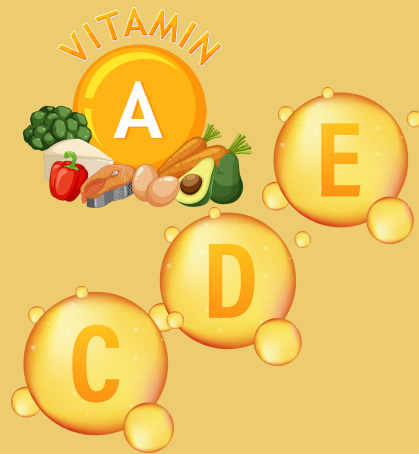


Красивый загар без последствий

от Нутрициолога и Health Coach
Синчук Юлии

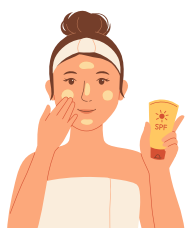


Базовые правила загара

Загарайте в определенные часы минимальной солнечной активности с 7 до 10.30 и с 16.30 до 18.00



Используйте только физические фильтры SPF 30, 50, 100, и купальники с SPF



Используйте внутреннюю SPF защиту



Добавки для поддержания желчного, печени и сосудов



Добавьте в рацион продукты богатые антиоксидантам и и вит. А, К, Д, Е, С



Безопасного загара не бывает?

Многие исследования подтверждают факт, что безопасного загара не бывает. Загар увеличивает риск базальноклеточного рака, плоскоклеточного рака и меланомы. Любой загар — это повреждение кожи через воспаление. Некоторые из научных исследований PMID: [23749111](#), PMID: 9335442 доказали тот факт, что УФ лучи вызывают не только повреждение кожного покрова, но и ДНК кожи также путем образования свободных радикалов на любой стадии загара: от легкого покраснения кожи после пребывания на солнце до потемнения кожи или обгорания на солнце. В результате такого воздействия коллаген кожи разрушается и истощаются системы антиоксидантов, перегружается иммунная система, давая системный ответ на воспаление.

!! Чем сильнее покраснение — тем сильнее степень воспаления в организме и повреждения ДНК, и тем выше риск злокачественных образований.

?? Что же делать, если загорать всё-таки хочется? ??



Важно соблюдать меры предосторожности: закрытая лёгкая летняя одежда, шляпа, тень и избегание солнечных лучей в момент максимальной активности солнца с 11 до 17 часов!

Используйте SPF защиты с физическими фильтрами, добавки для поддержки желчеоттока, выработки меланина и антиоксидантов.

SPF с физическими фильтрами

Если вы используете солнцезащитные крема обратите особое внимание на их состав. Как правило, фильтры делятся на физические и химические.

Химические: бензофенон, Авобензон (Avobenzon), Мексорил (Mexoryl SX), Тиносорб (Tinosorb S), Октокрилен (Octocrylene) избирательно поглощают солнечные лучи

Физические: оксид цинка и диоксид титана образуют защитный экран на коже, отражают лучи.

!! Диоксид титана вступает в реакцию с хлором и утрачивает свои солнцезащитные свойства, поэтому не подходит для купания в бассейне.

!! Избегайте наночастиц в составах (есть исследования, подтверждающие токсичность наносоединений)



Наиболее безопасными считаются средства с физическими фильтрами, а именно — с **оксидом цинка**, БЕЗ НАНОЧАСТИЦ. Состав должен быть достаточно простым без большого количества масел (они окисляются на солнце) и без диоксида титана.

Единственный минус — нужно хорошо втирать небольшое количество, т.к. может оставлять белый след на коже.

Состав минерального солнцезащитного крема с физическим фильтром:



Неактивные ингредиенты: *Масло семян Helianthus annuus (подсолнечник),
* Cera alba (пчелиный воск), токоферол (подсолнечный витамин E).
* = Органический



Мой личный выбор уже много лет:



Какие крема с оксидом цинка купить?

1.Badger/Badger, Sport –минеральный солнцезащитный крем, SPF 35, 40, 50

➡ [🌐 Badger, Sport, Crema solare minerale, SPF 40, senza profumo, 87 ml](#)

2.Think, Thinkbaby, солнцезащитный крем–карандаш с оксидом цинка, SPF 30

➡ [🌐 think, Thinkbaby, protezione solare in stick all'ossido di zinco, SPF 30, 18,4 g](#)

Если вы не любите крема, то рассмотрите вариант купальника с SPF:

1. **Zalando** ➡ [🌐 NECKY – Swimsuit – green tropical](#)

2. **Decathlon** ➡ [🌐 Costume intero maniche lunghe surf donna DESIRADE blu](#)

3. **Roxy Italy** ➡ [🌐 Costumi da bagno anti-UV da donna – Acquista Online](#)

4. **Fiorabello Milano** ➡

[🌐 CRECIA | Elegante body da surf da donna per il massimo comfort e prestazioni](#)

Чем поддержать организм изнутри?



1. Антиоксиданты из продуктов питания.

Наиболее полезными для кожи летом являются антиоксиданты, содержащиеся в фруктах и овощах:

Ликопин – замедляет развитие атеросклероза, а также обеспечивает защиту ДНК, что может предотвращать онкогенез. Потребление ликопина, а также ликопин-содержащих продуктов приводит к достоверному уменьшению маркеров окислительного стресса у человека, и значительно снижает риск фотостарения. Добавьте ликопин в ваш летний рацион, если хотите иметь шоколадный загар.

!!Больше ликопина содержится в приготовленных томатах.

Продукты	Содержание е ликопина, мг/кг
Томаты	5-50
Томатный соус	62-134
Томатная паста	54-1500
Грейпфрут	34
Гуава	54
Арбуз	23-72

Лигнаны (полифенолы)

Источник	Содержание в 100 г
Льняное семя	300,000 мкг (0.3 г)
Кунжутное семя	29,000 мкг (29 mg)
Капустные	185 - 2321 мкг
Зерновые	7 - 764 мкг
Красное вино	91 мкг

Катехины (антиоксиданты чая) вяжущий вкус, горечь – самые сильные антиоксиданты и **Танины** – терпкость, крепость, дубильные вещества – антибактериальные свойства. Катехинов и антиоксидантов больше в зеленом, белом, улуне. Танинов – в черном и ферментированном (шен, шу – пуэр)

Мате – не чай – это растение из паддубных. Родина – Южная Америка. Антиоксиданты в составе: кверцетин , урсоловая кислота, хлорогеновая кислота, кумариновые кислоты, рутин. Исследования показали, что за 20 (!!) дней снижает уровень холестерина ЛПНП. Противовоспалительный агент: блокирует факторы – воспаления. Высокая активность против патогенных бактерий и грибов (кишечная палочка, сальмонеллэз стафилакоккус ауреус , листерии, аспергилус нигер, Candida crusei . **Доза – 3 чашки по 300 мл 60 дней**

Антоцианы – Основные химические вещества – цианиды

Содержатся: черника, клюква, малина, ежевика, чёрная смородина, вишня, баклажаны, свёкла, чёрный рис, виноград Конкорд и мускатный виноград, красная капуста, перцы, как жгучий, так и сладкий.

Продукты питания	Антиоксидантная способность / грамм	Продукты питания	Антиоксидантная способность / грамм
Пять лучших ягод и фруктов:		Лучшие орехи	
Клюква	94.56	Пеканы	179.40
Черника (дикорос)	92.60	Грецкий орех	135.41
Чёрная слива	73.39	Фундук, лесной орех	135.41
Слива (тип не указан)	62.39	Фисташки	79.83
Черника (культивируемая)	62.20	Миндаль	44.54
Пять лучших овощей		Лучшие специи	
Маленькая красная фасоль	149.21	Гвоздика	3144.46
Обычная красная фасоль	144.13	Молотая корица	2675.36
Фасоль (разный цвет)	123.59	Душицы лист	2001.29
Артишоки	94.09	Куркума	1592.77
Чёрные бобы	80.40	Сушёная петрушка	743.49



Исследование 2017 года, опубликованное в *European Journal of Nutrition*:

Черный и зеленый чай изменили соотношение кишечных бактерий у животных: процент бактерий, связанных с ожирением, уменьшился, в то время как бактерии, связанные с низкой массой тела, увеличились.

Также оба вида чая являются пребиотиками! Способствуют образованию короткоцепочных жирных кислот.

!! Важно качество чая (россыпь, не пакетики! отсутствие плесени, долгая ферментация, способ хранения, качество сырья и т.д)

2. Антиоксиданты и добавки

2.1 Астаксантин – самый мощный антиоксидант. Его еще называют внутренним SPF. Борется с оксидативным стрессом, вызванным воспалением и UV лучами, даёт красивый оттенок загара, предупреждает пигментацию.

Доктор Меркола, Астаксантин, 4 мг, 90 капсул – хватит на всё лето ☀ по 1 капсуле в день с утра с жирным завтраком

→ 🌐 [Dr. Mercola, Astaxantina, 4 mg, 90 capsule](#)

.....

2.2 Витамин Д3 в дозировке 2 000 ME – т.к. пополнить запасы витамина D в организме через загар очень тяжело, а дефицит вит. Д3 напрямую связан с возможностью сгореть на солнце, то я, как нутрициолог, рекомендую принимать профилактическую дозу витамина даже летом. Добавьте также магний для наилучшего усвоения витамина D.

!! Использование SPF-средств может приводить к недостатку витамина Д, обладающего онкозащитными свойствами.

Carlson, Super Daily® D3, 50 мкг (2000 ME) – по инструкции с утра с жирной едой

→ 🌐 [Carlson, Vitamina D liquida, Super Daily® D3, 50 mcg \(2.000 UI\), 10,3 ml](#)

KAL, Магний малат 400, 90 таблеток – 2 таблетки в день (1 с утра через час после завтрака и 1 на ночь)

→ 🌐 [KAL, Malato di magnesio 400, 90 compresse](#)

.....

2.4 Витамин С с рутином или биофлавоноидами – Витамин С не только можно, но и нужно применять летом, так как он обеспечивает антиоксидантную защиту коже, которая особенно необходима в период активного солнца. Ультрафиолет — один из главных активаторов свободных радикалов и причина фотостарения. Витамин С обеспечивает профилактику повреждения клеток, защищая от оксидативного стресса. Это **база для**

выработки коллагена и эластина. Улучшает кровообращение, снижает риск тромбов, делает сосуды эластичными. Защищает венозные стенки от разрушения. Способствует быстрому заживлению микроразрывов.

Solaray, Буферизованный витамин С с концентратом биофлавоноидов по 1 таблетке 2–3 раза в день вдали от еды или через час после еды.



🌐 Solaray, Vitamina C tamponata con concentrato di bioflavonoidi, 500 mg, 100 capsul...

American Health, Ester-C® с цитрусовыми биофлавоноидами по 1 капсуле 2–3 раза в день вдали от еды или через час после еды.



🌐 American Health, Ester-C® con bioflavonoidi da agrumi, 120 capsule

.....

2.5 Электролиты – почему так важны особенно в летний период? **Излишняя потеря жидкости (через пот) влечет за собой повышение вязкости крови, ее сгущение,** в результате кровь с меньшей скоростью течет по сосудам. Это является препятствием для нормального питания внутренних органов: главным образом сердца и головного мозга:

Stur, Смесь для питья «Увлажнение + Электролиты + Антиоксиданты», Лимон-Лайм, 8 стиков



🌐 Stur, Miscela per bevande idratazione, elettroliti e antiossidanti, limone e lime, 8 stick, ...

Nuun, Sport Hydration, Effervescent Electrolyte Drink, Tri-Berry, 10 Tablets



🌐 Nuun, Sport Hydration, bevanda elettrolitica effervescente, tri-bacca, 10 compresse

Trace, Endure, жидкая электролитная добавка



🌐 Trace, Endure, integratore di elettroliti liquidi, 30 ml

California Gold Nutrition, Sport, электролитный порошок



🌐 California Gold Nutrition, Sport, Bevanda elettrolitica in polvere, aroma naturale di lim...



Отличной альтернативой может стать козий органический натуральный йогурт с высокой жирностью на завтрак.

Рецепт детокс воды: 2 литра воды, щепотка гималайской соли, сок лимона и цитрат магния 400 мг (не больше).

!! Цитрат магния поддерживает эндотелий сосудов, за счет расширения кровеносных сосудов, что положительно влияет на кровообращение и снижает артериальное давление, убирает “туман в голове” в жаркую летнюю погоду.

Natural Factors, Stress-Relax®, порошок цитрата магния – 1 мерная ложка на стакан воды



🌐 Natural Factors, Stress-Relax, Citrato di magnesio, Miscela per bevande ai frutti di bos...

.....

2.6 Венотоник – поддержка сосудов в жару, профилактика и коррекция фотостарения (anti aging). Обязательно всем у кого варикоз, проблемы с сосудами (сосудистые звездочки, тяжесть в ногах, отеки), наследственность: ишемическая болезнь, инсульты, инфаркты, гипертония в семье; беременность, лишний вес, геморрой.

Futurebiotics, VeinFactors, комплекс с Диосмином и готуколой – 3 капсулы в день вдали от еды, принимать лучше с утра до 11 дня. При необходимости, прием можно разбить на 3 раза по 1 капсуле вне еды.



🌐 Futurebiotics, VeinFactors, Complesso di vene varicose, 90 capsule vegetariane

.....

2.7 Гуминовые кислоты нейтрализуют свободные радикалы, которые повреждают клетки организма, тем самым защищая от старения и различных заболеваний. Помогают снижать воспалительные процессы в организме, в том числе после прибывания на солнце, способствуют регенерации тканей. Состав: Полисахариды природного происхождения, Жирные кислоты, Полифенолы и кетоны, Катехины, Дубильные вещества, Изофлавоноиды, Хиноны.

Morningstar Minerals, Vitalità interna, concentrato, minerali fulvici e umici (принимать по инструкции)



🌐 Morningstar Minerals, Vitalità interna, concentrato, minerali fulvici e umici, 59 ml

Trace, Ионная фульвовая кислота (принимать по инструкции)



🌐 Trace, Acido ionico fulvico, 59 ml

Нутрициолог и Health Coach

Синчук Юлии

🌐 Instagram (@nutri_julietta)

🌐 🏆 Женский биохакинг

🌐 Отзывы Юлия Синчук – Нутрициолог/Женское здоровье