**Оборотная сторона солнца**

Т. Гурьева

Красивый загар недаром считается признаком здоровья. Ультрафиолетовые лучи активизируют кровообращение, обмен веществ, способствуют образованию витамина D. Но от загара может быть и вред, например фотостарение, когда от солнечных лучей кожа увядает преждевременно.

**Чем фотостарение отличается от обычного**

При истинном старении все слои кожи истончаются. При фотостарении, наоборот, происходит утолщение. Кожа становится более сухой и грубой, постепенно теряет тонус.

Эти признаки отсутствуют в тех областях, где кожа защищена от воздействия УФ-излучения (например, под купальником).

Другие признаки фотостарения:

сосудистые звездочки (паучки, сеточки);

пигментные пятна (лентиго);

фотодерматиты (воспалительная реакция кожи) - могут быть вызваны косметическими процедурами или лекарствами.

**Как спасаться**

К счастью, многие признаки фотостарения обратимы. Конечно, полностью омолодить кожу не удастся, но признаки старения можно сгладить. Для "сглаживания" недостатков кожи в салонах применяют отшелушивающие пи-линги (глубокий и средний) или препараты с ретиноевой кислотой. Такие процедуры удаляют верхний слой кожи и ускоряют обновление эпидермиса. "Звездочки" устраняют коагуляцией или подобными ей процедурами, а пигментные пятна - при помощи 2-4% гидрохинона, глико-левой, винной или лимонной кислот.

**Зона особого внимания**

Кожа под глазами в 8 раз тоньше, чем на лице, и совсем лишена сальных желез, которые бы ее смазывали. Поэтому так быстро становится сухой и морщинится. Главный витамин, который способен привести кожу под глазами в порядок, - это витамин А. Не поскупитесь на специальный крем с ретинолом (витамином А), побольше ешьте продукты, где он содержится в больших дозах: помидоры, сыр, молоко, морковь... Для усиления кровообращения в мелких сосудах и предотвращения фотостарения через день делайте самомассаж пальцами.

Кожа рук в большей степени, .чем другие части тела, подвергается воздействию тепла и холода, воды и химических веществ. Не говоря уже об ультрафиолете.

Раз в неделю делайте парафинотерапию или spa-маникюр в салоне (такая процедура подразумевает не столько подравнивание ногтей, сколько полный комплексный уход).

**Парафинотерапия в домашних условиях**

Купите в аптеке медицинский ароматизированный парафин. На водяной бане разогрейте 200 г в миске. Наденьте полиэтиленовые перчатки или просто пакет и опустите кисти в миску на 10 мин. Такая процедура улучшает кровообращение и эластичность кожи и выравнивает сеточку морщин.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Лимонная

Белок одного яйца взбить до получения пены. В процессе взбивания постепенно по каплям добавлять сок одного лимона. Добавить 2 чайные ложки сахарной пудры, влить 100 г воды. Все опять перемешать. Наносить при помощи ваты или марли.

Пергидролево-дрожжевая (для зрелой кожи)

Пять граммов пивных дрожжей перемешать с 10 г 3% перекиси водорода и добавить 5 г нашатырного спирта.

Ученые Чикагского университета доказали, что старение кожи на 70% зависит не от возраста, а влияния окружающей среды и особенно - ультрафиолетового излучения.

Ультрафиолет и вправду наносит вред здоровью человека. Но не в тех объемах, как считают некоторые специалисты, когда говорят - от него кожа стареет. А от чего она не стареет? Стоит признать, что солнце нам больше дает, чем забирает.

В последние годы врачи были обеспокоены влиянием солнца на родинки. Были случаи, когда доброкачественная родинка перерождалась в злокачественную - мела-ному. Но последние исследования доказали, что такое случается очень редко: 1 случай на 7 миллионов.

Больше всего шансов стать жертвой меланомы имеет тот, кто...

перенес серьезные солнечные ожоги в прошлом и даже в детстве;

обладает светлой кожей, рыжим или белокурым цветом волос;

имеет на теле много родинок, особенно с неровными краями;

у кого кто-то из близких родственников болел меланомой.

В средней полосе пик солнечной активности приходится на июль - середину августа.

\*\*\*

А если это годы дают о себе знать

Как не перепутать фотостарение с возрастным увяданием? В салоне специалист сделает тест, определяющий тургор (упругость) и эластичность кожи при помощи специальных инструментов. Но проверку можно устроить и дома. Двумя пальцами правой руки образуйте складку на боковой части лица:

отличный тонус - если складку образовать тяжело;

тонус хороший, но уже начинается процесс дряблости - если

складка формируется, но тут же выравнивается;

дряблость и плохой тонус-если складка легко образуется и хорошо держится.

\*\*\*

Возьми за правило

Чтобы кожа как можно дольше не старела, нужно:

есть побольше апельсинов, смородины и киви (они снабжают организм необходимым для сохранения молодости витамином С), а также шпината, моркови и сладкого перца;

выпивать около двух литров воды в день - это будет поддерживать оптимальный уровень содержания влаги в коже.

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006