



Поцелуй солнца

Красивый ровный шоколадный загар – о таком мы мечтаем каждое лето. Конечно, он предполагает близкое общение с солнцем, которое должно пройти гладко и с пользой для здоровья. И в этом нам помогут советы **Оксаны Зубковой** – автора уникальной программы детокса, омоложения, натурального гормонального здоровья.

Солнечный витамин D

Первое, что приходит в голову, когда мы говорим о витамине D, – это профилактика рахита. Но это лишь крохотная часть его удивительных свойств. В действительности витамин D по праву можно назвать королем всех витаминов. Потому что достаточное его количество в организме является залогом нашего сильного иммунитета, гормонального баланса, здорового сильного сердца и правильной, бесперебойной работы всех органов и систем.

Витамин D называют «солнечным», потому что наш организм производит его под воздействием солнца. Но вопреки современному «маркетингу опасности солнца» оно не всегда причиняет вред – просто мы не способны извлечь из общения со светилом пользу. Нехватка витаминов и минералов, хронические воспалительные процессы, низкий иммунитет, дефицит витамина D – и солнце начинает отрицательно влиять на организм, хотя изначально было задумано иначе. Конечно, речь идет о разумном увлечении солнцем. Полностью избегая солнца, в том числе постоянно используя солнцезащитные кремы, вы мешаете работе естественных механизмов профилактики рака. Ведь после солнечных ванн в коже образуется витамин D. Нет солнца – нет витамина D – нет защиты от рака.

5 важных правил, как получить красивый и здоровый загар

1. Помните, что коже требуется время, чтобы привыкнуть к солнцу. Поэтому, когда приедете на морской курорт, первые несколько дней старайтесь находиться на пляже минимальное количество времени, чтобы клетки кожи мягко, без стресса учились производить защитный пигмент. Покраснение кожи говорит не об ин-



«Миссис Сила»

1 стакан нарезанных кубиками ананасов,
1 морковь, 3 стебля укропа, сок и цедра
1 лимона

Взбейте в блендере все ингредиенты с небольшим количеством обычной нефilterованной воды.



Веселый салат

1/2 пучка салата,
1 желтый перец,
2 стебля сельдерея,
2 помидора, 1 авокадо,
1 ст. л. кокосового масла, сок 1/4 лимона

Салат и овощи нарежьте, заправьте маслом и соком лимона.

тенсивном производстве витамина D, а о ее повреждении на клеточном уровне со всеми вытекающими отсюда проблемами.

2. Лучше всего солнце проникает в кожу через руки, спину и грудную клетку, поэтому, чтобы получить оздоровительный эффект, вовсе не обязательно оголять все тело или облачаться в самый открытый купальник. На нежную, чувствительную кожу перед выходом на улицу наносите увлажняющее кокосовое масло, обладающее степенью защиты 8, и надевайте соломенную шляпу с широкими полями.

3. Избегайте обгорания любой ценой: именно оно провоцирует развитие рака. Повысьте внутреннюю защиту организма – добавьте антиоксидантов. Отлично подойдут зеленый сок или смузи, а также кислые фрукты, овощи, ягоды. Если вы все-таки обгорели, нанесите на кожу сок алоэ вера до полного впитывания и кокосовое масло, которое ускоряет процесс ее заживления и восстановления.

4. Откажитесь от солнцезащитных кремов и лосьонов. Они не только блокируют проникновение солнечных лучей в кожу (а значит, препятствуют образованию витамина D), их синтетические компоненты образуют на солнце особо опасный токсичный коктейль. Пользуйтесь кокосовым маслом, если солнце не слишком интенсивное, или органическим кремом с цинком для более глубокой защиты.

5. После принятия солнечных ванн старайтесь некоторое время избегать мыла и других моющих средств. Витамин D синтезируется в эпидермисе (наружном слое кожи) на протяжении 48 часов и только потом всасывается в кровь. А поскольку это жирорастворимый витамин, мыло, гели и шампуни вмиг смывают его с кожи, и вы остаетесь ни с чем.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

Что съесть, чтобы загореть

Бета-каротин способствует красивому и ровному загару. Больше всего его содержится в моркови, абрикосах, персиках, яблоках, шпинате, латуке, дыне, арбузе, тыкве, красном болгарском перце и помидорах. Подружитесь с солнечной куркумой, которая к тому же еще и неиссякаемый источник железа.

Зелень – здоровая альтернатива животному белку. Ведь только в шпинате содержится 50% белка. Шпинат, петрушка и любая зелень не только помогают красиво загорать, но и тонизируют кожу. Однако помним, что шпинат в сыром виде употреблять не стоит, поскольку он подавляет работу щитовидной железы. Рекомендуется есть его (да и все капустные тоже) только в приготовленном или ферментированном виде.

Для ровного шоколадного загара также важны **жирные кислоты Омега-3**, которые можно получить, например, из орехов кешью и пекан, печени трески, баранины. Есть немного в клубнике и репе. Хороший источник Омега-3 – крупы (гречка, пшеника, киноа, амарант) и блюда из них. Очень помогут миндаль, семечки, авокадо, папайя, оливки, растительные масла, брокколи. К тому же это источники витамина E и лучшая природная защита кожи от старения.

Масло для загара – защита от природы

Чтобы получить красивый загар и при этом не навредить здоровью и коже, используйте для защиты от солнца натуральные масла. Так, пищевое **кокосовое масло** – отличное средство для загара, защиты кожи во время и после солнечных ванн. Оно питает кожу и делает ее бархатистой, обеспечивает равномерный загар и не препятствует проникновению витамина D. Его можно немного усовершенствовать. Масло надо наносить на влажную кожу легкими массажными движениями именно перед выхо-



Чечевичный суп со шпинатом

1 стакан зеленой чечевицы, 1 луковица, 1/2 красного сладкого перца, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 300 г свежего шпината, 2 л овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, соль

1 Промойте предварительно замоченную чечевицу в холодной воде, слейте.

2 Лук, перец, сельдерея нарежьте кусочками. Морковь натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс. Шпинат промойте, обсушите и нарежьте.

3 Пассеруйте лук с чесноком в кастрюле на оливковом масле 5–7 минут. Добавьте морковь и сельдерея, перемешайте, тушите еще 2–3 минуты.

4 Добавьте в кастрюлю сладкий перец и чечевицу. Залейте 1,5 л бульона, посолите. Варите 1,5 часа.

5 За 15 минут до окончания готовки добавьте в суп шпинат и долейте бульон.

дом на улицу, а не тогда, когда вы расположились на пляже. После моря следует принять душ, вытереться насухо, а затем снова нанести масло с целью увлажнения и смягчения кожи.

Кокосовое масло для безопасного загара, SPF 8

Смешайте 8 ст. л. кокосового масла, по 1 ст. л. подсолнечного, кунжутного и оливкового масла и вотрите в кожу за 30 минут до выхода на солнце.

Масло какао помимо солнцезащитных свойств делает кожу более гладкой.

Масло авокадо, обладающее отличным увлажняющим эффектом, незаменимо для сухой кожи.

Масло жожоба славится регенерирующими свойствами.

Масло ши не только защищает кожу от вредного действия ультрафиолета, но и насыщает ее коллагеном.

Мифы и реальность

«Солнечные ванны способствуют образованию рака кожи». Опасная полуправда. Если вы умеете грамотно загорать, то солнечные ванны, наоборот, значительно повысят защитные силы организма и укрепят иммунитет.

«Кремы для загара защищают от рака кожи». А вот это опаснейшая ложь. Никакой защиты они не обеспечивают. Более того, подобные кремы дают обманчивое чувство защищенности, поэтому вы позволяете себе находиться на солнце гораздо дольше, из-за чего увеличивается риск развития кожных заболеваний. ❄



ОКСАНА ЗУБКОВА – автор уникальной программы детокса, омоложения, натурального гормонального здоровья и природной красоты женщины, основательница центра VesnaWellness на Кипре, автор книги-бестселлера «Обнаженная красота. Курс пробуждения здоровья, красоты и женственности», дипломированный эксперт по детоксу (окончила Институт интегрированного питания в Нью-Йорке, Columbia University, New York, USA), член Американской ассоциации безлекарственного оздоровления.

Академия детокса с Оксаной Зубковой: <http://oxanazubkova.com>
«Суперкрасота» с Оксаной и Весной Зубковыми: <http://www.superkrasota.com>

Реклама