



Иметь загорелую кожу – это модно и красиво одновременно. Если у женщины загорелая кожа, значит, она здоровая. Как только наступает зима, так сразу у многих из них портится настроение, так как они видят себя в зеркале с побледневшей после лета кожей. Интересно, а можно ли получить загар зимой? Можно, и для этого не придется причинять вред своему здоровью...

Питание и здоровый загар

Исследователи пришли к выводу, что можно сделать кожу сияющей и преобразить ее посредством загара. Как? Надо попросту кушать правильные овощи и фрукты. О чем речь? Например, о моркови, киви или капусте. В этих продуктах содержатся каротиноиды. Каротиноиды – это органические пигменты, которые ответственные за цвет фруктов и овощей. Эти же вещества входят в состав кожного покрова каждого отдельно взятого человека.

Недавно специалисты из ВУЗа Сент-Эндрюс провели некое исследование, выяснив, что съедание в пищу 2,9 порций фруктов и овощей, названных выше, - это способ добиться здорового вида для кожи. Если повысить их кол-во до 3,3 порций, она будет выглядеть загорелой. Каротиноиды – это вещества, которые есть в составе цитрусовых, томатов, персиков. Вот они – натуральные продукты для домашнего «автозагара». Вот и получается, что не стоит загорать в солярии, подвергать свое тело вредному воздействию у/ф лучей. Надо попросту пересмотреть свой рацион питания и наслаждаться результатом.

Народные средства для загара зимой

Существуют народные рецепты «зимнего загара». Так, например, надо взять за правило проведение ежедневных протираний лица крепко заваренным кофе или чаем для тонизирования кожного покрова. Их использование – это способ добиться приятного бронзового оттенка для него. Эффект станет заметнее, если использовать не просто

заварку чая, а лед из нее. Личико станет сиять, посвежеет и даже обзаведется самым настоящим нежным румянцем. Приятно умываться отваром ромашки с чередой. Надо взять 7-8 ст. л. смеси сухих растений. Потом все это заливают кипятком (1 литр), настаивают 2 часа и процеживают.

Мало, чтобы лицо загорело, иной раз надо, чтобы и тело выглядело загорелым. Что же можно принимать ванны с чайной заваркой в течение пятнадцати минут. Надо залить 4 ст. л. чая 1 литром кипятка. Эту смесь выливают в ванну с водой. Уже спустя 7 дней у девушки появится смуглая кожа. Эффективны и безвредны ванны, приготовленные с отваром листьев грецкого ореха. Эти листья заваривают в воде кипятке. Она должна стать нужного оттенка, а потом можно вылить ее в ванну. Уже спустя 2-3 сеанса кожный покров будет выглядеть «загорелым». Продолжительность сохранения загара на теле – 4-5 дней. Потом он сходит.

Таблетки

Вот такое новомодное средство тоже появилось на рынке. Его прием – придание красивого и ровного оттенка для кожи. Правда, специалисты говорят, что оно небезопасно из-за того, что в составе есть кантаксантин. Накопление в сетчатке глаза – ухудшение зрения.