

Цвет лица и солнцезащита

Почему внешний вид кожи так сильно влияет на оценку внешности? Даже небольшие изменения ее цвета или состояния не остаются незамеченными.

Если верить [исследованиям](#), все дело в том, что **кожа** является быстроменяющимся сигналом, и **предоставляет самую актуальную информацию о состоянии здоровья человека**. По текстуре и оттенку кожи, мы оцениваем физическую подготовку, здоровье легких и сердца, работу иммунитета и фертильность. Бледная, лишенная красного и желтоватого оттенка кожа говорит о болезни. Но не спешите загорать, чтобы стать привлекательнее.

Исследования [Skin Cancer Foundation](#) говорят о том, что ежедневное использование кремов с даже низким SPF (около 15), снижало риск рака кожи и появление новообразований в 2 раза. Это вопрос не только эстетики, но и рисков для здоровья. Лучшее, что можно сделать для своей кожи — **использовать крем с SPF каждый раз перед выходом из дома**. Узнайте больше в [статье](#) про солнцезащиту и выбор солнцезащитного крема. **SPF это база**. Посмотрите сами, как прожарка на солнце сказывается на коже визуально.

- Дальнобойщик, которому солнце светило на лицо с одной стороны больше.



- Близнецовый тест, где одна из сестер не использовала солнцезащиту



- Женщина, которая наносила солнцезащиту на лицо, но не наносила на шею.



Красивый оттенок кожи получается с помощью сочетания пигментов: гемоглобина, меланина и каротинов.

Гемоглобин находится в кровеносных сосудах, поэтому краснота кожи зависит от их тонуса и глубины залегания. На лицах людей, регулярно занимающихся спортом, гемоглобин проявляет себя сильнее, и это [коррелирует с привлекательностью](#). Следите состоянием сердечно-сосудистой системы, здоровьем легких, потому что ваше здоровье буквально написано у вас на лице. Улучшить кровообращение лица можно с помощью занятий спортом и массажа. Можно немного чиркать с адекватным приемом никотиновой кислоты, она вызывает легкую гиперемию (покраснение) кожи лица и шеи.

Количество меланина зависит в основном от генетики, и в случае с этим пигментом, на привлекательность влияло не столько его количество в коже, сколько равномерность распределения. Поэтому, используем солнцезащиту, маскируем места неравномерного распределения меланина (иногда кожа вокруг рта более темная).

Что касается каротинов, мы находим желто-оранжевый оттенок кожи как более [привлекательный](#), так как в реалиях охотников-собирателей, быть богатым не означало иметь дорогую машину, это означало хорошо и качественно кушать. Например, много

фруктов и овощей. Существуют много видов каротиноидов, но наиболее сильное влияние на кожу оказали два пигмента — бета-каротин (оранжевый, содержащийся в моркови, брокколи и шпинате) и ликопин (красный, есть в томатах, красном перце). Ксантофилл (желтый) влиял на привлекательность меньше.

PS: если вы курите, не принимайте бета-каротин в добавках, были [исследования](#) о повышении риска рака легких. Бросайте курить сначала!





Revision #1

Created 28 April 2024 18:49:43 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 16:17:32 by fox_box (Юлия)