



ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ ОБГОРЕЛИ?



По большому счету, находясь на пекущем солнце долгое время без защиты, мы получаем не что иное как ожог. Ощущение не из приятных. Однако можно оказать помощь себе самому в домашних условиях.

Что такое солнечный ожог?

Солнечный ожог – самый настоящий ожог. Однако он отличается от всех остальных тем, что сначала солнечные лучи повреждают кожу, а только потом появляется характерная краснота. Причиной являются ультрафиолетовые лучи. Кстати, чтобы получить загар требуется не слишком большое их количество. Главное, все происходит постепенно. Ультрафиолетовые лучи бывают двух видов: УФ-спектра А и УФ-спектра В. Так вот, последние оказывают крайне негативное воздействие на кожу, вызывая рак. Они наиболее активны в полдень. Поэтому, врачи считают, что не стоит находиться на солнце в период с 10 утра до 4 дня.

Что делать если вы обгорели?

Если же вы все-таки получили солнечный ожог, то вы можете попробовать помочь себе сами. Вот несколько советов и рецептов, которые помогут облегчить состояние:

1. **Алоэ Вера.** Всегда используйте гель, содержащий только этот ингредиент. Это растение используется уже многие столетия для того, чтобы лечить различные ожоги, порезы и другие повреждения кожи. Вместо него можно наносить смягчающий лосьон для тела. В продаже есть средства, которые предназначены для нанесения после приема солнечных ванн.
2. **Огурец.** Выдавите из него сок и нанесите на поврежденные участки кожи. Он смягчит и успокоит.
3. **Холодные компрессы.** Помогают уменьшить жжение. Можно сделать компресс из сока огурца.
4. **Ванна с травами.** Прохладная ванна с травами снимет боль и напитает вашу кожу. Лучше всего для этих целей использовать ромашку или эвкалипт.
5. Попробуйте вот такой **рецепт компресса:**

Вам понадобится:

- Зеленый чай
- ½ чашки холодного обезжиренного молока
- Несколько столовых ложек сметаны или натурального йогурта
- 1,5 чашки воды
- ¼ чашки свежесжатого сока лимона

Возьмите миску и налейте в нее зеленый чай так, чтобы она оказалась заполненная на ¼. Затем добавьте ½ чашки молока и выложите сметану. Смешайте отдельно воду и сок лимона. Затем все соедините. Возьмите полотенце и опустите в миску. Отожмите и приложите к обгоревшему месту.

6. Попробуйте смесь оливкового масла и уксуса. Нанесите на несколько часов, затем примите ванну. Сначала будет чесаться, зато потом наступит облегчение.
7. Можете попробовать сделать лавандовый крем после солнечных ванн. Для этого возьмите:
 - 65 мл увлажняющего лосьона для тела без добавок или с минимальным их количеством;
 - 20 капель эфирного масла лаванды;
 - 10 капель эфирного масла ромашки.
 - Смешайте все вместе и наносите на обожженные места. Такой крем может храниться в течение 1 года.
8. Ну и не будем забывать о кефире и сметане.

Как предотвратить обгорание?

Первое правило: не находится на солнце в период чрезмерной активности солнечных лучей.

Второе правило: не стремитесь загореть за 1 день. В противном случае останетесь и без загара, и без кожи. Известно, что солнце сушит кожи и преждевременно ее старит. Поэтому не злоупотребляйте.

Третье правило: используйте специальные лосьоны, кремы и спреи.

Выбирая их, опирайтесь на ваш цвет кожи. Чем она светлее, тем больше должна быть цифра на баночке. Не забывайте защищать и губы.

Четвертое правило: если все-таки приходится находиться на солнце длительное время, тогда прикрывайте голову и плечи при помощи шляп, легких рубашек и т.п.

Пятое правило: если ваше средство не является водостойким, тогда наносить его придется каждый раз как вы выйдете из воды.

Шестое правило: не обязательно лежать под открытым небом, чтобы получить хороший загар. УФ-лучи проникают и через тенты, зонтики и шляпы. Только концентрация их меньше. Однако и ее будет достаточно для того, чтобы вы загорели.

Понятно, что всем хочется выглядеть загоревшими и отдохнувшими. Однако не стоит терять голову. Помните, что солнце не только лечит, но и калечит. Поэтому не стоит фанатично относиться к загораю.

Берегите себя!!!!!!!

