

## Как получить красивый бронзовый загар, не навредив здоровью?

 [Мария Данилкова](#)



Позагораем?

Каждая из нас хочет обладать красиво отливающей бронзовым загаром кожей. И это неудивительно, ведь загар делает женщину визуально стройнее, привлекательнее и сексуальнее. Кроме того, на загорелом лице не видно следов усталости.

Загореть естественным путем, т.е. под лучами солнца, может далеко не каждый. Хотя все знают, что образование в коже витамина D (который играет значительную роль в организме) без участия солнечных лучей невозможно. Однако далеко не всем известно, что кожа стареет раньше времени именно

под действием любимого всеми нами солнышка. Кроме того, многим наверняка приходилось сталкиваться с солнечными ожогами, что совсем не соответствует представлению о красивом загаре. Я, к примеру, моментально обгораю на солнце, после чего обгоревшая кожа отслаивается, приобретая не вполне эстетичный вид, и становится такой же «зелёной», как до загара.

**Так можно ли, не навредив своему драгоценному здоровью, получить красивый бронзовый загар?**

Большинство женщин на сегодняшний день предпочитают автозагар. Преимущества автозагара перед солнцем и солярием очевидны – этот вид загара безопасен для здоровья, а желаемый цвет кожи проявляется через пару часов.

Многие наверняка имели негативный опыт использования автозагара в виде эффекта леопардовых пятен. И это неудивительно, ведь на флаконах не написано, как правильно наносить это средство. Вот мы и поучимся.

Начнём с того, что автозагар может быть двух видов – **бронзант** и **автобронзант**. Какой из них выбрать, решать Вам.

В состав **бронзантов** входят только красящие вещества, поэтому они держатся на коже всего несколько часов и легко смываются водой. Часто в состав включены светоотражающие частицы, которые дают дополнительный визуальный эффект – мерцание и блеск. Бронзанты визуально выравнивают кожу, а силуэт выглядит более стройным и подтянутым.

В отличие от бронзантов, **автобронзанты** способны сделать Вашу кожу загорелой на несколько дней. Такой эффект достигается путём взаимодействия белков кожного покрова и дигидроксиацетона, который входит в состав автозагара. Т.е. окрашивается роговой слой

эпидермиса.

Как же наносить автозагар, чтобы избежать эффекта леопардовых пятен?

1. Для того чтобы загар лёг ровнее и оставался на Вашей коже дольше – заблаговременно сделайте эпиляцию.
2. Первое, что нужно сделать непосредственно перед использованием автозагара – принять душ или ванну с использованием скраба или пилинга.
3. Чтобы избежать интенсивной окраски ладоней, воспользуйтесь перчатками.
4. Для того чтобы загар равномерно распределился по Вашей коже и выглядел естественно, необходимо смешать средство для автозагара с увлажняющим молочком или кремом для тела в одинаковом соотношении, после чего нанести на кожу.
5. Участки кожи в зоне локтей, колен и подмышек окрашиваются быстрее, поэтому на них автозагар наносится в последнюю очередь.

Что делать, если всё-таки автозагар нанесён неравномерно? Не будете же Вы ходить как пятнистый олень? Не отчаивайтесь – всё поправимо. Просто примите ванну с добавлением в неё пары стаканов молока, это поможет избавиться от «окраса».

Если же Вы обнаружили на своей коже несколько пятен, которые темнее общего цвета, то аккуратно протрите затемнённые участки кусочком лимона (лимонный сок способствует осветлению кожи).

### ***Внимание!***

Если у Вас есть какие-либо кожные заболевания или Ваша кожа повреждена, то автозагар лучше не применять.

Не рекомендуется использование косметики и парфюмерии перед применением искусственного загара, чтобы избежать нежелательной химической реакции средств.

Сразу после применения средств автозагара не стоит надевать обтягивающую и светлую одежду. Дождитесь полного высыхания. Иначе светлая одежда перестанет таковой являться, а загар местами будет смазан.

### ***Помните!***

Автозагар – это только визуальный эффект, он не защищает от проникновения ультрафиолетовых лучей. Поэтому, если вы собираетесь на пляж, обязательно используйте солнцезащитные средства!

Ещё несколько маленьких хитростей.

Для того чтобы придать коже приятный оттенок загара, умываться нужно крепким кофе. При этом вы ещё увлажните кожу и стянете поры. Сваренный крепкий кофе охладите и заморозьте

в формочках для льда. Два раза в день протирайте полученным льдом лицо – утром и перед сном.

Кофейную гущу тоже можно использовать на благо себя любимой – намажьте её на кожу и дождитесь, когда она засохнет и сама отпадёт. Затем лицо протрите мягким тоником.

Будьте красивыми!