**RECOMANDARI PRIVIND EXPUNEREA LA SOARE**

**De ce e bine sa stam la soare?**

Radiaţiile ultraviolete:

* contribuie la creşterea numărului de globule albe din organism - stimuleaza rezistenţa organismului la infecţii
* sunt implicate in asimilarea calciului şi a fosforului (vitamina D e produsă la nivelul pielii sub acţiunea razelor UVB) - la nivel mondial, nivelul de vitamina D din organism este considerabil mai scazut decat nivelul optim, fapt ce atrage nu numai probleme de sanatate legate de oase, ci si boli cronice si degenerative – stati de vorba cu medicul dvs si verificati-va nivelul de vitamina D. Prin expunerea la soare cu masura, o alimentatie corecta si alte cateva masuri preventive, starea dvs de sanatate nu va avea de suferit.
* expunerea la soare, la lumina naturala are un rol chiar şi în întărirea danturii
* au efecte in stimularea activităţii sistemului endocrin, declanşând producerea de serotonină de către creier
* rănile şi plăgile deschise se vindecă mai repede dacă sunt expuse la soare

**Dar, ar trebui sa fim prudenti cu expunerea excesiva la soare!**

Dintre cele două tipuri de raze ultraviolete, cele UVB reprezintă principala cauză a arsurilor şi a cancerului de piele. Ele se intensifică în timpul verii şi pot afecta pielea mult mai rapid decât razele UVA. Razele UVB provoacă înroşiri şi arderi ale pielii.

Razele UVA au o acţiune restrânsă şi nu sunt atât de periculoase precum razele UVB. Totuşi, din cauza ariei lor de acţiune, mai lungă decât a razelor UVB, ele penetrează mai adânc în piele, fiind responsabile de apariţia prematură a ridurilor.

Atentie la riscuri: boli care au contraindicatii la expunere, insolatie, eritem, arsuri solare de diferite grade, cancere de piele s.a.

**Cateva recomandari privind expunerea la soare in perioada sezonului estival:**

Dupa cum am vazut, soarele se poate transforma din prieten in dusman, in functie de cum stim sa ii folosim beneficiile.

* **Evitati expunerea directa la soare între orele 1000 şi 1600.** In aceasta perioada a zilei razele lui sunt foarte puternice
* Acoperiti-va! Când va expuneti razelor solare, purtati haine din materiale subtiri, naturale, pălării cu boruri largi şi ochelari de soare cu lentile fumurii
* La plaja folositi crème de protectie cu factor de protectie mare, mai ales daca aveti pielea mai alba (cu mai putin pigment melanic). La iesirea din apa de mare, folositi din nou crema de protectie.
* Pentru a evita deshidratarea si a scuti pielea de suferinta, hidratati-va! Apa din fructe este minunata pentru diminetile de vara. De asemenea, beti apa pe parcursul zilei, cca 2 litri.

**In aceasta perioada, litoralul romanesc este vizitat de turisti, dar si de localnici care se bucura de soare si mare. O cura helio-marina este o adevarata binefacere pentru organismul uman. In acest an, exista cateva reguli speciale pe care trebuie sa le respectam si pe litoral:**

* **distanta fizica de siguranta 1, 5 m**
* **purtarea mastii de protectie in zonele stabilite si in intervalul orar stabilit, evitarea aglomeratiilor, ochelarii de protectie (sau vizierele speciele) sunt un plus**
* **respectarea igienei mainilor – atentie la fata (ochi, gura, nas)**