

вены защиты, который оно обеспечивает. На этикетке обязательно должны быть указаны спектры защиты УФА (UVA) и УФВ (UVB). Тогда кожа будет защищена не только от средневолновых лучей, но и от более мягкого ультрафиолета. Не советую покупать дешёвые кремы, в состав которых входят красители, ароматизаторы и другие вредные вещества.

ВМ: Какие особенности защиты от средиземноморского солнца?

КА: На Майорке, независимо от типа кожи, я рекомендую выбирать солнцезащитное средство с индексом не менее 30. Для правильного подбора фактора защиты нужно также знать своё безопасное время пребывания на солнце (в течение которого кожа не краснеет: от 2 до 30 минут), затем умножить этот показатель на индекс. Например, если Вы можете находиться на солнце 10 минут, то защитное средство с SPF-15 увеличит безопасный промежуток до 150 минут в день, но ни в коем случае не несколько раз по 150. Кроме того, необходи-

| Фототип | I | II | III | IV |
|--|--|---|---|---|
| Название | Кельтский тип | Европейский тип | Смешанный тип | Средиземноморский тип |
| Описание типа | Очень белая, бледная кожа, зелёные глаза, много веснушек, рыжие волосы | Кожа более тёмная, редкие веснушки, волосы от светло-русых до коричневых оттенков, глаза голубые, зелёные или серые | Светло-коричневая кожа, нет веснушек, волосы тёмно-русого и коричневого оттенков, глаза серые или карие | Тёмная кожа, нет веснушек, чёрные волосы, карие глаза |
| Способность загорать | Никогда не загорает | С трудом загорает | Легко загорает | Легко и быстро загорает |
| Интенсивность загара | Загар практически отсутствует | Лёгкий золотистый загар | Часто интенсивный загар | Всегда интенсивный загар |
| Солнечные ожоги при пребывании на солнце | Всегда, уже через 15-20 минут | Возникают легко и часто, через 20-40 минут пребывания на солнце | Лёгкие ожоги возможны через 40 минут пребывания на солнце | Почти никогда |
| Время естественной защиты | 5-10 минут | 10-20 минут | До 30 минут | 40 минут и более |

Ожог – это не временное явление

мо помнить, что наносить солнцезащитные препараты нужно за 30 минут до выхода на солнце – столько понадобится, чтобы защита начала действовать. И последнее: не стоит экономить – например, на лицо нужно нанести одну чайную ложку крема. А родителям маленьких детей я рекомендую покупать для них

солнцезащитную одежду.

ВМ: Нуждается ли лицо в особой защите?

КА: Несомненно, ведь оно получает существенную дозу облучения, чем тело. Самое худшее, что можно сделать, – выставить своё лицо на сильное солнце без защиты. Наиболее жестокий вариант, когда январская бледность (например, приехавших из стран Восточной Европы) встречается со средиземноморским солнцем. Живущим здесь круглый год также не стоит загорать на лас-

ковом весеннем солнце, сидя на балконе. Такая сильная доза ультрафиолета совершенно обезоруживает кожные клетки, если защитный солнечный крем не предоставит им экстренную помощь. Солнце гораздо менее опасно, если дать коже время и возможность раскрыть собственный «солнцезащитный зонтик». Поэтому, чтобы избежать себя от опасного ультрафиолетового шока надо начинать с коротких солнечных ванн с сильным солнцезащитным препаратом.

ВМ: Как именно действуют солнцезащитные средства?

КА: Эти субстанции состоят из мелко помолотых минеральных пигментов (оксида цинка или диоксида титана). Они остаются на поверхности кожи и блокируют ультрафиолетовое излучение, отражая лучи. В состав кремов, как и прочих эмульсий, входят жир и вода, а иногда они бывают обогащены веществами, смягчающими раздражение и увлажняющими кожу, а также «ловцами радикалов». Хорошо, когда в состав крема входят витами-

ны (Е, С, К), экстракты растений (ромашка, тысячелистник), эфирные масла (дерева Ши и органовое) и пантенол.

ВМ: Стоит ли пользоваться так называемыми послесолнечными средствами (after sun)?

КА: После длительного контакта с солнцем коже необходимы влага и прохлада. Это поможет ей восстановиться и сделает загар красивее. Коже желательно помочь кремами, лосьонами и масками, которые успокаивают, охлаждают и залечивают мелкие повреждения в роговом слое. В качестве послесолнечных продуктов можно применять и обычные препараты, если они богаты увлажняющими веществами и содержат мало жира. Важно, чтобы они не закупоривали поры и не усиливали кровообращение. Это усугубит воспалительные процессы, вместо того чтобы смягчить их.

Портить ли себе отпуск и здоровье, пренебрегая элементарными правилами, – решать вам. Желаем вам красивого и полезного загара.

Напрямую от подрядчика, без комиссии. Вся документация на немецком языке. www.cotesa-mallorca.com Кроме того, предлагаются квартиры, дома, участки.




Апартаменты Zafiro Cala Millor



Квартира с 2 или 3 спальнями 2 ванных, распол. рядом со спальнями жилая площадь – 104-157 кв. м, большие балконы пентхаузы с террасой на крыше, центральное газовое отопление, кондиционер, лифт, сад, гараж дом 1 – готов к заселению, 2 квартиры дом 2 – готов к заселению, 4 квартиры дом 3 – предварительный срск сдачи – февраль-2013

Цена: с 220 тыс. евро, в цену включены парковочное место, кладовая, возможна покупка в рассрочку

Апартаменты Opera Cala Millor

Расположены в 100 м от пляжа. Закрытая территория, все дома – на южной стороне, тихое место, центральное газовое отопление, кондиционер, лифт, парковочное место и кладовая включены в цену. В доме «Моцарт» на продажу выставлена квартира на 4-м этаже. 71,9 кв.м + балкон 20,9 кв.м. Цена: 189 тыс. евро Дом «Тоска» в стадии строительства – квартиры с 1, 2 и 3 спальнями. Цена: от 199 тыс. евро (возможна покупка в рассрочку). Условия покупки в рассрочку – на нашей странице.



Цена: с 189 тыс. евро, вкл. кладовую и парковочное место, возможна покупка в рассрочку.

Подробная информация www.cotesa-mallorca.com
Снять можно сейчас, а купить позже. Мы воплотим это в реальность.
Информация по телефону: 971-587-520



Mallorca Dream

INMOBILIARIA

www.mallorca-dream.eu

Не только продажа недвижимости, но и защита интересов наших клиентов на всех этапах сделки, а также полные услуги до и после продажи.



Реф. F006 Великолепный дом в майоркинском стиле, в городе Сон-Сервера с видом на море, 1,3 млн евро



Реф. A019 Качественные квартиры новой постройки под ключ в закрытом комплексе с бассейном и садом в Калас дэ Майорка, от 124.000 евро



Реф. CH020 Шалеты новой постройки под ключ в Кала Мурада, недалеко от пляжа от 255.000 евро



Реф. V006 Шикарная вила с бассейном и всеми удобствами не далеко от Пальмы, 950,000 евро

Ronde Oeste 40-07680 PORTO CRISTO - T. +34 971 820 510 - M. +34 606 347 074 - +34 686 642 118
md.khrystman@gmail.com