

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



- Если вы хотите получить красивый ровный тон, важно подготовить кожу к солярию. Для этого подойдет скраб, он удалит старые ороговевшие частицы. Но использовать его нужно за несколько дней до посещения солярия.
- Не стоит перед солярием принимать горячий душ с гелем или мылом. Это может привести к пересушиванию и покраснению кожи под мощными УФ-лучами аппарата.
- Некоторые используют солярий как средство для лечения угревой сыпи, он подсушивает высыпания. Но это индивидуально, у кого-то солярий может вызвать развитие сыпи, нужно быть осторожным.

Солярий имеет как положительные, так и отрицательные моменты. Кроме того, что с помощью солярия вы получаете красивый цвет кожи, его ультрафиолетовые лучи стимулируют выработку в организме витамина Д. Он является мощным антидепрессантом.

Но солярий не только помогает поднять настроение, он хорош как подготовка к солнцу. Это хорошая профилактика ожогов кожи.

Важно уметь правильно пользоваться солярием и соблюдать основные правила. Солярий может вызывать ожоги кожи, особенно в первое посещение, если превысить допустимое количество минут. Время зависит не только от ламп солярия, но и от типа кожи. Обычно посещение солярия начинают с 3-5 минут.

Солярий, как и солнце, может вызывать пигментацию на коже. Необходимо помнить, что при принятии определенных препаратов солярий противопоказан. Если женщина принимает гормональные противозачаточные таблетки, мочегонные средства, антибиотики, транквилизаторы, то солярием лучше не пользоваться.

Солярий, как и солнце, может провоцировать рак кожи. Если у вас много родинок, то от посещения солярия лучше воздержаться. Есть целый ряд заболеваний, при которых пользоваться солярием нельзя (необходимо проконсультироваться с врачом). В солярий нельзя идти на следующий день после таких косметологических процедур: филлеров, пилинга, биоревитализации... Некоторые это правило игнорируют и рискуют получить ожоги или гиперпигментацию.

В солярии обязательно надо надевать специальные защитные очки, шапочку, стикини (грудь должна быть закрыта полностью). Чтобы кожа не сохла, ее необходимо увлажнять как до, так и после процедуры. Для этого лучше всего подходят специальные средства для солярия.

Пользоваться солярием надо курсами (не более двух курсов в год). Каждый курс – это восемь-десять посещений, между посещениями должен быть интервал в два-три дня.