



У тебя белая кожа, очень белая, белая белая! Но ведь так хочется примерить на себя образ обворожительной мулатки-шоколадки, и «Белоснежка» совершает роковую ошибку- идёт загорать! Очень хорошо, если это всё закончится покраснением и зудом, но бывают куда более серьёзные последствия, сильные ожоги и раны, которые получаются в результате неправильных и подчас совершенно бесполезных попыток загореть.

Но, не всё потеряно, не даром же, мы называем себя «человек разумный», значит, пробуем решить проблему с умом.

Во-первых, людям с очень светлой кожей следует посетить дерматолога. Для чего это нужно, для того, чтоб врач помог вам определить тип вашей кожи, а также провёл анализы, которые покажут, сможете вы загореть или только сгореть. Дело в том, что не все светлые люди не могу загорать, некоторые могут, просто этот процесс у них более сложный и долгий. Но есть и такие, что не могут, их организм просто не вырабатывает красящий пигмент и потому загореть они просто не в состоянии в силу своих физиологических особенностей. Во-вторых, не зависимо от того можете вы загорать или нет средства защиты от солнца вам необходимы. Врач подскажет какие средства вам нужны, и расскажет, как правильно их применять. Основные правила простые, средство наносим не позднее, чем за 20 минут до выхода, после каждого купания наносим его заново, если сильно потеем, также наносим средство повторно.

Если все-таки ваш тип кожи, несмотря на цвет, позволяет вам загорать, то этот процесс для вас немного отличается от общепринятого. Вам можно находиться на солнце только до 10 утра, и начиная с 17.00 вечера. Даже в это время не вздумайте выйти на солнце без защитного крема. В первые дни его степень защиты должна быть максимально возможной, через несколько дней её можно снизить и так постепенно свести на нет. Однако обеденное солнце вам всё равно противопоказано! Если вы находитесь с друзьями на пляже в обеденное время, то ваше место в тени.

А вообще, не стоит расстраиваться из-за своей светлой кожи. В самом крайнем случае есть автозагар!