

### Вреден или полезен загар?

**В**се зависит от дозы. В ответ на солнечные лучи в коже начинает вырабатываться витамин D, необходимый для поддержания баланса кальция и укрепления костей. Это особенно важно для жителей северных широт, так как большую часть года у нас солнцу открыты только лицо и кисти рук. Солнце стимулирует иммунитет, помогает бороться с депрессией.

В то же время учеными точно доказано, что на 80% признаки старения открытых участков тела и в первую очередь лица обусловлены именно фотостарением (связанным с солнечным излучением). Губительным влиянием на структуру кожи обладают ультрафиолетовые лучи типа А (УФА) и типа В (УФБ). УФБ лучи могут вызвать ожог кожи. Именно показатель защиты от этого вида облучения и указывается на солнцезащитных средствах (SPF). УФА-излучение не вызывает ожогов, но может глубже проникать в кожу, вызывает повреждение коллагена, иссушая кожу и повышая риск раковых заболеваний. Поэтому, выбирая солнцезащитное средство, нужно обращать внимание не столько на величину SPF-фактора, сколько на наличие не только УФБ-, но и УФА-фильтров, устойчивость средства к смыванию водой и песком.

1. Увлажняющий крем-автозагар, **Daniel Jouvance**, 850 руб.
2. Лосьон-автозагар для тела, **NIVEA**, 203 руб.
3. Автозагар Bronze Nature, **Yves Rocher**, 550 руб.
4. Лосьон для тела Summer Skin, **Kamill**, 218 руб.

## Автозагар

**П**редставляет собой эмульсии или спреи, в которых содержится вещество, изменяющее цвет кератина – белка, содержащегося в роговых поверхностных клетках кожи. Если толщина рогового слоя на разных участках лица или тела неодинакова, то автозагар может проявиться неравномерно, пятнами. Чтобы этого избежать, перед нанесением автозагара сделайте тщательный пилинг с помощью скрабов или других отшелушивающих средств, выравнивающих поверхность кожи. Применение автозагарных средств известных производителей косметической продукции безопасно для кожи (если нет, конечно, аллергии). Однако, чтобы кожа приобрела ровный смуглый оттенок, автозагар приходится обновлять раз в 2–3 дня, а для его равномерного нанесения требуется некоторая сноровка, иначе на коже неизбежны разводы и темные пятна.

### ВНИМАНИЕ!

Этот вид загара:

- Является самым быстрым и безвредным способом загара. Но не рекомендован к использованию людям, страдающим гормональными заболеваниями и заболеваниями кожи.
- Не дает возможности предугадать цвет загара в результате. Иногда придает коже слишком желтый, неестественный оттенок.
- Не обеспечивает защиту от солнца. Обладает специфическим, иногда не очень приятным запахом.

**Кому подходит?** Обладательницам 1-го фототипа, для которого характерны: светло-голубые или светло-зеленые глаза; волосы натурального блонда, или медово-рыжие; кожа нежная, молочно-белая, часто с обилием веснушек. У представительниц этого фототипа практически не образуется пигмент, поэтому солнечный ожог получается моментально, а загар никакой.



Вдохновляет. Помогает. Советует.

# Самая

представлена для 8 лет  
№ 7 июль 2010

Угадай лучшую пару года и получи ПРИЗ!

**Домашняя эпиляция:**  
быстро и надолго

**Не задуши мужа любовью!**

Как спастись от жары без кондиционера

Очки от солнца выбирай правильно!

100 тема номера секретов идеального лета

Как сохранить летом красоту и здоровье

Ухожься на Черном море. Нанеси ребенку пасту. Гостиница загореть.