

БЕЗОПАСНОЕ СОЛНЦЕ!

Рекомендации по безопасному загару от КОСМЕТИКИ АФРОДИТА

Загорайте с удовольствием! Солнце, несомненно, положительно влияет на наше тело и душу. Оно улучшает настроение и самочувствие, насыщает жизненной энергией, снимает депрессию и активирует синтез витамина D, который важен для структуры костей. К сожалению, пребывание на солнце также имеет негативные последствия, например ожоги, различные фотоаллергические и фототоксические реакции, вызывает преждевременное старение кожи, повреждения генетического материала и даже рак. По этой причине необходимо обеспечить адекватную защиту от солнечных лучей.

«Косметика Афродита» разработала целую линию превосходных, надежных и полезных косметических средств для защиты от солнца и ухода за кожей после принятия солнечных ванн под названием **SUN CARE**. Все продукты этой линии прошли дерматологическое тестирование и содержат только гипоаллергенные отдушки, что снижает риск возникновения аллергии. Все продуктов линии отличаются прекрасным летним ароматом кокоса.

Инструкции по безопасному загару:



• **Необходимая доза** – для однократного нанесения такого средства на всю поверхность тела взрослого человека нужно примерно **35 мл** солнцезащитного продукта (примерно 2 столовые ложки с верхом). Средство должно наноситься не позднее чем за 20 минут до принятия солнечных ванн, а после каждого купания или вытирания полотенцем необходимо повторное нанесение. Использование меньшего количества значительно снизит уровень защиты.

Защитный слой крема в силу различных причин теряет эффективность через два часа после нанесения. Каждые два часа необходимо наносить крем повторно, не забывая при этом лицо, уши, шею и стопы. Защищать необходимо также губы, используя для этого специальные средства с SPF не менее 15.



• **Избегайте прямых солнечных лучей в те часы, когда излучение особенно сильно (с 11 часов утра до 3 часов дня; для чувствительной кожи – с 10 часов утра до 4 часов дня)**. Помните, что солнечные лучи успешно проникают даже сквозь облака. Чрезмерное воздействие солнечных лучей представляет собой серьезную угрозу для здоровья.



• В том случае, когда нет возможности избежать воздействия солнечных лучей, необходимо **защитить себя с помощью одежды, шляпы и солнцезащитных очков**. Головной убор не должен быть плотным, без отверстий. Одежда должна быть непрозрачной, изготовлена из натуральных материалов и покрывать как можно больше тела. УФ-проводимость ткани зависит также от типа волокна. Определенное влияние оказывает вода (мокрая одежда, как правило, имеет более низкий защитный фактор, поскольку влага между волокнами снижает отражательную способность материала, хотя влажная одежда из вискозы и шелка будет защищать лучше, так как набухание волокон уменьшает поры между волокнами).



• Не оставляйте малышей в возрасте до трёх лет под прямыми солнечными лучами. Проследите, чтобы на них были **шапочка, соответствующая погоде одежда и солнцезащитные очки, а также чтобы они находились в тени**. Солнечные ожоги в детстве увеличивают риск развития рака кожи в последующие годы, поэтому мы рекомендуем вам пользоваться надежными средствами с высокой степенью защиты.

Не забывайте о **правиле тени**:

найди тень, когда ваша тень от твоего тела становится короче, чем длина тела.

Позаботьтесь о вашей коже после загара, пейте достаточное количество жидкости, особенно воды.