

Ősszel is hódíthat napbarnított bőrrel

A barna bőr fiatalságot, életerőt sugároz, s nem mellesleg karcsúbbnak is látszik az, aki egyetlenes kreol színre tett szert a vakáció során. Lássuk, hogyan őrizhetjük minél tovább nyári színünket!

– A nyári barnaság teljességgel nem őrizhető meg, de számos olyan növény, gyógynövény létezik, amely hozzájárul ahhoz, hogy minél tovább megmaradjon a színünk – mondta előljáróban Tóth Zsigmond természetgyógyász. – A legismeretesebb a répa, illetve a répalé, amit magam is javasolni tudok. Napi egy-két zöldségnél, illetve egy-másfél deciliter lénél többet nem ajánlok, mert akkor a barnaság egykettőre sárgás tónusú lesz. Nagyon hatékony a füstikefűből főzött tea – mind belsőleg, mind külsőleg. Javasolom ezenfelül napi két-három deciliter lúgos víz fogyasztását, ez segít helyreállítani a szervezet pH-értékét, s kiegyensúlyozza folyadékháztartását. Akik patikasze-



rekben gondolkodnak, azoknak az Aloe verát, illetve növényi kollagéneket tartalmazó krémeket ajánlok, továbbá minden olyan vizes arc- és testápolót, amely hidratálja a bőrt. Fontos ugyanis tudni, hogy a lesült, barna bőr szárazabbá válik, ezért lényegesen több folyadékra van szükség a hámítás, ráncosodás megelőzéséhez.

A napozással együtt jár a kissé szárazabb bőr is, ezért ajánlott minden nap hidratáló testápolót használni, hogy elkerüljük a ráncokat

A hidratálás négyes fogata

A barna bőr eleve szárazabb, s gyorsabban is szárad ki, ezért a cél, hogy megőrizzük természetes nedvességtartalmát. Ebben az alábbiak segítenek:

1. A fürdés szárítja a bőrt, ezért inkább tusoljon
2. Használjon tejes szappant, tusfürdőt
3. Naponta többször krémezze be azon bőrfelületeit, amelyeket nem fed ruha (kézfej, arc, lábszár, kar stb.)
4. Hetente radírozza le a bőrét – zuhanyzás közben – gyengéd bőrradírral

