Автор: Н. Амосова фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья



Солнце – источник света, тепла и добра! Солнечный свет необходим для всего живого на Земле, благодаря его лучам, в нашем организме синтезируется витамин «D», который, в свою очередь, влияет на усваивание кальция и фосфора. Солнечный свет оказывает благотворноедействие на нервную систему,тем самым влияя на наше настроение, а егонедостаток может привести к упадку сил, апатии и общему ухудшению самочувствия. Всем известно, что солнечный свет способен останавливать развитие инфекционных заболеваний, являясь природным антисептиком,активизирует иммунную систему.

Для сердечно – сосудистой системы лучи солнца столь же благотворны, как и физические упражнения. Солнечный свет снижает частоту пульса в покое. Он повышает эффективность работы сердечной мышцы, способен нормализовать кровяное давление, а также стимулирует бета – клетки поджелудочной железы, увеличивая выработку инсулина.

Но существует и отрицательное воздействие солнечного света на организм человека. Солнечный свет может оказывать как целительное, так и губительное действие, являясь одним из главных факторов риска рака кожи. Необходимо беречь себя от длительного пребывания на солнце и знать, как им правильно пользоваться.

Вот несколько советов, как использовать солнечный свет с наибольшей для себя пользой:

- Принимайте солнечные ванны с утра до полудня и после трёх часов дня.

- Постарайтесь защитить свои глаза соответствующими солнцезащитнымиочками.

- Если у вас бледная кожа, сначала загорайте, подставляя солнцу поочередно грудь и спину (грудь – в совокупности на 5 минут, спину – настолькоже). Затем эту дозу каждый день увеличивайте на 5 минут, пока не достигните максимума – 30 минут спереди и 30

минут со спины. Смуглые люди могут начинать с 15 минут и увеличивать продолжительность загорания на 15 минут.

- Желательно перед загаром использовать солнцезащитный крем, которыйнаносят на чистую сухую кожу.Обязательно надо насыщать организм влагой — пить не менее 2 л чистой воды в день. Волосы тоже страдают от ультрафиолета. Увлажняющие шампуни, бальзамы, средства для укладки с пометками «содержит UV-фильтр» или «восстанавливает после солнца» будут кстати. Самой лучшей защитой является шляпа с широкими полями.

Чтобы избежать солнечного ожога, не находитесь слишком длительное время на солнце. Не лишайте себя благотворного действия солнца, но с другой стороны, не злоупотребляйте им сверх меры!