

Натурални средства за лечение и успокояване на слънчево изгаряне

☀️ Кисело мляко

Не бива да пренебрегваме доброто старо кисело мляко. Нанесете го върху изгорелия участък от кожата и оставете да „попие“ топлината. След десетина минути го отстранете внимателно с помощта на навлажнена с вода мека кърпа.



☀️ Краставици и картофи



Наложете кръгли резени краставица върху засегнатия от слънцето кожен участък и оставете да действат няколко минути. Те са много полезни за възпалената кожа. Картофите от своя страна имат болкоуспокояващо действие.

☀️ Алое вера

Нанесете гел от алое вера или директно разрежете листо от алое, вътрешността на което поставете върху зачервеното място. Нанасяйте по няколко пъти на ден и съвсем скоро ще усетите благотворното му въздействие.



☀️ Мед

Медът има невероятните свойства да ускорява заздравяването на кожата, да предпазва от инфектиране, както и да обезболява. Нанасяйте компрес от втечен мед върху изгорелия участък, след което отмийте с хладка (не студена) вода.



☀️ Черен или зелен чай

Таниновата киселина, на която чаят е богат, го правят лесно и достъпно решение при изгаряне. Запарете чая, оставете го да се охлади и нанесете върху засегнатите участъци от тялото.

☀️ Овесени ядки

☀️ Овесените ядки са не само полезна и здравословна закуска, но могат да ни помогнат и когато сме изгорели под парещите лъчи на слънцето. Може да ги увиете в марля и за няколко минути да ги накиснете в хладка вода. След това с мека кърпа, нанесяйте течността върху засегнатата кожа.



Проекта се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на “Предоставяне на съответстващи мерки” по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Съфинансирано от
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-
2027**

**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД
ПЛЮС**

Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“



*Бенефициент на проект
BG05SFPR003-1.001-0154-C02
“Топъл обяд в община Алфатар”*

Прекомерното стоене под преки слънчеви лъчи може да доведе до обезводняване, топлинен удар и болезнено изгаряне на кожата. Изгарянията най-често се проявяват като зачервяване на кожата, поява на сърбеж, парене, болка и образуване на оток. Всички тези симптоми говорят за разрушаване на целостта на кожата, което освен дискомфорт, може да доведе и до значителна опасност за здравето и живота.



Какво да правим при слънчево изгаряне?

Първа помощ при слънчево изгаряне е незабавното ограничаване на излагането на слънце, докато възпалението на кожата не отмине. От особено значение е организмът да се поддържа добре хидратиран. В същото време е важно да се ограничат кофеиновите и алкохолните напитки, които дехидратират тялото. Носете меки памучни материи и премахнете всички пристягащи, прилепнали, плътни бельо и дрехи. Не нанасяйте по кожата олии и масла, тъй като те образуват плътен слой, който буквално заключва отделящата се топлина от възпалената кожа и не ѝ дава възможност да диша.

Как да предпазим кожата си от слънчево изгаряне?

Носете шапка!

Главата е една от най-чувствителните части на тялото. Не я оставяйте да прегрее на слънце, защото това може да доведе до цялостно неразположение в тялото като главоболие, виене на свят, гадене и загуба на съзнание. Освен това, част от главата е и лицето, което изгаря бързо, ако не е добре защитено.

Избирайте светли памучни или ленени дрехи!

Тъмните цветове привличат слънцето. Носете светли дрехи и бъдете отговорни за това какви материи избирате да носите през пролетта и лятото. Полиестерът не е добра идея, тъй като той е изкуствен плат, непозволяващ на кожата да диша.

Не стойте навън между 13:00 и 17:00 ч.!

Слънцето по обед и в ранния следобед е много силно и може да доведе не само до изгаряния по кожата, но и до топлинен удар.

Хидратирайте се!

Предпазването от слънчево изгаряне и топлинен удар включва честата и обилна хидратация на организма. Не излизайте от вкъщи без шише с течност и следете да приемате около 2-3 литра вода на ден.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“

Слънцезащитен крем за лице и тяло!

Кожата на лицето е в пъти по-тънка и уязвима от тази на останалата част от тялото. То е и първото, което бива изложено на слънчеви лъчи още с настъпването на пролетта. Слънцезащитният крем за лице винаги трябва да бъде с възможно най-висок SPF фактор.



Слънцето може да е и полезно!

Зимните месеци лишават от необходимото количество витамин D за поддържане на добре работеща имунна система и стабилни нива на хормона на щастието окситоцин. Това несъмнено води след себе си последствия като по-често боледуване, умора и потиснато настроение. Пролетта и лятото преобръщат нещата и сгряват не само тялото, но и душата.

Излагането на слънце има благотворно влияние върху кожни състояния като екзема и псориазис. Доказано е още, че ултравиолетовите лъчи могат да унищожават бактерии и подпомагат тялото в борбата с патогенните организми. Слънчевите бани могат да облекчават ревматоиден артрит, болки в гърлото, както и да действат превантивно срещу ракови образувания.