Автор: admin
06.06.2008 12:40 -

Загар в солярии

Загар в солярии приобрел в России небывалую популярность: молодые девушки, взрослые женщины и даже некоторые мужчины с радостью жарятся под искуственным солнцем с мечтами о шоколадном загаре. Но, к сожалению, многие из них и не догадывается о том, что помимо красивого оттенка кожи солярий может доставить и массу неприятностей. О всех плюсах и минусах загара в солярии поговорим в сегодняшней статье.
Солярии сейчас можно встретить буквально на каждом шагу и в каждом салоне красоты. Сходить в солярий для многих стало такой же естественной процедурой, как почистить зубы. К сожалению, многие наши люди просто не знают меры, и в погоне за темным оттенком кожи жарятся в солярии ежедневно и на протяжении длительного времени.
Такое беспечное отношение к собственному здоровью грозит тяжелыми последствиями. В первую очередь, необходимо знать, что чрезмерное злоупотребление ультрафиолетовыми лучами грозит ранним старением кожи. Вряд ли эта новость обрадует любительниц солярия.
А все дело в том, что концентрированные пучки ультрафиолетовых лучей (UVA), которые производят лампы в солярии, проникают под кожу гораздо глубже, чем ультрафиолетовы лучи (UVA), достигают дермиса и разрушают ткани эластина и коллагена. Благодаря этому любителям солярия обеспечены морщины и все признаки преждевременного старения кожи.
Кроме того, частое посещение солярия во много раз увеличивает шансы заполучить рак кожи. И это вовсе не страшилки от противников солярия, а научно доказанный факт. К такому выводу, например, пришли ученые из Швеции, Норвегии и Австралии. Статистический анализ сведений об образе жизни и состоянии здоровья 106 тысяч норвежек и шведок среднего возраста показал, что привычка не реже раза в месяц посещать солярий вдвое увеличивает вероятность возникновения меланомы.
Опасность соляриев заключается еще и в том, что их деятельность практически не контролируется. То есть владельцы соляриев, к примеру, годами могут не менять лампы, в то время, как этонеобходимо делать периодически. Они также могут покупать самые дешевые лампы, а вы не будете об этом знать.
А ведь от ламп для солярия зависит очень многое. Во-первых, качество самого загара. А во-вторых, его безопасность. Ведь один сеанс загара с плохими лампами можно приравнять к целому дню, проведенному на палящем солнце. Страшно даже представить, какой это стресс для кожи.
Помимо вреда, который могут нанести ультрафиолетовые лучи, в солярии есть риск заразиться и кожными заболеваниями. Это возможно, если сотрудники недобросовестно относятся к санитарным требованиям. Ведь если говорить о горизонтальном солярии, за один только день там могут скопиться миллионы бактерий и

микробов. Поэтому, если не хотите стать клиентом КВД, не стесняйтесь спросить у работников солярия, чем обрабатывается солярий после каждого клиента и как часто проводится дезинфекция.
Есть люди, которым посещение солярия попросту противопоказано. Например, это люди с большим количеством родинок на теле. Если родинки или кожа вокруг них начинают чесаться, краснеть или увеличиваться в объеме, необходимо прекратить походы в солярий и обратиться к врачу-дерматологу.
Также у некоторых людей после посещения солярия наблюдается повышенная пигментация. То есть с каждым посещением у них становится все больше и больше родинок. Им тоже следует прекратить походы в солярии.
Забудьте о солярии, если увас наблюдается одно из следующих заболеваний: сахарный диабет, гипертония, мастопатия, воспаления женских половых органов или нарушения в работе щитовидной железы.
Но все же не стоит пугаться солярия и обходить его стороной. Самое главное правило - это умеренность. Если вы к примеру хотите прекрасно выглядет к какой-то знаменательной дате, пара-тройка сеансов по 5-6 минут в солярии не нанесут вам никакого вреда, а, напротив, преобразят и украсят.
Солярий может приносить не только вред. При правильной подготовке к сеансу и нормированном времени посещения солярий может даже излечить от некоторых заболеваний.
Итак, во-первых, самое главное достоинство солярия - это прекрасный способ придать себе посвежевший и помолодевший вид. Известно, что загар к лицу абсолютно любой женщине. Мы сейчас не говорим о пережаренных до ужаса словно курицы-гриль девушках. А имеем ввиду легкий загар, способный скрыть усталость и подчеркнуть внешность.
Давно установлен тот факт, что солярий прекрасно помогает справиться с угревой сыпью. Он подсушивает прыщики. делает их менее заметными и способствует скорейшему выздоровлению кожи.
Если у вас расширены поры, то вам тоже не повредит поход в солярий. Ульрафиолетовые лучи прекрасно сужают поры.
Кроме того, солярий прекрасно помогает справиться с расширенными сосудами ног.
При походе в солярий самое главное, что вы должны помнить, это то, что все хорошо в меру. При правильной подготовке кожи перед сеансом загара и уходе за ней после процедуры, а также при недолгом нахождении в солярии, вы никогда не испытаете на себе вред солярия и не причините никакого вреда своему здоровью, а доставите себе только истинное удовольствие.
Для того, чтобы после посещения солярия у вас остались только приятные воспоминания и прекрасный цвет кожи, необходимо соблюдать некоторые правила:
Если вы идете в солярий первый раз, то загорайте не больше трех минут. За это время загар вы конечно не приобретете. Это необходимо для того, чтобы ваша кожа привыкла к ультрафиолетовым лучам.
Постепенно прибавляйте по одной-две минуты. Но никогда не загорайте больше 10 минут за раз, это уже перебор. В солярий можно ходить минимум через день, а лучше через 2-3 дня. Для получения легкого красивого загара с нуля вам понадобится около 5-6 походов в солярий по 6-8 минут. Для поддержания результата достаточно ходитьв солярий 1 раз в одну-двае недели на 8-10 минут.

Автор: admin
06.06.2008 12:40 -

Обязательно используйте специальные крема для загара в солярии. Они продаются в каждой студии загара, обеспечивают красивый цвет кожи и защищают от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Крема для применения после загара в солярии успокаивают и увлажняют кожу. Ими тоже не стоит пренебрегать. Продаются все эти средства либо в одноразовых пакетиках либо в бутылочках по 200-250 мл. Стоимость одного пакетика колеблется в пределах 100-350 рублей в зависимости от производителя, бутылочки - от 800 до 4-5 тыс. рублей. Если хотите сэкономить, покупайте крема не в самих студиях загара, а в специальных магазинах, где продается косметика для солярия. Там она значительно дешевле.
Во время процедуры всегда надевайте очки, шапочку, стикини и тапочки. Шапочка защищает ваши волосы от воздействия ультрафиолета. Стикини - это специальные наклейки на соски, которые защищают чувствительную область груди. А тапочки при нахождении в вертикальном солярии необходимы для того, чтобы обезопасить себя от грибка. Ведь неизвестно, кто до вас вставал на эту поверхность, и нет ли у этого человека каких-то болячек на ногах.
Ну а очки защитят ваши глаза от УФ-излучения, которое может привести к ожогам сетчатки, катаракте и даже слепоте. Все защитные атрибуты для солярия обычно выдаются бесплатно. Однако, в некоторых соляриях за шапочку, стикини и тапочки придется заплатить. Суммы небольшие - около 10-15 рублей.
Не забывайте смывать с себя косметику перед процедурой. Тушь, конечно, смывать не нужно, а вот избавиться от тонального крема или пудры просто необходимо. Иначе ваше лицо попросту не загорит.
А кому нужно загорелое тело и белое лицо? Обычно в кабинете солярия предусмотрены средства для снятия макияжа, влажные салфетки, полотенца и т.д. Но если вдруг в вашем солярии ничего этого нет, приобретите салфетки для снятия макияжа и берите с собой перед каждым походом в солярий.
После процедуры в солярии выпейте стакан морковного сока. Он поможет вам добиться глубокого и красивого загара.
Обязательно поинтересуйтесь, как давно меняли лампы в солярии. Ведь от их новизны зависит степень вашего загара. Например, если с новыми лампами вы получите красивый загар за 10 минут, то со старыми лампами того же результата вам придется добиваться минут 30.
Избегайте солярия в жаркое время года. Даже здоровому человеку может стать плохо в душной кабине солярия после духоты на улице. Может закружиться голова и вы попросту потеряете сознание. Если вы все равно во что бы то ни стало хотите ходить в солярий в жаркое время года, то делайте это хотя бы в поздним вечером, когда жара спадает.