



Существуют некоторые витамины и питательные вещества, которые особенно важны для естественного и оптимального процесса загара: аминокислоты триптофан и тирозин. Они то и помогают коже вырабатывать больше меланина. Бета - каротин также имеет хорошую способность накапливаться в коже своего обладателя и придавать ей легкий золотистый оттенок. Витамины для загара защищают клеточные мембраны, помогая коже выдерживать влияние солнечного излучения, к тому же нейтрализует разрушительное воздействие свободных радикалов. Защита от свободных радикалов, которые являются основной причиной старения, обеспечивает также витамин Е, он является мощным антиоксидантом. Аминокислоты очень важны для кожи и для всего организма, к тому же витамин Е элемент похож на селен. Защищает кожу от сухости и ожогов. Одновременно с этим укрепляет иммунитет и предотвращает риск развития онкологических заболеваний. Ликопин, природный органический пигмент из группы каротиноидов, также обладает мощной антиоксидантной активностью, защищает кожу и помогает ей стать менее уязвимой к агрессивным действиям. При этом стимулируется выработка меланина, а загар становится ровным и красивым. Эти элементы можно купить в аптеках в синтезированном виде, но лучше использовать натуральные витамины и вещества, содержащиеся в продуктах питания.

Какие же продукты существуют, от которых можно загореть быстрее?

Продукты обязательно должны быть экологически чистыми и свежепривезенными, иначе они принесут много вреда организму, чем пользы. Некоторые продукты вполне доступны в любое время года. Есть также простые рецепты приготовления вкусных и полезных блюд из этих продуктов. Морковка всегда доступна, в том числе и по цене и по сезону. Сок из моркови помогает сделать загар более устойчивой. Поэтому, перед тем, как идти на пляж, лучше выпить стакан свежего морковного сока. Можно употреблять свежий абрикосовый, тогда оттенок кожи более красивым и ярким.