Защо човек трябва да посещава солариум?
Има много причини, както биологични, така и физиологични, излагането на светлина за почти всички живи организми на Земята да е препоръчително. Хората изглеждат по-добре с лек загар, поради което добрият тен влияе на самочувствието и успеха.

Вреди ли солариума?
Категорично не. Солариума действа благоприятно върху цялостното състояние на организма. Стимулира възпроизвеждането на витамин Д, колаген, меланин, хормона на щастието (серотонин), спомага за лекуването на много заболявания.

Защо лекия тен е толкова важен и как мога най-добре да се приготвя за следващите летни ваканции?
УВ-В лъчите, които навлизат в кожата когато сте в солариум, стимулират производството на меланин, който покрива ядрото на клетката и защитава нейните допаминергични нигростриални неврони (ДНН). Също така правят външния слой на кожата по-дебел, което не позволява на УВ светлината да премине безпрепятствено в долните слоеве на кожата. Добиването на тен чрез солариум е разумна мярка за подготовка на кожата за лятната ваканция. Ще са ви необходими около 2-3 седмици, за да изградите защитен фактор от 4 до 8.

Мога ли да ползвам слънцезащитни продукти вместо професионална соларна козметика?
Слънцезащитните продукти са разработени, за да може да прекарвате по-дълго време на слънце. За солариума, е препоръчително използването на професионална козметика за преди и/или след солариум.

Защо трябва да ползвам козметика за солариум?
Ползването на професионална козметика за солариум е важно, за да запазите кожата си млада, жизнена, тонизирана и хидратирана.

Мога ли да ползвам солариум и да ходя на плаж в един ден?
Желателно е поне 48 часа преди плаж да прекратите соларните процедури.

Съвместими ли са сауната и солариума?
Да, но имайте в предвид, че съчетанието им води до по-високо натоварване на кръвообращението.

Мога ли да отида на фитнес и солариум в един и същ ден?
Тук отново ще припомним за високо натоварване на кръвообращението, а при съчетанието на фитнес и солариум то ще бъде налично. Така че най-добрия вариант е да има 2-3 часа пауза между фитнес и солариум.

Колко често мога да ползвам солариум, за да добия тен здравословно?
Препоръката дадена от комисията по облъчване, е максимум 50 процедури на година, било то на слънце или в солариум. Времетраенето между 2 процедури трябва да е най-малко 48 часа. Изгаряния могат да се видят едва след 6 до 24 часа.

Защо тенът изчезва след известно време?
Пигментацията на кожата започва в най-външния слой - т.нар. епидермис. На всеки 28 до 30 дни всички клетки в този слой се подновяват. Клетките, разположени във вътрешната част на най-горния слой се делят и се придвижват до повърхността, където постепенно изсъхват и се откъсват. Повторни процедури по добиване на тен с УВ светлина помагат за задържането на тена.

Трябва ли да започнем от начало процедурите след почивка?
След продължителна почивка от процедурите за добиване на тен, препоръчително е да започнете отново постепенно и контролирано процедурите.

Мога ли да ползвам солариум през цялата година?
Може да ползвате солариум целогодишно, но престоя и паузите между процедурите, трябва да бъде контролиран. Не прекалявате.

Ползването на солариума ще намали ли депресията позната през зимния период и сезонната умора?
Престоя Ви в солариум предизвиква възпроизвеждане на хормона на щастието – серотонин. Ползвайте солариум през зимния период, за да сте винаги усмихнати и щастливи.

Могат ли кожните заболявания да се третират чрез излагане на УВ лъчи?
В някои случаи може да се забележи подобрение на външния вид на кожата. Препоръчваме ползване на солариум паралелно с консултация за лечение с лекар специалист.

Мога ли да ползвам солариум, когато взимам лекарства?
Психиатричните лекарства, антибиотиците, антидепресантите, антихистамичните лекарства могат да причинят фото алергична реакция (т.е. негативна реакция на кожата като почервеняване). Ако вземате от горе изброените, трябва да се консултирате с личния си лекар преди соларна баня.

Възпроизвежда ли кожата витамин Д, меланин и колаген по време на соларна процедура?
Както споменахме по-горе, да. Зимата Вие сте лишени от добиването на витамин Д, тъй като слънцето е естествен стимулатор, но през летния период. Алтернативно решение през зимен период е солариумът. При ползването на солариум освен витамин Д, кожата Ви възпроизвежда меланин и колаген.

Как действа солариума при кожа с акне?
Солариумът би облекчил симптомите на акне. Все пак в зависимост от това какво лечение е назначено за лекуването на акне, консултирайте се с лекуващия лекар относно посещението на солариум. Вече пояснихме, че има лекарства, който са несъвместими със соларни процедури.

Допринася ли ползването солариум за лечение на остепопороза?
Остеропорозата е заболяване, което се характеризира с изкривяване или предразположеност на костите към фрактури, солариумът е част от рецептата за лечение на остеропороза.

Лекува ли солариума артрит?
Ползването на солариума води до временно облекчаване на симптомите на болестта.

Препоръчително ли е ползването на солариум при грип?
При неразположение и признаци за простуда, ползването на солариум може да предотврати влошаване на състоянието Ви.

Мога ли да ходя на солариум, ако имам температура?
Категорично не. При висока температура не се препоръчва допълнително затопляне на организма.

Ще имам ли бръчки, ако ползвам солариум?
За да няма място за притеснение относно появата на бръчки, препоръчваме ползването на солариум да бъде в рамките на нормалното.

Мога ли да ползвам солариум, ако имам бенки?
На първо място препоръчваме консултация с личния Ви лекар. Наблюдавайте след всяка процедура за промяна на формата или цвета на бенката, ако е налично такова преустановете посещението на солариум. При наличието на бенки може да се ползва слънцезащитни продукти, обаче само непосредствено върху бенките.

Каква е разликата между естественото и изкуственото облъчване?
За разлика от естественото слънце, солариумът се съобразява с типа кожа и дава възможност да се контролира времетраенето. Характера на светлината остава един и същ, докато при естественото слънце интензитетът на светлината се променя постоянно.

Защо някои части от тялото добиват тен по-бързо от други?
Някои части от тялото имат по-малко тенни клетки от други, като например вътрешната страна на ръцете, краката от коленете на долу. На изброените места кръвооросяването е променено, пренасянето на кислород до там е по-слабо. Отново препоръчваме ползване както на хоризонтален, така и на вертикален солариум.

Какво е правилното отношение към кожата ми, когато ползвам солариум?
Почистете всякакъв вид козметика и грим преди процедурата. Лосиони за добиване на тен с UV защита не са подходящи за солариум. Контролирайте престоя си в соларните апарати, не прекалявайте с броя на процедурите (не повече от 8-10 процедури месечно). Избегнете комбинация на плаж и солариум в един ден. И най-важното: хидратираите кожата си, като ползвате професионална козметика за преди и/или след солариум.

Може ли да ходя на солариум по време на фотоепилация, ако не, колко време трябва да изчакам от последна процедура?
Не е желателно да ползвате солариум докато сте в процес на процедури за фотоепилация, дори 4-5 седмици след като прекратите с фотоепилацията се въздържайте от соларни процедури. Препоръчваме консултация с лицето извършващо фотоепилационните процедури за това кога Ви е позволено да ползвате солариум. Тъй като има различен тип кожа и различен тип процедури (фотоепилация), възстановяването е различно.

Мога ли да ползвам солариум по време на бременност?
По време на нормална бременност и в зависимост от етапа на бременността, може да ползвате солариум, но с предварителна консултация с личния Ви лекар.

Кога мога да започна процедури в солариум след операция?
В зависимост от манипулацията, се определя времето, в което не трябва да ползвате солариум. Препоръчваме консултация с лекуващия лекар. Като цяло солариума действа благоприятно след оперативна намеса.

Мога ли да ползвам солариум след операция за коригиране на зрението?
Изключителна важност е ползването на защитни очила за солариум. Кога може да започнете соларни процедури след операция, препоръчваме консултация с лекуващия лекар.

Мога ли да нося контактни лещи в солариум и наистина ли са толкова важни очилата предназначени при ползване на солариум?
Прекалената топлина, може да направи очите по-чувствителни, в резултат на което могат да се появят и нежелани реакции. За да предпазите чувствителната кожа около очите при процедура в солариум, винаги трябва да носите и ползвате очила, устойчиви на УВ лъчи. Ще ги намерите в

солариума, който ползвате. При комбинация затворени очи и очила предназначени за ползване в солариум, УВ лъчите не достигат до очите и лещите. Препоръчваме свалянето на лещите преди процедурата.

Колко време след като си направя татуировка мога да ползвам солариум?
Изчакайте поне 3-4 седмици. Нека изчезне зачервяването на убожданията, да се възстанови кожата и може да посещавате солариум.

Могат ли възрастни хора да ползват солариум?
Да могат да ползват солариум. Те по-скоро биха могли да се възползват от положителните ефекти на УВ светлината при ревматични болки, за повдигане на тонуса или за произвеждането на витамин D3, който предотвратява остеропорозата.

Вредно ли е добиването на тен при малки деца?
Да вредно е, поради факта, че резистенцията на детската кожа към УВ светлината не е още напълно развита. Те могат да започнат да добиват тен най-рано след 16 годишна възраст и само след като са получили изчерпателна професионална инструкция.

Необходимо ли е да взимам душ преди да отида на солариум?
Не е задължително - както се чувствате добре. Все пак е препоръчително кожата да е чиста преди соларна процедура.

Колко време е необходимо да мине след соларна процедура, преди да взема душ?
В случай, че се притеснявате, че може да ви се измие тена, можем да ви успокоим - това със сигурност няма да се случи. Ако ползвате професионална козметика за солариум е препоръчително да изчакате до 1 час след соларна процедура, за да дадете нужното време на козметиката да проникне в дълбочина на кожата, не само на повърхностния слой. Така Вие дарявате Вашата кожа с нужната за нея хидратация. Козметиката ще допринесе за възпроизвеждането на колаген.

Защо добивам по-бавно тен от останалите?
Всяка кожа има различна структура. Някой добиват загар по-бързо от други. Всяка кожа потъмнява до определен момент, след това се наблюдава само поддържане на добития до момента тен.

3 МИТА ЗА ВРЕДНОСТ

Мит 1

Почерняването в солариум е вредно

Загарът е защитна реакция на организма към действието на ултравиолетовите лъчи. Ултравиолетовото излъчване се дели на три съставни части: UV-A, UV-B и UV-C. UV-C е най-опасно, но, слава богу, в природата тя се задържа от озоновия слой. Има резон обаче все по-обсъжданата напоследък тема за разрушаването на озоновия слой на Земята, поради което естественият загар става все по-опасен.

Солариумите разполагат с мощни филтри, които напълно неутрализират това UV-C излъчване. В разумни количества вълните UV-A и UV-B не са вредни за човека. И точно те даряват кожата с чудесен бронзов оттенък. А дерматолозите натъртват, че вреден е не самият загар, а слънчевите изгаряния. Съгласете се, че под яркото слънце на плажа на човек му е много трудно да контролира количеството на излъчването. В солариума обаче да изгориш, е практически невъзможно. Стига да спазваш препоръчаното от опитния персонал на салона време за престой в кабината. За да уцелите точната доза ултравиолет, която вашето тяло е безопасно да понесе, не е зле, преди да започнете сеансите в солариума, да се консултирате с дерматолог.

Типове чувствителност на кожата

Съгласно една класификация на Фицпатрик по чувствителността към слънчевата светлина хората се делят на 6 типа:

Тип 1 – бяла кожа с лунички, рижа коса, сини очи. Солариумът не се препоръчва.

Тип 2 – кожа, която трудно почернява (почти не почернява), но няма лунички. Солариумът не се препоръчва или се препоръчва в ограничени дози – 3–4 пъти в месеца по 3 мин.

Тип 3 – склонна към загар кожа, тъмна коса, кафяви очи. Солариум – 3–4 пъти в месеца по 5–10 мин.

Тип 4 – смугла кожа от средиземноморски тип. Солариум – 3–4 пъти в месеца по 10–15 мин.

Тип 5 – много тъмна кожа с червеникав оттенък (като на индианец). Солариумът не създава никакви проблеми.

Тип 6 – черна кожа (като на африканците). Солариумът не е необходим.

Мит 2

Използването на козметика за солариум е загуба на пари

Тази е най-разпространената заблуда. Специализираната козметика за солариум се отличава от обичайните слънцезащитни средства по това, че не съдържа слънцезащитни филтри. Повечето препарати съдържат компоненти, активизиращи производството на меланин – оцветяващия пигмент на кожата, който обезпечава по-тъмния и устойчив цвят на загара. Тази козметика не може да бъде използвана на плажа и обратно. Препоръчителна е най-вече за хората с по-чувствителни кожи, склонни към слънчево изгаряне. Производителите на специализираните средства за загар в солариума обикновено разработват няколко линии: за формиране на базов загар, за поддържане на вече получен загар и серия за грижа за кожата след сеансите в

солариума. Средствата са с различна консистенция (кремове, лосиони емулсии). Най-използвани са охлаждащите, ускоряващите загара и тези, които придават особен оттенък на загара (от бронзов до шоколадов).

Препоръчителната доза ултравиолет

която ви е необходима за постигане на красив тен, се получава след 12–20 сеанса с продължителност 5–10 минути. Тези 20 сеанса не бива обаче да се правят повече от 2 пъти годишно.

Мит 3

Солариумите са еднакви във всички салони

Соларните студиа се различават не само по интериор и местоположение, но и по услугите, които предлагат. Много важни за постигане на отличен резултат са следните „подробности“, на които трябва да обърнете внимание: фирмата, изработила апарата, състоянието на лампите и филтрите и мощността на солариума. Ако не сте технически грамотни, от вас се изисква само да погледнете паспорта на машината – в него всичко е написано. При избор на солариум е желателно да отдавате предпочитанията си на новите апарати. Първите професионални солариуми са били за легнало положение. Няколко години по-късно са изобретени първите вертикални турбосолариуми, които гарантират по-равномерен тен. Освен тези двата има и солариуми за домашно ползване, но тяхната мощност е много малка.

Лампите решават всичко

Мощност Тя определя силата на излъчване на ултравиолетовия поток (изчислява се във ватове). Има едно просто правило – колкото е по-голяма мощността на лампите, толкова по-малко време ви е необходимо за придобиването на тен. Но също така колкото по-мощни са лампите, толкова по-бдителни трябва да бъдете за времетраенето на престоя си в кабината. Мощните лампи ви налагат да се въздържате от излишен фанатизъм, който може да ви навлече изгаряне.

Например в солариум с лампи от по 160 вата престоят на даже и подготвени (т.е. леко загорели хора) не бива да превишава 10 минути.

Колкото по-стари са лампите обаче (колкото повече часове са отработили), толкова повече време ще ви трябва, за да добиете тен. Затова е много важно клиентите да се интересуват колко време са експлоатирани лампите. В солариумите често сменят лампите, без да предупреждават за това

постоянните си клиенти, които по навик си поръчват 15- вместо 10-минутен сеанс. И в този случай сеансът може да приключи с изгаряне.

Когато говорим за мощност, трябва да се отбележи, че ако солариумът има отделение с по-мощни лампи за лицето и деколтето, тогава трябва да бъде предвидена възможността за тяхното изключване.

Изводът, който може да бъде направен дотук, е, че мощните лампи (над 160 вата) позволяват да се съкрати времето на сеанса за придобиване на загар, което автоматично икономисва пари на клиентите. Но пък съответно така се обслужват повече клиенти, което в крайна сметка влияе добре на рентабилността на салона!

Спектрален състав Той трябва да е указан също в техническия паспорт на солария. Именно от него зависят качеството, продължителността и особено безопасността на загара. Както споменахме, UV-C излъчването трябва да отсъства напълно от него. Що се отнася до съотношението между UVA и UVB спектъра, принципно UVA лъчите съставляват до 99% от спектралния състав на соларните лампи, а UVB – само 1,3%, тъй като те са много интензивни и могат да провокират изгаряне.