



Врачи утверждают, что жаркое летнее солнце способно определенным образом влиять на гормональный фон у женщины. Далеко не всем представительницам слабого пола оно приносит пользу.

Прекрасный, ясный и солнечный день вызывает в организме человека прилив эндорфинов, так называемых гормонов счастья, удовольствия и радости. Таким образом солнечный свет проявляет свой антидепрессивный эффект.

Однако солнечное излучение таит в себе при этом еще и угрозу для важных органов женской репродуктивной системы.

Солнце и женская грудь

Солнце и гормоны летом

Автор: Administrator
27.05.2013 18:53 -

Чрезмерные дозы ультрафиолета пагубно сказываются на здоровье груди. Особенно опасно для молочных желез бывать на открытом солнце женщинам с мастопатией, внутрипротоковыми папилломами, фиброаденомами и другими заболеваниями груди. Солнечные лучи при болезнях молочных желез могут оказаться агрессивными и привести к перерождению доброкачественных новообразований в злокачественные.

Врачи категорически не рекомендуют женщинам загорать летом топлес. При таких "солнечных ваннах" может пострадать самая нежная и уязвимая область организма – соски.

ПМС в летнее время

Солнечные лучи побуждают женский организм усиленно вырабатывать эстрогены – женские половые гормоны, которые делают слабый пол более привлекательным и деятельным. При этом репродуктивные органы матка, яичники и молочные железы становятся более восприимчивы к обновленным эстрогенам. По статистике именно в летнее время тяжелые ПМС у женщин идут на спад. Под воздействием солнца и притока витаминов из пищи менструальный цикл становится более регулярным, а депрессивные состояния снижают свою интенсивность.

Солнце и женские болезни

Солнце и гормоны летом

Автор: Administrator
27.05.2013 18:53 -

Есть ряд заболеваний, при которых уровень эстрогенов в организме женщины и так критически высок. Усиление гормонального производства из-за ультрафиолета может вызвать негативные процессы. Если женщине был поставлен диагноз гиперплазии эндометрия, фибромиомы, миомы и эндометриоза, солнце ей противопоказано.

Упадок сил

Отпуск на юге может, как ни странно, ослабить иммунитет. Повышенные дозы ультрафиолета приводят к гибели клеток в подкожных слоях кожи. Вот почему возвращаясь в родной климат, многие начинают жаловаться на самочувствие: иммунная система дает сбой, что сказывается на защитных силах организма. Чтобы в отпуске на побережье не перебрать с солнечными ваннами, врачи советуют загорать с 9 до 11 часов утра или же с 16 до 18 вечера.