

Загар в солярии позволяет Вам тщательно контролировать, какие виды ультрафиолетовых лучей получает ваша кожа, при этом риск получения ожога сводится к нулю. Солярий также поможет вам не зависеть от явлений природы, что практически невозможно, если вы загораете на воздухе.

Всем известно, как благотворно на здоровье нашей кожи влияют ультрафиолетовые лучи. Далеко не всегда мы можем позволить себе выехать на природу для принятия солнечных ванн. В городе нет такой возможности, а выехать для этого на курорт не всегда хватает времени и средств. Даже, если есть такая возможность, загар не всегда удается. Можно "сгореть", тогда о здоровье кожи и говорить не придется. И даже на самом лучшем курорте трудно избавиться от "трафаретов" одежды, которая так любит оставлять свои следы на коже. Для получения ровного красивого загара существуют солярии. Они помогают нам иметь идеально загорелый цвет кожи без отпечатков купальников.

Тест для определения типа кожи

Чтобы усилить степень защиты при загаре в помещении, вы должны знать, как определить тип кожи. Это поможет свести к минимуму опасность передозировки, которая может создать проблемы со здоровьем, связанные с ультрафиолетовым излучением, и выбрать оптимальное время воздействия. Профессиональные медики различают шесть типов кожи. С помощью нашего теста мы поможем вам определить ваш тип кожи.

А. Определение на основании опроса.

1

2

1. Какого цвета у вас глаза? **1** Голубые, серые или зеленые **2** Синие, серые или зеленые **3** Синие

2. Какого цвета ваши волосы? **1** Рычно-рыжие **2** Светлые **3** Ореховые/ темные

3. Какого цвета ваша кожа, не считая австралийской обложки? **Очень белая** Белая, с бежевым оттенком

4. Есть ли на необлученной коже веснушки? **Мало** Несколько Мало

Б. Определение на основании вашего собственного опыта. 2

1. Что случается, когда вы близки к покраснению? **Редко или никогда** Иногда

2. До какой степени вы можете загореться, либо загореться? **Ничего не покрываю** Загораю умеренно

3. Покрываетесь ли вы загаром сразу же (в течение нескольких часов)? **Редко** Иногда

4. Как ваше лицо реагирует на солнце? **Очень чувствительно** Чувствительно Обычно

В. Ваши привычки при загорании 1 2

1. Когда вы принимаете солнечные ванны, стараетесь ли вы, чтобы загорело все тело? **Редко** Иногда

2. Когда в посл. раз вы загорали? **3 мес.**

2-3 мес. тому назад

1-2 месяца

Ваш вывод

Общее число баллов	Чувствительность кожи	Рассчитанный тип кожи
0—7	Очень чувствительная	I
8—16	Чувствительная	II
17—25	Нормальная	III
>25	Очень стойкая	IV

Тип кожи I: Люди с такой кожей легко и сильно обгорают и страдают от шелушения и возникновения волдырей, но не покрываются загаром. У этих людей обычно белая кожа, голубые или зеленые глаза, рыжие волосы, у них могут быть веснушки.

Таким людям не рекомендуется загорать в помещениях и на воздухе. Их кожа не способна выделять достаточное количество меланина, чтобы защитить от избыточного излучения, которое может вызвать повреждение кожи.

Тип кожи II: Этот тип кожи очень похож на тип I, за исключением того, что люди с этим типом кожи могут получать легкий загар. Они также легко могут получить сильные ожоги, и их кожа обычно шелушится. Вы можете отличить таких людей по карим или голубым глазам, рыжим или светлым волосам и веснушкам.

Тип кожи III: Люди с такой кожей еще могут получать ожоги, хотя умеренные и не часто, и они лучше загорают, чем люди с двумя первыми типами кожи. У них часто карие глаза и темные волосы. Следует отметить, что люди с таким типом кожи чаще всего встречаются в салонах загара.

Тип кожи IV: Эти люди редко(или вовсе не) получают ожоги, загорают легко и хорошо при любой экспозиции ультрафиолетового излучения. Они имеют темные глаза и темные волосы.

Типы кожи V и VI : Эти типы кожи редко получают ожоги, загорают легко. У этих людей темные волосы и глаза и они имеют не европейское происхождение.

Первые три типа кожи крайне восприимчивы к эритеме. Поэтому люди с кожей типа II и III должны медленно загорать в салонах. Они, возможно, не увидят быстрых результатов, пока не пройдет 3-4 сеанса, но таково свойство их кожи.

Последние три типа кожи более склонны к загару, чем к ожогам из-за того, что естественные тона их кожи коричневые или черные, уже содержащие большое количество меланинового пигмента. Они будут видеть быстрые результаты при загаре, но все же и они могут страдать от передозировки ультрафиолетового излучения.

К сожалению, существует ряд противопоказаний и ограничений к посещению. Их не много, потому, что современный солярий разработан по результатам новейших медицинских исследований. Он совершенно безопасен не только для кожи, но и для ее обладателя в целом.

Не пренебрегайте правилами техники безопасности.

Во-первых, строго-настрого запрещено загорать беременным или кормящим женщинам, женщинам в критические дни, а также больным в период приема лекарств, повышающих светочувствительность кожи. К таким лекарствам относятся антибиотики, транквилизаторы, антидепрессанты.

Врачи не рекомендуют посещение солярия детям до 15 лет и людям с первым типом кожи, чувствительной к ультрафиолетовым лучам. Если вы имеете пигментные пятна, многочисленные и крупные родинки, гнойную сыпь, надо свести загар к минимуму и проконсультироваться с врачом-дерматологом. Следует соблюдать осторожность после эпиляции, т. к. возрастает чувствительность кожи. Люди с повышенным кровяным давлением, имеющим нарушения функции печени и сердца, больные туберкулезом также должны ограничить загар до минимума, и обязательно проконсультироваться с врачом. Противопоказан загар при дерматите.

Всех противопоказаний здесь не перечислить, поэтому перед первым посещением солярия визит к врачу обязателен, если, конечно вы не хотите потом иметь неприятные последствия.

Если противопоказаний нет, смело идите в солярий!

Кстати, не забывайте, что существует специальная косметика для загара.

Несколько дополнительных советов по безопасному использованию солярия:

- Если вы носите контактные линзы, снимите их
- Обязательно наденьте качественные солнцезащитные очки. Закрытые веки может быть и защищают от видимого света, но для ультрафиолета они прозрачны, и это — плохая охрана сетчатки
- Женщинам необходимо прикрывать грудные железы стикини
- Для защиты губ следует применять специальную губную помаду
- Обязательно наденьте косынку или легкую шапочку, чтобы от процедуры не пострадали волосы
- Непосредственно до сеанса не стоит мыться мылом. Мыло сушит кожу, и появляется вероятность легкого ожога. Не следует идти в солярий с влажным телом. Помните, что после бани или сауны, лишаящих кожу отмерших клеток — ее защиты, лучше отказаться от загара
- И последнее. Ультрафиолет заставляет многие системы вашего организма работать в усиленном режиме, поэтому после посещения солярия — хорошенько отдохните