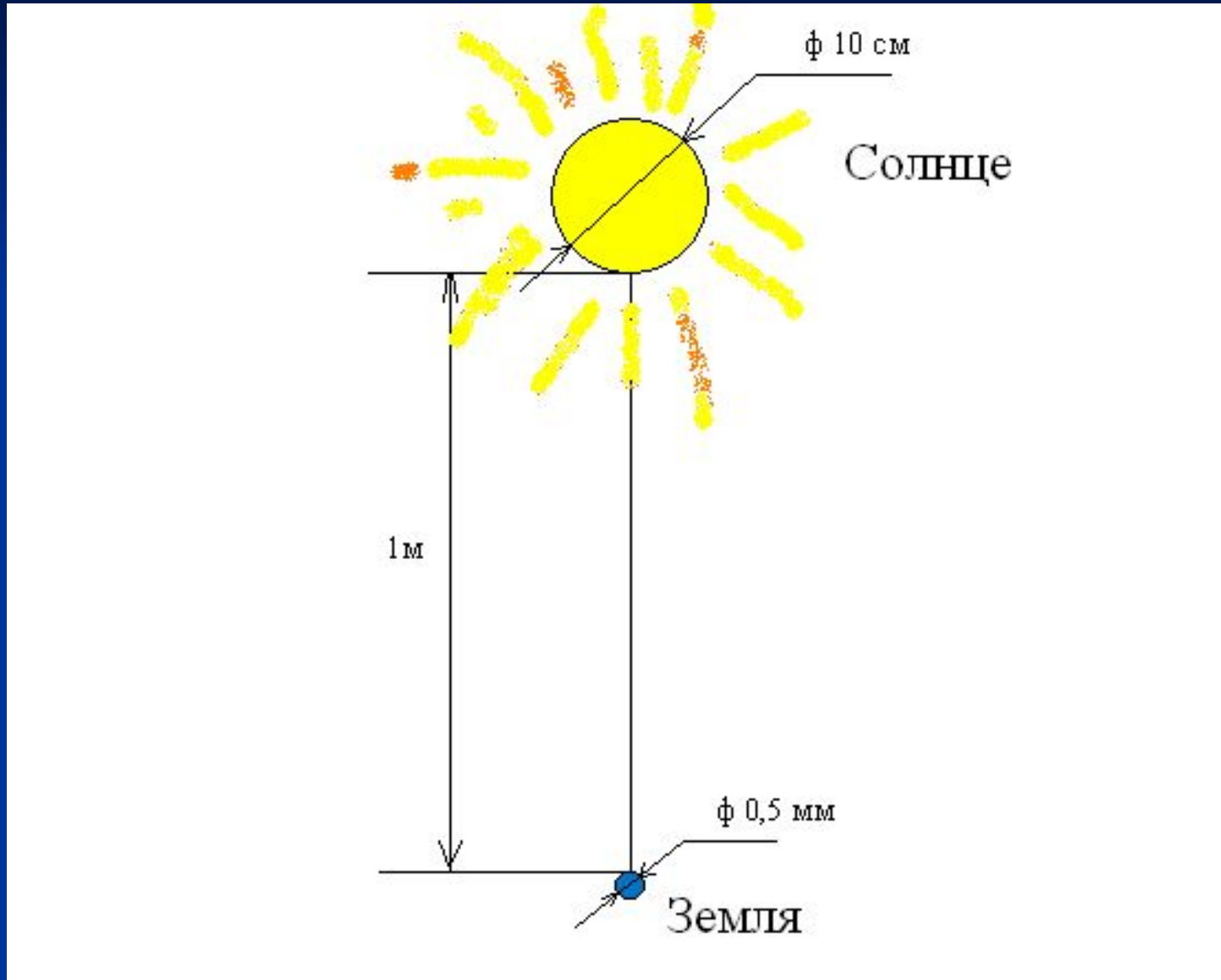


# Использование солнечного света для сохранения и восстановления здоровья



# Сопоставление фактических размеров диаметра Солнца и расстояния его до Земли:



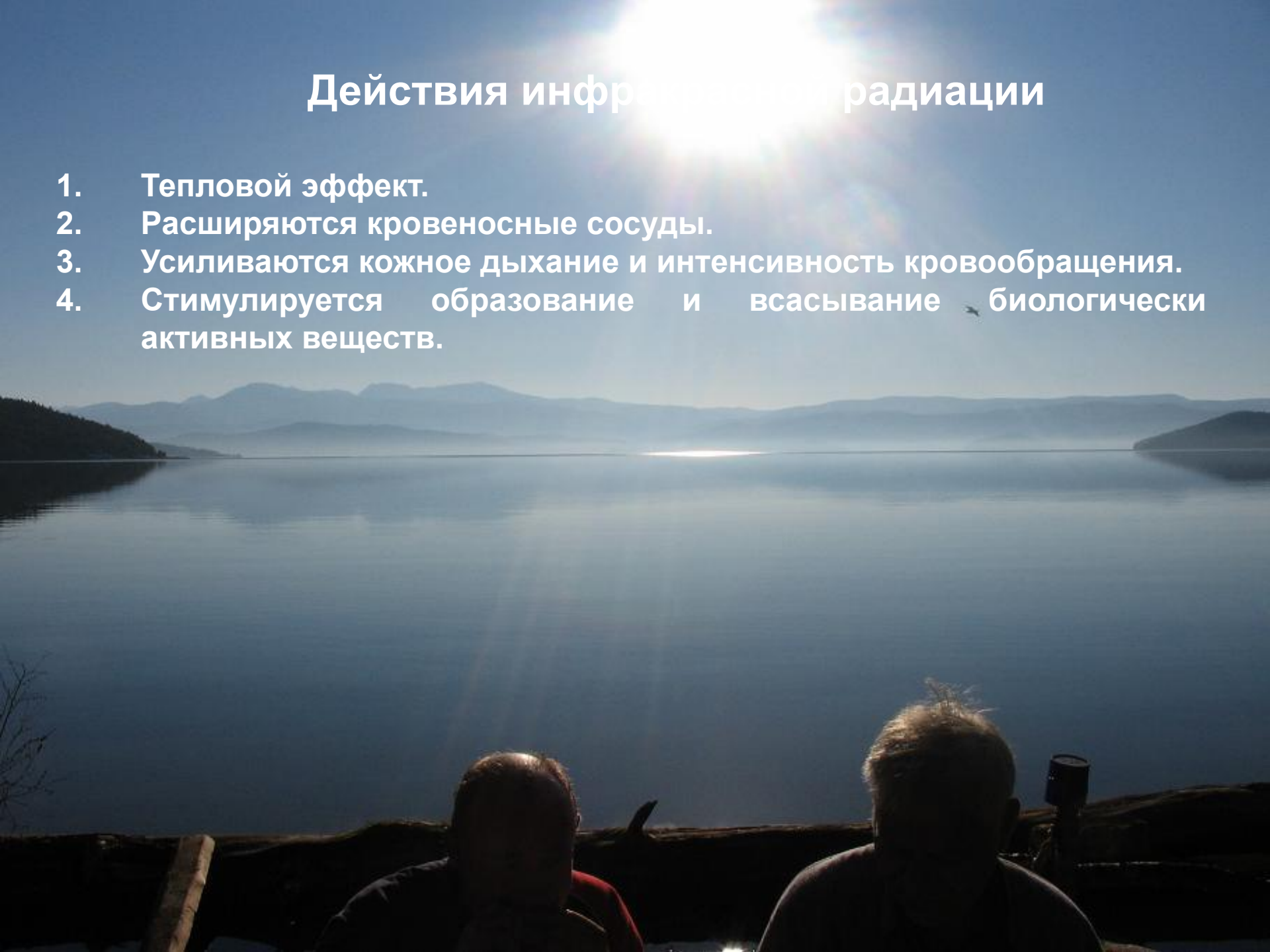
# Основные составляющие солнечного излучения

Действие Солнца на здоровье человека определяется природой и свойствами основных составляющих его излучения, доходящих до Земли. К ним, в частности, относятся

1. Видимый свет (участок солнечного спектра в диапазоне длин волн между 400 и 760 нанометрами)
2. Инфракрасная радиация (длиной волны в диапазоне 760-4000 нанометров)
3. Ультрафиолетовое излучение (состоит из трех участков – коротковолнового 10-280 нанометров, средневолнового 280-315 нм и длинноволнового 315-400 нм).
4. Радиоволны.
5. Рентгеновские и другие ионизирующие излучения.

# Действия инфракрасной радиации

1. Тепловой эффект.
2. Расширяются кровеносные сосуды.
3. Усиливаются кожное дыхание и интенсивность кровообращения.
4. Стимулируется образование и всасывание биологически активных веществ.



## Действие УФ –излучения на сердечно-сосудистую систему

1. Снижается уровень холестерина в крови.
2. Снижается пульс покоя
3. Повышает эффективность работы сердечной мышцы.
4. Нормализуется артериальное давление.



# Действие УФ – излучения на иммунную систему

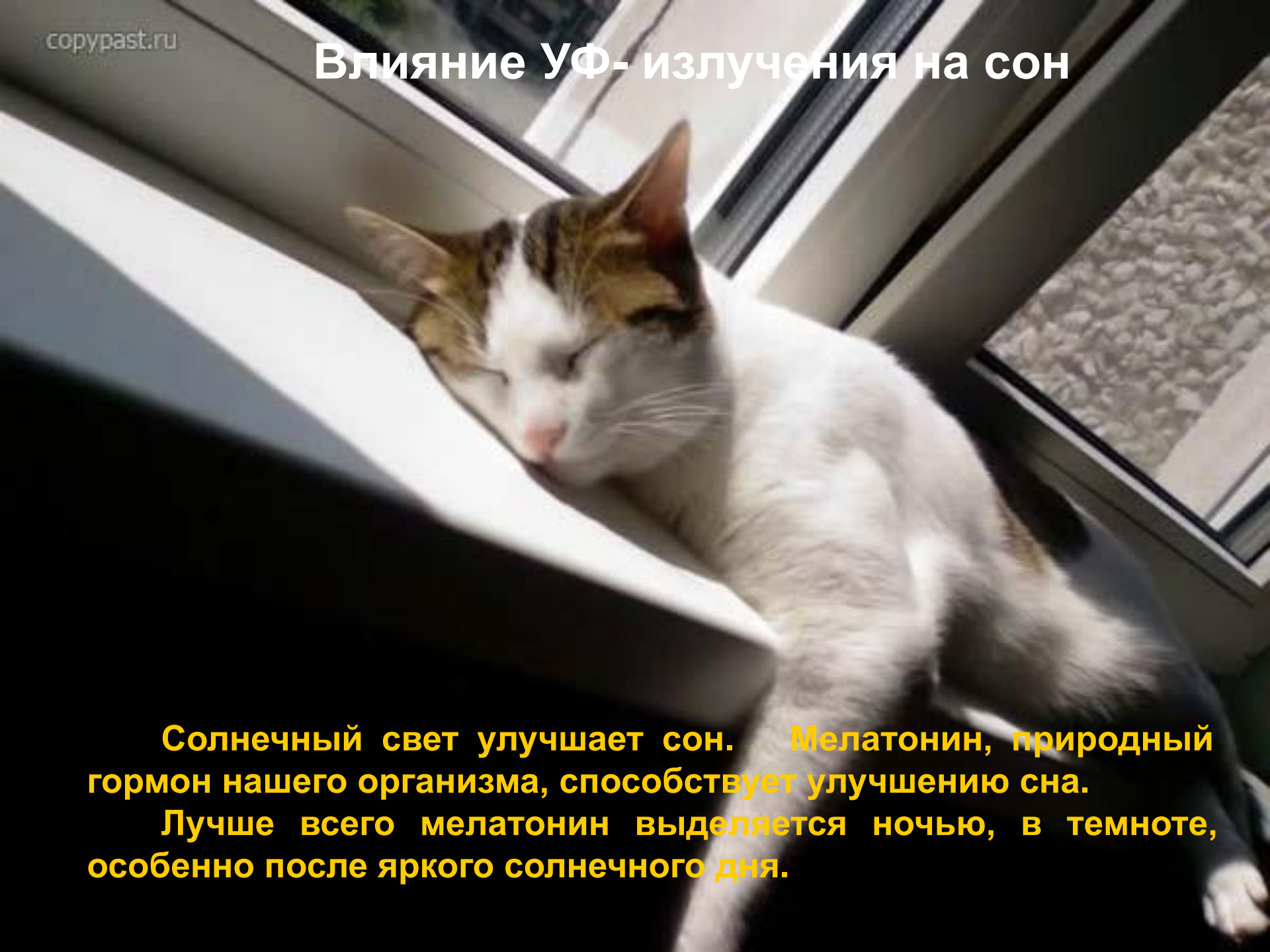
1. Увеличивается количество защитных клеток.
2. Активизируется работа иммунной системы.
3. Загорелая кожа более стойкая в борьбе с инфекциями, чем та, которая не загорела.




# Влияние УФ-излучения на сон

**Солнечный свет улучшает сон. Мелатонин, природный гормон нашего организма, способствует улучшению сна.**

**Лучше всего мелатонин выделяется ночью, в темноте, особенно после яркого солнечного дня.**



## Действие УФ излучения на нервную систему

- 
- Под действием солнечного света увеличивается количество эндорфинов, что оказывает благотворное влияние на нервную систему.
  - Один час солнечного света каждый день поднимет настроение, наполнит вас новой энергией, вызывая чувство удовлетворения.



## **Косметический эффект УФ –излучения**

**Француженка Коко Шанель ввела моду на загар в начале прошлого столетия. И до сих пор бронзовый оттенок кожи остается популярным, ассоциируясь со здоровьем и сексуальностью.**

**Умеренное количество солнечного света придает коже здоровый вид и разглаживает ее.**



**Пребывание на солнце в течение 15 мин обеспечивает выработку суточной нормы витамина Д.**





## Опасность избыточного солнечного облучения

Излишки солнечного света повышают риск заболевания раком кожи, особенно у людей со светлой кожей. Шансы заболеть раком этих категорий возрастают, когда кожа излишне облучается солнцем на протяжении многих лет.



## **Опасность избыточного солнечного облучения**

**Меланома – это одна из форм рака кожи, Важный фактор, вызывающий меланому – это солнечный ожог, а не общее время пребывания на солнце. Ожоги кожи чрезвычайно вредны. Каждый ожог уничтожает нормальную здоровую ткань. Повторяющиеся ожоги создают необновляющиеся участки кожи и могут вызвать рак кожи.**



**Меланома**

## *Рекомендации для оздоровительного загара*

- Регулируйте время пребывания на солнце.
- Избегайте полуденного солнца - с 11 до 15 часов,
- Лучше всего солнечные ванны принимать в утренние часы.
- Не находиться на солнце слишком долго.
- Не стоит очищать тело перед загаром мылом.
- Не пользуйтесь духами, дезодорантами.
- Выйдя из воды, оботритесь полотенцем.
- Ограничьте потребление жирной пищи. Неправильное питание увеличивает риск заболевания раком кожи.
- Постарайтесь ввести его в свой рацион продукты, в которых много витаминов С, Е, РР
- Старайтесь не подвергать воздействию солнечного света в купальном костюме менее чем за полчаса до и после еды.
- Прикрывайте голову
- Носите светлую одежду