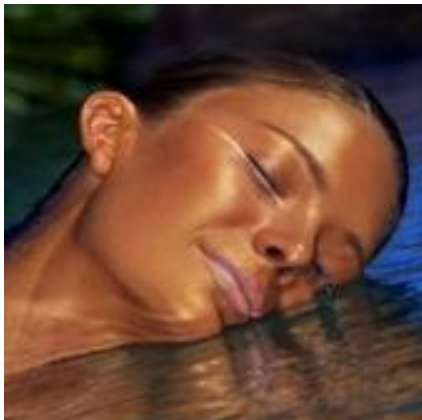




Вы обожаете цвет шоколада, или цвет крепкого чая, и считаете, что такой цвет хорош не только в вашей чашке, но и на вашей коже. Что ж, тогда вам следует знать, как правильно загореть, чтоб не сгореть и не повредить себе чрезмерным пребыванием на солнце.

Все мы знаем, что в последнее время солнце стало куда более агрессивным, чем было ещё каких-то лет десять назад, но это не повод отказываться от солнечных ванн. Все мы знаем, что перебор вреден во всем, а перебор с загаром может привести к самым неприятным последствиям, потому читаем и запоминаем.

Первое, что необходимо сделать перед началом пляжного сезона, это сходить к дерматологу. Он определит ваш тип кожи и подскажет вам оптимальное средство защиты и его минимально допустимый для вас уровень. Однако нужно знать, что есть небольшой процент людей, которым вообще нельзя загорать, так как у них в коже нет фермента, который отвечает за выработку меланина, окрашивающего пигмента. Очень аккуратно относится к солнцу нужно тем у кого есть проблемы с щитовидкой, кожей, если у вас очень нежная кожа на щеках и людям с большим количеством родинок.

Второе, категорически противопоказано загорать с 10 до 17. В это время солнце обжигает.

Добиться хорошего загара поможет вода и движение. Идеальной считается схема: искупнулись, поиграли в подвижные игры, волейбол например, за это время обсохли и под зонтик остывать. И так по кругу. Есть также вариант загара под деревом, листья рассеивают солнечный свет, и вы именно загораете, а не сгораете.

Третье. Наши дети, лет до 5-6 им лучше вообще не загорать! Маячка и панамка обязательно!!!

Четвёртое. В жару для себя также выбираем лёгкие натуральные вещи, лучше иметь шляпу или зонт. Косметика должна быть минимальной, в идеале отсутствовать вовсе, особенно это касается пудры и тонального крема.