
Come conservare l'abbronzatura?

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Frutta e verdura che stimolano la produzione di melanina, olio alla carota, impacchi di tè nero e aloe vera: questi sono i rimedi naturali per non tornare pallidi troppo in fretta

Le vacanze sono ormai finite, l'autunno è alle porte e le temperature si sono abbassate, ma se le calde giornate passate sulla spiaggia a prendere il sole sono ora un ricordo, si può sempre cercare di mantenere l'abbronzatura il più a lungo possibile.

Tanti possono essere i rimedi, molte persone utilizzano le lampade abbronzanti, ma la maggior parte dei medici sconsiglia questa abitudine che può far male alla nostra pelle. Meglio quindi utilizzare altri metodi, non solo più economici, ma soprattutto naturali.

Per prima cosa, come durante il periodo estivo, è essenziale idratare la pelle. Continuare a mangiare frutta e verdura ricche di vitamina A, che stimola la produzione di melanina, è quindi fondamentale. Importante è anche bere molta acqua, un litro e mezzo o due al giorno, aiutano a rendere la pelle meno secca e a mantenerla elastica.

Un altro possibile rimedio è quello di idratare la pelle con oli, tra i tanti esistenti il consiglio è di scegliere quello alla carota. Questo ortaggio è infatti ricco di betacarotene che da sempre è riconosciuto come stimolatore di melanina. In questo caso, l'olio può essere utilizzato dopo la doccia, ma anche prima. Massaggiando l'olio sul corpo prima di un bagno lungo, infatti, si crea una barriera che protegge la pelle ed evita che il bagnoschiuma sbagliato possa seccarla e favorire la spellatura.

Tra i rimedi della nonna troviamo, invece, l'utilizzo del tè, meglio ancora se nero. Due sono i possibili utilizzi: preparare un infuso di tè e versarlo nella vasca dove poi faremo il bagno, oppure bagnare una spugna nel tè e passarla sul corpo una volta che ci siamo asciugati.

Infine, continuare, le settimane dopo essersi esposti all'ultimo sole, ad utilizzare il doposole, tra i migliori il gel di aloe vera, che oltre ad essere lenitivo in caso di scottature, e quindi perfetto dopo le giornate di mare, prolunga anche la doratura. Insomma i rimedi naturali per prolungare l'abbronzatura sono tanti, in questo modo l'estate non ci sembrerà poi così lontana.