Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Загар: красивый и здоровый II | Bronzer sainement II

Автор: Елена Ткачук, Женева , 16.06.2009.

Мы продолжаем тему защиты от солнца и предлагаем вашему вниманию несколько практических советов.
|
Nous continuons le thème de la protection contre les méfaits du soleil et consacrons cet article aux conseils pratiques, qui, nous l'espérons vous permettront de bronzer en toute quiétude.
Bronzer sainement II

Фототипы кожи

В продолжение начатого разговора об UVA и UVB, как же узнать, какой именно защитный фактор SPF Вам подходит?

Если внешне Вы похожи на Николь Кидман или Тильду Суинтон и обладаете плохо загорающей гиперчувствительной кожей с веснушками, значит у Вас фототип I и Вам показаны солнцезащитные средства с SPF 30+, а без защиты Вы сможете находиться на солнце максимум 5 минут.

Если Вам соответствует тип внешности Гвинет Пелтроу или Скарлет Йоханссон, то Ваш фототип II и на солнце лучше не находиться с 11 до 15 ч, а защита SPF должна составлять не менее 25.

Если Вы соответствуете фототипу III (Летиция Каста, Карла Бруни): Вы загораете постепенно, при этом ожоги появляются редко, а на солнце Вы способны находиться без защиты около получаса, то Ваше защитное средство с SPF не менее 15.

Для остальных фототипов - IV (Дженифер Лопес), V (Айшвария Райн) и VI (Наоми Кемпбел), как бы хорошо они не загорали, защита остается необходимой и соответствует SPF15.

Помните, что ультрафиолетовые лучи проникают в тень и проходят через облака, да еще отражаются от песка и воды. Защищаться надо комплексно.

Продумайте все возможные детали Вашего гардероба. Этим летом все тренды будто созданы для этого: широкополые шляпы и очки с широкими дужками, туники и разноцветные повязки для волос – дизайнеры уже давно все продумали.

Солнцезащитные средства

Вопреки бытующему мнению о том, что при нанесении солнцезащитных средств загореть не удастся, при их правильном подборе Ваш загар будет равномерным, стойким и нескоро сойдет.

Средства с SPF 30 блокируют около 97% UVB лучей. А вот средства с SPF 30+ способны лишь увеличить время Вашего пребывания на солнце без риска обгорания, но не обеспечат никакой дополнительной защиты. Все они наносятся обильно за 15-20 минут до выхода на солнце, чтобы было достаточно времени для их впитывания.

Среди солнцезащитных средств пальму первенства держат кремы от Lancaster. Эта знаменитая марка уделяет особое внимание научным исследованиям, направленным на изучение эффективности солнцезащитных средств. Особенно хотелось бы отметить новую серию Sport Multi-Protection, а также знаменитую «оранжевую» классическую серию. Не забывайте, что область глаз и губ всегда требует тщательного ухода. В последнее время увеличилось число случаев рака нижней губы и уже доказано, что виной этому вовсе не курение, а ультрафиолет. Рекомендуемые средства - Stick Beaute Solaire Yeux и Levres SPF 25.

Витамины и солнце

С приходом лета потребность в приеме витаминов отпадает. Они вам понадобятся вновь с приходом осени. На солнце же прием витаминов может способствовать ломкости капилляров (микрососудов), а это чревато сосудистым рисунком на коже, который трудно поддается лечению.

Но если солнце Вы видите лишь из окон офиса, а до отпуска у Вас в запасе осталось 7 недель, у Вас есть время на подготовительный витаминный курс, который обеспечит Вам надежную защиту от свободных радикалов. Курс включает витамины A,C,E, а также селен (не менее 75 мкг\день). Этот коктейль отсрочит появление ранних морщин, восстановит прекрасный цвет лица и продлит молодость.

А пока, используйте максимум возможностей, которые дарит нам лето – принимайте естественные витамины, которые содержатся в ягодах и фруктах - количество не ограничено!

После солнца

После того как Вы вернулись с пляжа, к сожалению, окончательно расслабиться не удастся! Вначале нужно тщательно смыть все остатки косметических средств и нанести новые, только в этом случае Ваша кожа получит необходимый уровень увлажнения. В этом случае Вам пригодится Serum Corps Peau Neuve от Clarins, который абсорбируется практически моментально.

А в случае, если, несмотря на все хитрые уловки по защите лица, оно все же слегка покраснело и появилось легкое жжение при прикосновении, Вам поможет уникальный The Concentrate от LaMer. Это средство называют «клеточным цементом» , оно полностью избавит Вас от красноты и последующего шелушения.

Защита волос

Летом Ваши волосы требуют двойной защиты. Атаки ультрафиолета, песок и морская соль способны за две недели отпуска сделать с волосами непоправимое. Вряд ли Вы сможете похвастаться удачно проведенным отпуском, если взгляду Ваших коллег предстанет высушенная обезжизненная шевелюра с измененным цветом . К счастью исследователи лабораторий L’Oreal создали прекрасные средства защиты от Kerastase Soleil. При купании в море от выгорания Вас защитит Micro-Voile Protecteur и Crème UV defense active, на суше Huile genereuse. А избавиться от песчинок и соли до ужина можно с помощью Bain après soleil и Gelee fraiche.

Духи

Не забывайте, что использование Ваших любимых духов невозможно под действием ультрафиолета. Такие побочные эффекты, как ожоги, пигментные пятна и аллергические реакции часто возникают в подобной ситуации. Вот почему многие косметические фирмы-производители выпустили летние серии легких духов, которые можно использовать на солнце. Среди последних ароматов хочется отметить кокосовый от Bronze Goddess (Estée Lauder) и ландышевый от Eau d’été J’Adore (Dior).

В Европе мода на загар впервые появилась в 20-х годах прошлого столетия и достигла апогея в 60-е годы. До этого загар считался дурным тоном и привилегией низших слоев общества. Одной из первых, кто бросил вызов этому обычаю, была Габриэль Шанель. Сегодня все наоборот, и оранжевым цветом вряд ли кого-то можно удивить. А вот тенденция на аристократическую бледность возвращается.

Желаем Вам провести незабываемый отпуск и насладиться солнцем при соблюдении наших рекомендаций!

Source URL: *http://www.nashagazeta.ch/news/sante/7605*