Солнце под вопросом

Мифы и правила защиты

Роксана Киселева

01 02 03 04 05 06 07 08 09

ЗАГОРЕЛОЕ тело красиво: мускулы кажутся рельефнее, а недостатки кожи, наоборот, становятся незаметны. Но на самом деле загар задуман природой не для красоты — это защитная реакция на травмирование кожи, а его единственная функция — предупреждать дальнейшее повреждение клеток, которое приводит к таким последствиям, как раннее старение кожи, появление пигментных пятен, и даже к раку.

Зачем мы загораем

Но почему же тогда люди упорно продолжают искать места под солнцем? Дело не только в эстетической стороне вопроса. В обществе закрепилось ошибочное мнение о том, что загорать полезно и необходимо: якобы, избегая солнечных лучей, вы обрекаете себя на дефицит витамина D. Действительно, витамин D синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей, но продолжительные солнечные ванны здесь ни при чем. Большинству светлокожих людей, проживающих в регионах, где с солнцем нет проблем, для поддержания выработки витамина D в нужном количестве достаточно проводить на солнце 10–15 минут трижды в неделю. Более того, дерматологи рекомендуют вообще не подвергать кожу воздействию ультрафиолета и получать витамин D из пищи и — если он у вас действительно в дефиците — из БАДов.

Какое средство выбрать

Солнцезащитные лосьон, гель, молочко, крем, стик, спрей, сыворотка и даже термальная вода работают по одному принципу: они словно покрывают кожу щитом, который поглощает и отражает ультрафиолетовые лучи. Вся разница — в текстуре: какая вам приятнее, ту и выбирайте. Но учтите, что санскрин будет защищать вас надежно, только если вы нанесете его в правильном количестве. Согласно рекомендациям Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, это половина чайной ложки лосьона средней густоты на лицо, шею и уши и 30 мл на все тело. Если текстура легче — берите больше средства, а со спреями все вообще сложно: рекомендуется использовать их только для обновления слоя защиты в течение дня.

Многие ошибочно полагают, что цифры на этикетке — это количество минут, которое можно провести на солнце без вреда. На самом деле индекс SPF показывает, сколько излучения может выдержать кожа, прежде чем обгорит. Например, SPF 15 блокирует 93% UVB-излучения. SPF 30 — 96%, SPF 50 — 98–99% лучей, и это предел. Искать санскрин с индексом выше 50 смысла нет — полностью заблокировать излучение он все равно не сможет.

Кстати, если не указано иного, крем с SPF защитит вас только от лучей типа B. А чтобы не дать коже стареть, выбирайте средство, на упаковке которого есть буквы UVA или PA+ (число плюсов определяет степень защиты, максимум их может быть четыре). Индексы солнцезащиты не плюсуются друг к другу, работать будет тот SPF, что выше.

Что покупать точно не нужно

В идеале солнцезащитными свойствами должны обладать не только продукты для лица и тела, но также крем для рук и век, бальзам для губ. А вот средства для волос с SPF имеет смысл использовать только тем, кто очень не хочет, чтобы его волосы выгорели: с сухостью, неизбежной после пляжа, прекрасно справится любая увлажняющая маска или спрей. Специальное средство для кожи после загара можно заменить вашим любимым увлажняющим кремом или гелем с алоэ, если не хотите покупать еще одну банку. Искать тональные основы и увлажняющие кремы с SPF, если у вас есть хороший санскрин, тоже необязательно. Эти средства работают, только когда нанесены в нужном количестве, а половину чайной ложки тонального крема на лице выдержит не каждый.

Кстати, покупать солнцезащитные средства каждый год смысла нет: если вы не держали их под прямыми солнечными лучами, фильтры в них не испортились и будут работать до тех пор, пока у крема не истечет срок годности. А вот сэкономить, купив средство «одно на всех», не получится. Мазать ребенка «взрослым» санскрином небезопасно: кожа у детей более чувствительна, чем у взрослых,— ей подходят средства только с минеральными фильтрами (оксид цинка и диоксид титана).

Когда и как наносить

Использовать санскрин, как известно, нужно и зимой, и летом (в жару не только на пляже, но и в городе). Чтобы понять, нужна ли вам защита от солнца именно сегодня, посмотрите на УФ-индекс, который отслеживают многие погодные приложения для смартфонов. Солнцезащитное средство точно нужно наносить тогда, когда УФ-индекс — три или выше. А если кожа у вас очень чувствительна к солнечным лучам, то, не мудрствуя, просто используйте санскрин каждый день.

Наносить его можно и под крем, и на крем. Главное, чтобы первый слой успел полностью впитаться перед нанесением второго. Но, поскольку санскрина мы наносим в четыре раза больше, чем увлажняющего крема, удобнее все-таки будет второй вариант.

А как быть с тональной основой? Ее всегда наносите поверх и выбирайте азиатские санскрины с химическими фильтрами (они легче и не оставляют белесого налета на коже) или любые другие с легкой текстурой, тогда «слоеный пирог» на лице не доставит вам дискомфорта. Уделяйте особое внимание ушам, коже за ушами и шее — эти зоны всегда обгорают в первую очередь. И не забывайте, находясь на улице, обновлять защиту каждые два часа.

GETTYIMAGES.RU

01 *Солнцезащитный BB-крем Sports BB SPF50+, Shiseido*

02 *Освежающий гель после загара, Payot*

03 *Солнцезащитный оттеночный стик для лица SPF50, Sisley*

04 *Тонирующий флюид Perfecting Fluid SPF50, Lancaster*

05 *Дневной кислородный флюид Nordic Hydra SPF30, Lumene*

06 *Солнцезащитное молочко-дымка SPF50, Dior Bronze, Dior*

07 *Освежающий гель после загара для лица и тела, Clarins*

08 *Солнцезащитное средство для лица, шеи и зоны декольте UV Essentiel SPF50, Chanel*

09 *Минеральная компактная крем-пудра Bariesun SPF50+, Uriage*