и 4 ее типа

Кожа – самая обширная внешняя защитная оболочка человека, которая составляет **20%** от веса тела. Хорошая кожа -показатель здоровья человека, на её чистоту и ровность мужчины также обращают внимание при выборе своей потенциальной пассии. Кожа является индикатором внутренних изменений в организме человека, т.е. если Вы заболеваете или меняется гормональный фон, все это “высыпает” на кожу (например, в виде прыщей и кожного сала в период полового созревания).

Кожа это орган, который имеет многослойную структуру. Принято выделять **3** главных слоя:

1. эпидермис;
2. дерма;
3. гиподерма - ПЖК (подкожно-жировая клетчатка).



Эпидермис - верхний слой кожи, который обновляется каждый месяц. Мертвые клетки удаляются легкими процедурами – умыванием с жесткой мочалкой и скрабированием или пилингом. Второй слой, дерма, самый сложный в структуре кожи, который состоит из различных систем – потовой, сальной, нервной, кровеносной. Именно он отвечает за долговременную красоту кожи, т.к. содержит эластиновые и коллагеновые волокна - межклеточные каркасы, которые держат ее в тонусе.

Дерму нельзя укрепить внешне, например, производя “уколы красоты” с введением эластина и коллагена. Эффект будет только временный, постоянного же можно добиться изнутри. Самые действенные инструменты - полноценный сон, правильное питание, спорт и положительные эмоции.

Примечание:

Принято считать, что питательный крем призван питать кожу изнутри, однако это невозможно физиологически, ибо кожа выполняет защитную функцию, что исключает проникновение кремов внутрь. Таким образом, все питательные крема действуют крайне поверхностно и их эффект крайне сомнительный.

Третий слой кожи – жировой, именно он ответственен за круглость Вашей пачечки. Другими словами, когда Вы набираете вес, слой ПЖК увеличивается в размерах, и по факту человек вместо аккуратного лица получает будочку.

Что касается типов кожи, то принято выделять следующие:

- сухая;
- жирная;
- нормальная;
- комбинированная.

...и зависит этот тип от работы сальных и потовых желез конкретного человека. Потовые железы выделяют пот (до 1 литра в сутки), сальные – сало (до 20 гр в сутки), все эти компоненты смешиваются на поверхности кожи, образуя структуру под названием водно-липидная мантия (ВЛМ).

Чтобы понять, какой тип кожи у Вас, сформируем их “портреты” и начнем с...

№1. Сухой тип кожи

Имеет низкий уровень кожного сала, в связи с этим отличительными чертами ее являются: сухая (без видимых следов) салфетка при промакивании ею лица, частое шелушение (особенно после пребывания на солнце) и чувство стянутости после умывания лица и вытирания полотенцем. Сухая кожа обладает повышенной чувствительностью, а ранние морщины и потеря упругости – природная данность, от которой никуда не уйти.

№2. Жирный тип кожи

Имеет высокий уровень кожного сала (в следствие гиперактивности сальных желез), отличительными чертами ее являются: масляные пятна (сильный жирный блеск) при промакивании салфеткой лица (особенно в области щек, носа, лба), расширенные поры, наличие различных видов высыпаний на коже (угри, прыщи).

Этот тип является самым жизнеспособным в плане того, что возрастные процессы на нем сказываются крайне медленно, и он может радовать своего владельца упругостью даже в зрелом (после 40) возрасте.

№3. Нормальный тип кожи

Имеет хорошую циркуляцию без следов кожного сала на салфетке. Отличительными чертами являются: мягкость, гладкость, упругость и ровный тон. Это наиболее редкий тип

кожи (обладают 1/5 населения Земли, в основном дети), который приветствуется у женщин, желающих стать лицом какого-либо бренда косметики.

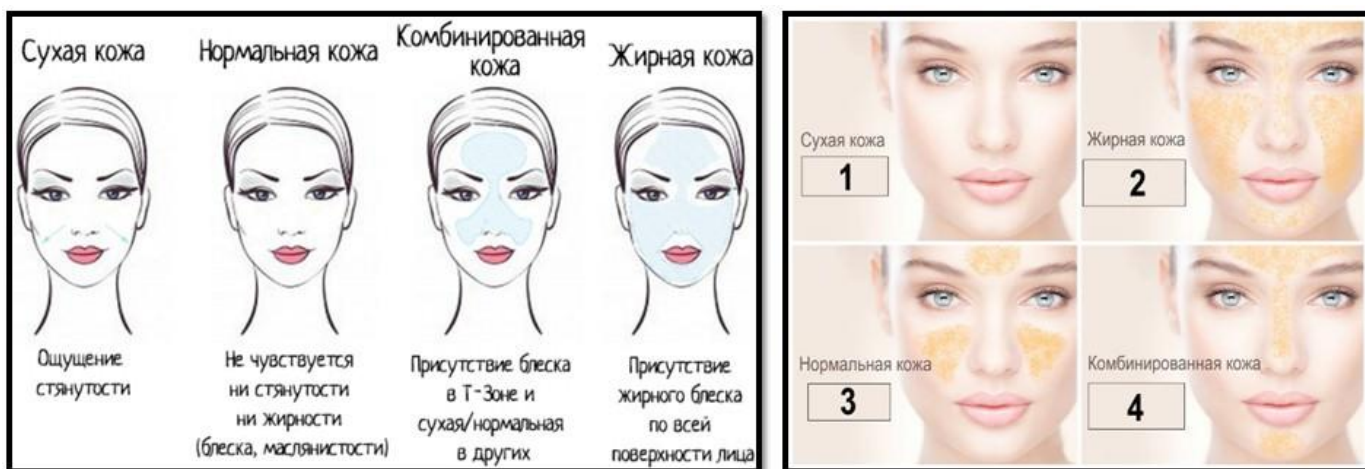
№4. Комбинированный тип кожи

Сочетание сухой, нормальной и жирной (в некоторых областях, например, Т-зона) кожи образует наиболее распространенный тип. Отличительными чертами являются: поры больше обычных, наличие угрей, умеренно-жирный блеск некоторых частей (лоб, нос).

Примечание:

Тип кожи ни коим образом не связан с [типом телосложения](#), т.е. эктоморф (худощавый тип) вполне может иметь жирную кожу, и наоборот, эндоморф - сухую.

Следующая графика поможет Вам определиться с типом своей кожи.



Независимо от того, какой у Вас тип кожи, косметологи и дерматологи рекомендуют соблюдать следующие рекомендации для продления её молодости:

- избегать попадания прямых солнечных лучей и использовать шляпу и солнцезащитные очки;
- использовать солнцезащитный крем широкого спектра действия, который блокирует как UVA, так и UVB-лучи;
- держать кожу гидратированной;
- периодически увлажнять;
- очищать/мыть лицо аккуратно и без нажима, чередуя теплую и холодную воду (правило контраста).

Теперь выясним...

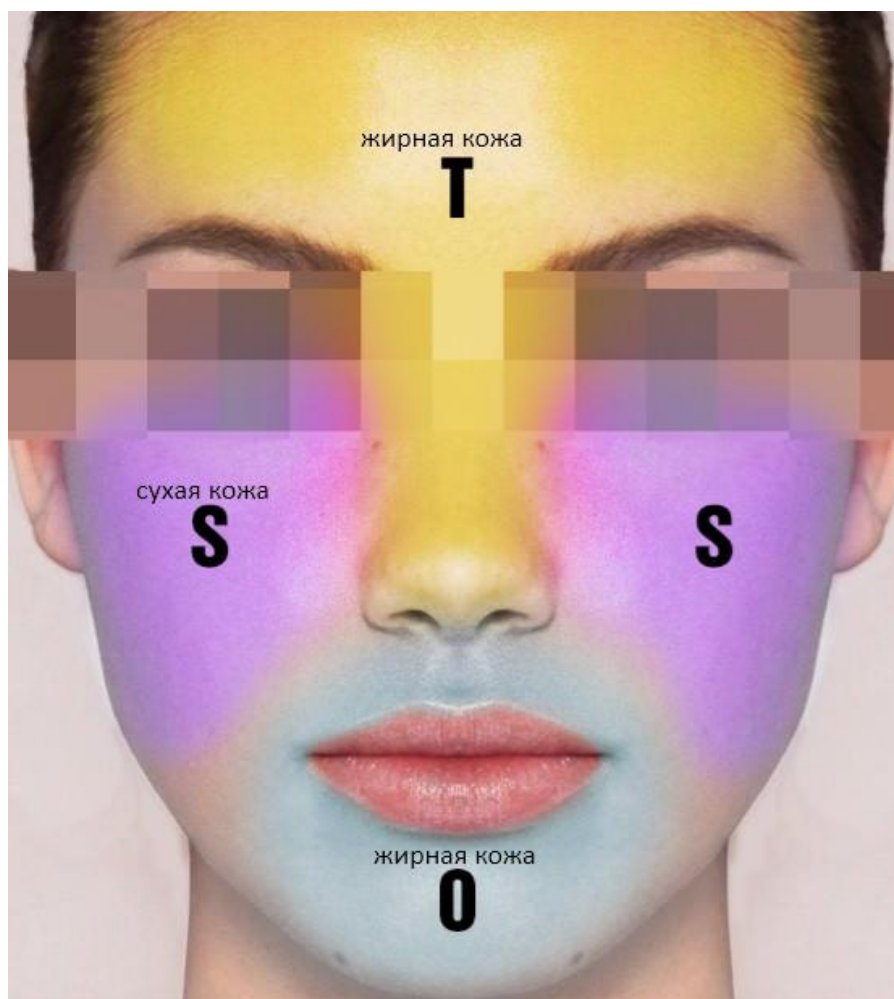
Загар в соответствии с типом кожи. Почему важно?

Мы не ради красного словца рассмотрели типы кожи, ведь от этого зависят все солнечные процедуры, т.е. Ваше поведение под УФ лучами.

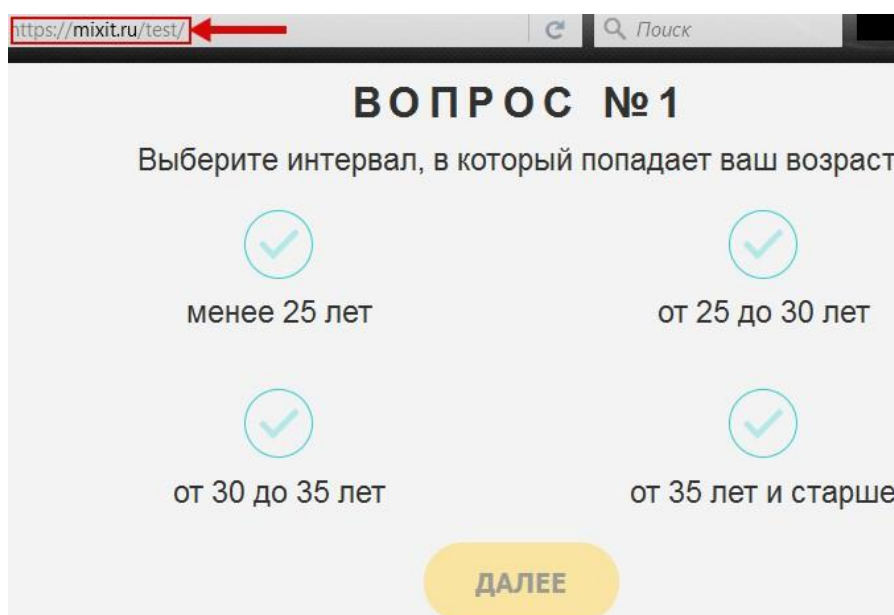
Если графика выше не помогла Вам определить свой тип кожи, то достаточно достоверно это смогут сделать следующие два инструмента:

1. ручной домашний тест;
2. онлайн-анализатор.

Первый заключается в промакивании определенных зон чистого (полностью снимается макияж и час лицо отдыхает) лица белыми салфетками: нос, лоб, щеки, подбородок с последующим анализом каждой из них в соответствии с зонным STO-шаблоном. Например, вот что представляет собой такой шаблон для комбинированного типа кожи.



Также Вы можете воспользоваться тестом-вопросником на соответствующем сайте (онлайн-лаборатория натуральной косметики).



После того, как Вы точно определили свой тип кожи, запомните характерные для него правила пребывания под УФ лучами:

1. сухой тип: загорать лучше с **8 до 11** или с **16 до 18**; лучшее место загара - около водоема; нанесите до загара на открытые участки тела (особенно лицо, руки, плечи) толстый слой жирного питательного крема; используйте широкополую шляпу и крема с SPF-защитой; оптимальное время пребывания - **1** (утром) - **2** (вечером) сессии по **75-90** минут;
2. жирный тип: загорать можно с **12 до 15**; лучшее место для загара - любое (в т.ч. без естественного водоема); старайтесь периодически (раз в **30** минут) принимать душ или мыть тело с ворсистой мочалкой с мылом/наносить скраб; оптимальное время пребывания - **2-3** сессии по **45-60** минут;
3. нормальный тип: загорать можно в любое время; лучшее место для загара - любое (в т.ч. без естественного водоема); используйте широкополую шляпу и крема с SPF-защитой; оптимальное время пребывания - все сутки с сессиями по **35-40** минут за раз;
4. комбинированный тип: загорать можно в любое время; лучшее место для загара - любое (в т.ч. без естественного водоема); используйте широкополую шляпу и крема с SPF-защитой; до похода на пляж наложите жирный питательный крем на сухие участки кожи и периодически (находясь уже на солнце) смазывайте их; оптимальное время пребывания – **2** сессии по **90-120** минут.

Примечание:

Если Вы впервые за год решили позагорать, то время указанных выше рекомендаций пребывания на солнце необходимо разделить на **4**.

Итак, с типами кожи и правилами пребывания для них на солнце разобрались, теперь узнаем...

Секреты отличного загара. Какие они?

Далее по тексту мы познакомимся с основными секретами качественного бронзового загара и начнем с...

№1. Загар у морской воды

Морская вода содержит важные минералы, которые способствуют усилению загара. Ополоснитесь полностью в такой воде и затем по стойте во весь рост на солнце **20-30** минут. Затем ополоснитесь под душем (пресной водой) и продолжите процедуру загара. Повторите цикл через **45-60** минут. При таком раскладе загар пристанет быстрее и будет более глубоким.

№2. Загар на воде

Самый быстрый способ загара – находиться в воде в лежачем положении на плавучем устройстве (надувном матрасе). Отраженный солнечный свет за считанные десятки минут сделает Вас смуглым.

№3. Упражнения, активность

Физическая активность, например, подвижные игры в бадминтон, волейбол повысят "впитываемость" УФ лучей Вашей кожей. Упражнения усиливают кровообращение, а УФ лучи равномерно воздействуют на подвижное тело. Поэтому совместите приятное с полезным.

№4. Периодизация

Не старайтесь во что бы то ни стало загореть за один раз, дробите свое пребывание на солнце на сеансы. Если Вы “беляк” и приехали в южную страну, то первую процедуру валяния на пляже не стоит проводить дольше **80-90** минут. Получите за **2-3** посещения пляжа сначала базовый загар, и уже потом сможете пребывать на солнце много больше.

№5. Гидратация внутри и снаружи

На солнце через пот Вы теряете много жидкости и электролитов, поэтому пейте слегка подсоленную воду или изотоник, а также ополаскивайтесь ею из бутылочки (кроме головы) каждые **30** минут.

В целом основные нюансы пляжного загара хорошо отражает следующая памятка, запомните ее.



Теперь отдельным пунктом поговорим про...

SPF и солнцезащитные крема

Sun Protection Factor является мерилем того, насколько хорошо солнцезащитный крем способен защитить Вашу кожу от УФ лучей. Численное значение **SPF** обычно указывается на тубе крема: чем оно выше, тем выше уровень защиты от солнца (и тем слабее/дольше пристает загар).

В настоящий момент вся солнцезащитная продукция поставляется в Россию из-за границы, на ней можно увидеть следующую маркировку SPF:

- SPF ниже **15** (низкая защита), численные значения от **6** до **9,9** или от **10** до **14,9**;
- SPF **15** и более (средняя защита), численные значения от **15-19,9**, **20-24,9** или **25-29,9**;
- SPF **30** и более (высокая защита), численные значения от **30-49,9** или **50-59,9**;
- SPF **50** и более (очень высокая защита).

Что показывает/означает SPF? Это мера того, насколько ниже риск повреждения кожи из-за того, сколько времени требуется для достаточного количества UVB, чтобы пройти через

солнцезащитный крем и вызвать солнечный ожог по сравнению со временем, которое требуется, когда солнцезащитный крем не применяется.

Примечание:

SPF определяется формульным выражением: доза радиации солнечного ожога с дозой облучения солнцем/доза радиации солнечного ожога с дозой облучения солнцем без солнцезащитного крема.

Многие не совсем верно интерпретируют фактор SPF, например, если на тубе Вашего крема стоит надпись SPF **15**, то это вовсе не означает, что до получения ожога Вы можете находиться под УФ лучами в **15** раз дольше по времени, чем если бы не использовали крем. Нет, это говорит, что Вы защищены на некоторое время, например, если обычно сгораете за **10** минут, то с кремом удовольствие растянется на **150** минут ($SPF\ 15 = 15 \times 10$ минут). Это в теории, на практике же время защиты крема от ожога зависит от множества факторов: типа кожи, интенсивности солнца, условий загара, количества используемого крема.

Другими словами, не стоит полностью ориентироваться на цифры, ибо это приблизительная величина, которая на практике может отличаться (и отличается) в меньшую сторону, т.е. вместо **150** минут защиты Вы можете получить **120** или менее.

Также стоит понимать, что чем больше значение SPF, тем больше UVB-лучей блокирует крем (у SPF **50** это до 98%, т.е. только два фотона из **100** оказывают воздействие на тело).

Также защиту кожи обеспечивает умеренно-нанесенное количество крема, которое составляет **2** мг/см.кв. кожи - около **30-50** мл (по объему это одно яйцо) для полного покрытия тела. Таким образом, покупая крем и затем намазывая его на себя, не стоит “давить жабу”, экономя каждый его грамм - намазуйтесь как следует!

Покупая солнцезащитный крем, всегда помните следующее:

3. Водостойкие

- Солнцезащитный крем сохраняет свои свойства в воде продолжительный период времени

Напоминание: Убедитесь, что на бутылке написано «Водостойкий». Если надписи нет, вероятно, крем не является таковым.

4. Некомедогенные

- Используйте этот тип кремов, потому что такие крема не блокируют поры и снижают риск возникновения угрей и пятен

• Избегайте солнцезащитных кремов с содержанием:

- Витамина А (ретинолпальмитата)**
 - когда это соединение подвергается воздействию солнечного света, это вызывает высвобождение свободных радикалов
 - свободные радикалы могут вызвать раздражение и поражения кожи, а также способствовать росту кожных опухолей
- Оксигензона**
 - вызывает серьезные гормональные нарушения, имитирует эстроген
 - потенциально создает условия для возникновения рака груди, эндометриоза, снижения количества сперматозоидов, рака яичек и простаты
- Ароматизаторов**
 - могут содержать вредные ингредиенты, в том числе парабены
 - могут содержать диэтилфталат, который является пластификатором и растворителем

Распознаем надписи на тюбике



- **Waterproof** – средство не смывается водой
- **PABA-free** – отсутствие пара-аминобензойной кислоты, которая может вызывать аллергию
- **Список УФ-фильтров** – обозначаются как активные ингредиенты, должно быть не менее трех

Обозначения

- **Индекс SPF:** защита от лучей «В», вызывающих ожоги кожи
- **Индекс PPD или PA:** защита от лучей «А», старящих кожу
- **Чем больше цифры, тем выше уровень защиты.** Цифры показывают, во сколько раз понижается солнечное облучение при использовании данного средства












Чтобы выбрать для себя крем с подходящим уровнем защиты, нужно определить свой тип

					
Глаза – голубые Волосы – белые Кожа – светлая (европейцы)	Глаза – карие, серые Волосы – рыжие Кожа – светлая (европейцы)	Глаза – карие Волосы – каштановые, темно-русые Кожа – светлая (европейцы)	Глаза – темные Волосы – темные (бронеты) Кожа – смуглая (азматы, индийцы, кавказцы)	Глаза – темные Волосы – темные Кожа – очень смуглая (креолы, мулаты)	Глаза – темные Волосы – темные Кожа – очень темная (чернокожие африканцы)
Загорать не рекомендуется, но если отдых у моря неизбежен, то лучше выбрать максимальную защиту, например, SPF-60	Риск сгореть есть, но если в первые несколько дней использовать солнцезащитный крем с максимальной защитой, то после появления загара защиту можно ослабить, например, до SPF-20	Люди этого типа свободно загорают. Но для защиты от ожогов в первые дни лучше пользоваться кремом с максимальной защитой, а после появления загара перейти на индекс SPF-15	Загорать равномерно. Но использование солнцезащитного крема для профилактики и дополнительного увлажнения кожи будет не лишним. Рекомендуемый уровень защиты SPF-6	Можно воспользоваться кремом от загара с минимальным уровнем защиты. Кожа этих людей сама по себе уже защищена, и поэтому никогда не обгорает	Лучше просто использовать увлажняющий крем

Собственно, с содержательной частью разобрались, осталось осветить...

Продукты для загара. Что следует есть, чтобы получить бронзовый загар?

Наша заметка была бы фиговой, если бы мы не рассказали о продуктах для загара. Мы не хотим такой читательской оценки, поэтому представляем Вашему вниманию “бронзовую” продуктовую корзину.

<p>Морковь</p>  <p>Содержит большое количество бета-каротина. Помогает сохранить загар на более длительное время.</p>	<p>Шпинат</p>  <p>Сохраняет загар на коже на более длительный срок, защищает от ультрафиолетовых лучей.</p>	<p>Брокколи</p>  <p>Источник антиоксидантов и защитник кожи. Уменьшает покраснения, полученные вследствие загара.</p>
<p>Абрикосы</p>  <p>Ускоряют загар, обеспечивают защиту от ультрафиолета, помогают получить интенсивный оттенок.</p>	<p>Томаты</p>  <p>Предотвращают окисление и обеспечивают профилактику рака кожи. Ускоряют появление загара.</p>	<p>Арбуз</p>  <p>Ускоряет появление загара и защищает клетки кожи от ультрафиолета, нормализует водный баланс.</p>
<p>Персики</p>  <p>Предотвращают появление ожогов, защищают кожу, обеспечивают ровный загар.</p>	<p>Рыба и морепродукты</p>  <p>Обеспечивают защиту кожи, предотвращают сухость и шелушение кожи.</p>	<p>Дыня</p>  <p>Ускоряет появление загара и усиливает цвет.</p>
<p>Спаржа</p>  <p>Обеспечивает защиту кожи от ультрафиолетовых лучей и препятствует развитию рака кожи.</p>		



Вы можете просто заесть указанные продукты, и загар сам (даже без участия солнца :)) начнет проступать.

Собственно, это была последняя содержательная информация. Считаю тему раскрытой, поэтому переходим к досвиданькам.

Послесловие

Как правильно загорать? На этот вопрос мы постарались дать ответ в 2-х статьях, разобрали буквально все по крупицам, поэтому только попробуйте этим летом быть бледными поганками - поставим в угол :). На сим здесь все, но летний цикл в самом разгаре, ждем следующую интересную тему. До скорых встреч!