

Использование солнечных лучей, или **гелиотерапия**, является одним из самых доступных методов использования солнечных лучей для оздоровления человеческого организма.

При нехватке солнечного света могут возникнуть неполадки со здоровьем, к примеру, с суставами или лимфатической системой. **Но стоит помнить о побочных действиях – при его избытке могут возникнуть аллергические реакции или может произойти обострение всех хронических процессов, в том числе и гормональные.**

### Какое влияние солнечный свет оказывает на организм человека?

Благодаря солнечному свету организм человека вырабатывает гормон серотонин, отвечающий за большое число процессов, происходящих в организме, его ещё называют гормоном радости. Отсутствие этого гормона вызывает депрессию. При приёме солнечных ванн происходит выработка витамина D, восстанавливающего костную ткань. **Суточная норма потребления этого витамина должна составлять не менее 400 единиц**

. Если вы подставите своё лицо всего на 15 минут под прямые лучи солнца, то в ваш организм поступит суточная норма витамина D.

Основным преимуществом гелиотерапии является восстановление организма – кожа становится более эластичной, гладкой и блестящей, она приобретает более здоровый вид из-за увеличенного притока крови. **Но такой эффект возможен лишь в случае правильного проведения процедур. Иначе кожа станет более морщинистой, она получит ожоги, которые доставят вам много неприятностей, в самом крайнем случае возможно развитие меланомы (рака кожи)**

. Гелиотерапию рекомендуют как здоровым людям, так и тем, кто страдает от кожных заболеваний: угрей, псориаза, экземы, чешуйчатого лишая, некоторыми видами туберкулёза.

**Противопоказания для применения гелиотерапии.** Несмотря на все положительные свойства гелиотерапии нужно помнить, что она противопоказана при некоторых заболеваниях. К ним относятся: острые воспаления, опухоли, туберкулёз костей и лёгких в прогрессирующей стадии, атеросклероз, стенокардия, заболевания кровеносной и

эндокринной системы, органические поражения центральной нервной системы, нарушения кровообращения, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, нарушения в функционировании надпочечников и щитовидной железы, мастопатия, миома, заболевания половой системы, а также послеоперационный период и беременность.

Следует помнить, что продолжительное нахождение под прямыми солнечными лучами может **вызвать солнечный удар. Его характеризуют:** головная боль, вялость и рвота, в крайнем случае, человек может впасть в кому. Больше всего к солнечному удару подвержены люди с болезнями сердца и сосудов, повышенной функцией щитовидной железы, ожирением и вегетососудистой дистонией.

**Правила лечения солнечным светом.** Есть ряд правил для проведения лечения солнечным светом, чтобы снизить опасность получения того или иного вреда:

- Перед тем, как начинать применять гелиотерапию, ваш организм должен пройти акклиматизацию и привыкнуть к новым обстоятельствам, режиму и питанию. Быстрая смена окружения и стремительное «вхождение» в него способны привести организм к стрессовому состоянию. Не торопитесь загорать. В первый день следует находиться под солнечными лучами не дольше 10 минут, каждый последующий день - это время можно увеличивать на 5 минут. После достижения отметки в 60 минут, желательно её не переходить.

- Не рекомендуется лечиться солнечными лучами в полдень, так как в это время солнце находится на пике своей активности.

- Не оставляйте голову открытой, а глаза защищайте очками от солнца.

- Бледнокожим людям советуют загорать, чередуя спину и грудь, по 5 минут на каждую. Эту дозу можно постепенно повышать на 5 минут до достижения отметки в 30 минут. Людям со смуглой кожей в этой ситуации проще, они сразу могут начать с 15 минут и повышать эту дозировку на это же количество минут каждый день.

- Не принимайте солнечные ванны за час до приёма пищи и после него, так как это может привести к нарушениям процесса пищеварения.

- В случае недостаточного загара не стоит находиться на солнце свыше часа.

- Также не спите, находясь под ним, иначе вы можете получить сильные ожоги.

- Не стоит недооценивать пасмурную погоду. В такой день вы можете обгореть, как и в солнечный. При проведении гелиотерапии нельзя смотреть на солнце, так можно получить серьёзные проблемы со зрением из-за повреждений сетчатки глаз, или полностью потерять зрение.

- Подбирайте солнцезащитный крем, который защитит вас от обгорания.

Обязательно обратите внимание на уровень его защиты, иначе при приобретении такого средства, можно не получить желаемый загар. При высоком отражении солнечных лучей, например, от снежного покрова, защищайте ваши глаза и лицо масками и очками.

### **Как восполнить дефицит солнца и нейтрализовать его последствия?**

1. Больше гулять. Но помните: пользу принесут только прогулки в светлое время суток. Чтобы набрать «солнечную» норму, необходимую для нормального существования, достаточно пару раз в неделю на 10-15 минут подставить солнцу лицо и руки. Кстати, загорать в солярии с целью пополнить запасы ультрафиолета бесполезно. Искусственное солнце не может заменить настоящее.

2. Впустите свет и в своё жилище. Вымойте окна (грязные задерживают до 30% света) и уберите с подоконника высокие цветы (они забирают до половины солнечных лучей).

3. Запасы витамина D можно пополнить продуктами питания. Но, даже поглощая ударные дозы витамина D, нужно гулять - для того, чтобы он усвоился.

4. Гормон активности - серотонин - также можно добыть из продуктов. Он содержится в горьком шоколаде, ананасах, бананах, яблоках и сливах.