



Никто не будет спорить с тем, что все мы любим поваляться на солнышке летним днем и получить свою порцию витамина «D». Это в старые времена бледная кожа являлась признаком достатка, сейчас же никто из нас не хочет ходить с белым лицом.

Однако вокруг загара ходит много споров и пересудов. Кто-то говорит, что солнечный свет пересушивает кожу и лицо. Кто-то напротив утверждает, что солнечный свет делает кожу более здоровой и привлекательной. Давайте разберемся, какое из этих мнений ближе к истине.

### **Загар лица. За и против**

Солнечный свет помогает нашему иммунитету становиться крепче, а так же насыщает наш организм витамином «D», который, в свою очередь, укрепляет зубы и кости. Так же солнышко способствует улучшению настроения и общего эмоционального фона.

Но, все-таки, что же загар может дать нашему лицу? Загорелое лицо выглядит более привлекательным, темный цвет загара маскирует мелкие недостатки вашей кожи (прыщики и мимические морщинки).

А вот список негативные для лица последствия пребывания на солнце, гораздо более серьезные: лицо после загара быстрее стареет. Происходит это из-за того, что ультрафиолетовые лучики естественным образом плавят белок в составе нашей кожи, а именно он отвечает за её гладкость и упругость. После солнечного влияния кожа на лице становится очень сухой, и, от этого, более склонной к образованию глубоких морщин.

Конечно, многие салоны красоты, открывая свои солярии, рассказывают о том, что вы можете получить естественный загорелый цвет лица без негативных последствий. Только вот это не совсем так. Для того, что бы снизить уровень негативных последствий ультрафиолетового воздействия нужно соблюдать некоторые правила.

### **Правила загара для лица**

Самым главным правилом при солнечной погоде является наличие козырька, или шляпы с большими полями. Ведь даже в тени ваше лицо сможет получить достаточное количество солнца, что бы получить здоровый оттенок кожи.

Если вы все-таки планируете поход на пляж, где лицо не возможно будет спрятать от воздействия прямых солнечных лучей, то первое что нужно запомнить – непосредственно перед выходом к солнышку необходимо воздержаться от процедуры умывания. Разнообразные гели и пенки для умывания (а так же и мыло) помимо грязи убирают с нашего лица естественный защитный слой. Это может привести к обгоранию кожи.

Так же необходимо воздержаться от скрабов, пилингов и других процедур чистки лица. После использования этих средств кожа не только обгорит, но и получит не ровный цвет.

На склонном к прыщам и акне лице после ежедневной процедуры загара могут развиваться эти недостатки с еще большей силой. Так что девушкам с такой проблемной кожей рекомендуется загорать не чаще одного раза в два дня. Чтобы не дать коже на носу, лбу и щеках сильно обгорать, старайтесь загорать в профиль. По возвращению домой смойте с лица выделившийся жир и нанесите на него увлажняющий крем.