Автор: admin
19.06.2012 18:59 -

Как сохранить загар?

Сейчас самый разгар лета. Мы загораем, и наша кожа приобретает красивый коричневатый оттенок. Многие люди готовы на любые средства, лишь бы приятный оттенок кожи «не облезал» и радовал как можно дольше. Но как это сделать? Как без вреда и даже с пользой для кожи сохранить её загорелый вид? Конечно, сохранить загар навсегда не возможно, но есть несколько способов продлить его существование.

Вначале следует сказать, что загар зависит от физиологии человека, от индивидуальности кожи. У некоторых людей загар сходит быстрее, чем у других, если они даже и загорают в одном месте. Как долго кожа останется загорелой, зависит и от того, где и как загар был приобретён. Например, «южный» загар быстрее смывается, чем загар, который был приобретён в средней полосе. Наша кожа, непривычная к жарким лучам солнца юга, пытается быстрее восстановиться и интенсивно отшелушивает «сгоревшие» клетки.

Кожа после загара обезвожена и высушена солнцем, поэтому нуждается в увлажнении. Необходимо ежедневно после душа или ванны использовать активные увлажняющие средства. Обычно в их названиях употребляются слова «супер» или «ультра». Средства «после загара» призваны решить сразу две задачи – увлажнить кожу и закрепить загар. Лучшего эффекта можно добиться, если чередовать эти средства: день – увлажняющий крем, а день – средство после загара.

От бани и сауны лучше воздержаться. Под воздействием пара и высокой температуры из организма выводится большое количество влаги, поры очищаются, а загар очень сильно бледнеет. А вот ванна, наоборот, очень полезна. Если не отшелушить верхний слой кожи, то загар будет выглядеть неровным. Можно добавлять в ванну морскую соль или различные растительные масла.

Если вы хотите сохранить загар, то нужно воздерживаться от различных отбеливающих средств. Такими свойствами обладают молоко, огурец, лимон и т.д. Под их влиянием загар не только поблекнет, но и может стать неравномерным. Некоторая косметика, маски для лица содержат отбеливающие вещества. Будьте внимательны и читайте, что написано на упаковке.

Однако есть несколько народных рецептов, которые помогут сохранить загар. Например, если умываться и споласкивать кожу слабо заваренным чаем. Чай помогает остаться коже смуглой, увлажняет кожу и стягивает поры. В качестве скраба можно использовать кофейную гущу. Просто размажьте гущу по коже и подождите 15 минут, после чего протрите лицо влажной ватой. Кофейную гущу можно использовать и в качестве скраба для всего тела. Она не только сохраняет загар, но и помогает избавиться от целлюлита. А самим кофе тоже можно умываться и ополаскивать кожу.

Смуглый оттенок кожи помогают сохранить маски из помидора с двумя столовыми ложками свежего творога, чайной ложкой растительного масла и столовой ложкой молока. Нанесите смесь на 15-20 минут. После этого смойте маску тёплой водой и ополосните лицо холодной водой.

Быстрее восстановиться и удержать загар коже поможет витамин А. Витамин А содержится в таких продуктах, как молоко, яичный желток, абрикосы, шпинат, морковь, говяжья печень, масло, томаты. Примите во внимание, что витамин А усваивается вместе с жирами, например, морковку лучше есть со сметаной или растительным маслом. Также сохранению загара помогают листовой салат, красные и желтые овощи и фрукты.

Поддерживать свой естественный загар можно и с помощью различных кремов автозагара. Есть кремы, которые придают коже естественный натуральный загорелый вид и восстанавливают кожу после загара. В заключение о самом действенном способе поддержания загара – это солярий. Пользоваться им стоит, если нет никаких медицинских противопоказаний. Одной процедуры в неделю или даже в 14 дней достаточно, чтобы загар сохранился надолго.

Будьте красивыми и загорелыми! Надеюсь, вам помогут мои советы.
Желаю удачи, дорогой читатель.

Автор - **Людмила Голубева (Рогожина)**
Источник