

Das erste, was Sie tun können, ist, die Menge an Antioxidantien (Früchte und Gemüse) zu erhöhen, die Sie täglich zu sich nehmen. Die Sonnenstrahlen schädigen die Haut durch freie Radikale, die massgeblich für die vorzeitige Alterung verantwortlich sind. Die Bekämpfung dieser freien Radikale mit Antioxidantien ist sehr wichtig, um Hautschäden durch Sonneneinwirkung zu verhindern oder zu mildern. Hohe antioxidative Lebensmittel und Kräuter, die Sie regelmässig in Betracht ziehen sollten, gehören Beeren, Wassermelonen, Kurkuma, Paprika, rohe Schokolade, Tomaten, Pekannüsse, grüner Tee, Chlorella, Zimt, Nelke, Petersilie, Ingwer, Oregano, Basilikum und Thymian.

Wenn Sie Ihre interne Sonnencreme schneller ohne viel Aufwand aufbauen möchten, betrachten Sie das stärkste Antioxidans, **Astaxanthin**. Es wurde gezeigt, dass es die Gesundheit der Haut während der UV- und Sonnenexposition unterstützt und es ist eine äusserst effektive Methode, um Ihre Antioxidantien aufzubauen und die Hautgesundheit zu unterstützen.

Gehen Sie nicht mit einem übersäuerten Körper an die Sonne.

Der beste Sonnenschutz ist übrigens unser eigener Schweiss, jedoch nicht der übersäuerte Schweiss!

Haben Sie es gelesen und verstanden - nicht übersäuert an die Sonne gehen?

Denken Sie daran, dass unsere Augen auch Sonnenlicht brauchen. Tragen Sie nicht immer eine Sonnenbrille, auch wenn es verdammt cool aussieht. Schauen Sie jedoch nicht direkt in die Sonne.

Wenn Sie sich an die Sonne gewöhnen, beginnen Sie im Frühling und erzeugen Sie eine schützende Bräune mit stufenweiser Belichtung. Melanin, das gebräunte Hautpigment, das im Frühjahr langsam und gleichmässig belichtet wird, beugt Sonnenbrand im Sommer vor. Melanin wandelt 99,9 Prozent der absorbierten UV-Strahlung in Wärme um, die sich leicht ableiten lässt, und hilft Ihnen, Strahlungsschäden zu vermeiden, die zu Zellschäden führen können.

Wenn Sie also anfangen, bräunen Sie frühmorgens bis zur Mittagssonne und legen Sie mindestens 15 Minuten lang Ihre Arme und Beine ohne Sonnencreme frei. Verwenden Sie die Wärme und Farbe Ihrer Haut als Leitfaden, um bei Bedarf zu verbergen. Bei zu viel Sonne oder einem Sonnenbrand bietet die Anwendung von Aloe Vera mit einem Tropfen Pfefferminze, Lavendel oder Sanddorn wohltuende Erleichterung und Heilung.

Quelle für diesen Artikel sind:

<https://www.naturalnews.com/2018-05-16-ways-make-the-most-of-the-sun-this-summer.html>