

1.ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SOLARIUM

- ❖ Zawsze stosuj się porad i zaleceń obsługi salonu solaryjnego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości-zapytaj nas, obsługę, po to tu jesteśmy
- ❖ Dostosuj czas opalania do Twojej skóry. Każda inaczej reaguje na działanie promieni słonecznych i choć jej kolor nie jest ostatecznym wykładnikiem jej odporności, dopasuj czas opalania do tabeli fototypów. Na początek opalaj się krócej; jeśli nie występują negatywne skutki, zawsze przy następnej wizycie możesz poprosić o więcej minut.
- ❖ Przed opalaniem nie powinno się używać perfum i dezodorantów. Kosmetyki zapachowe i kolorowe mogą wywołać reakcje alergiczne. Należy również usunąć makijaż oraz zdjąć biżuterię i zegarek.
- ❖ Skóra nie musi być czerwona, aby się opalić! Zaczerwienienie to oznaka podrażnienia lub poparzenia skóry w wyniku zbyt długiego opalania i należy go unikać. Lepiej stosować krótsze seanse- tak jest zdrowiej i zarazem efektywniej!
- ❖ Jeśli chcesz szybszych efektów, zastosuj odpowiedni kosmetyk wspomagający
- ❖ Podstawową opalenizną używamy po ok. 5-7 seansach. Do jej utrzymania wystarczy jedna wizyta w tygodniu
- ❖ Pod żadnym pozorem nie można się opalać dwa razy w ciągu dnia- jest to bardzo szkodliwe dla skóry. Nie można również łączyć w ten sam dzień opalania w solarium i na słońcu. Opalanie codzienne jest dopuszczalne, jednak tylko w przypadku wysokiej odporności na promienie UV lub bardzo małej dawki
- ❖ Podczas opalania należy chronić oczy. Kontakt z promieniami ultrafioletowymi może prowadzić do trwałego uszkodzenia wzroku. Zamykanie oczu nie wystarczy do pełnej ochrony, konieczne jest stosowanie okularów ochronnych.
- ❖ Specjalistyczne kosmetyki solaryjne przyspieszają uzyskanie opalenizny, dbając jednocześnie o kondycję skóry. Należy nanosić je na ciało bezpośrednio przed seansem. Nie stosować kosmetyków „plażowych”, do opalania na słońcu, z filtrem SPF. Rolą profesjonalnego kosmetyku jest zabezpieczenie Twojej skóry przed jej wysuszeniem. Stosuj zawsze kosmetyki, a Twoja skóra będzie Ci za to wdzięczna
- ❖ Po opalaniu należy odpocząć kilka minut przed wyjściem na zewnątrz. Przy okazji dobrze jest uzupełnić utracone podczas opalania płyny, pijąc niegazowane napoje bezalkoholowe
- ❖ Specjalistyczne preparaty pielęgnacyjne po opalaniu należy stosować w domu, po kąpeli. Można również nawilżyć ciało dowolnym balsamem. Przy odpowiedniej pielęgnacji i nawilżeniu skóry opalenizna utrzymuje się dłużej i jest ładniejsza

2. PRZECIWSKAZANI DO KORZYSTANIA Z SOLARIUM

- ❖ Bardzo jasna karnacja (fototyp I-celtycki)
- ❖ Uczulenie skóry na słońce, nadwrażliwość na promienie ultrafioletowe
- ❖ Stany zapalne skóry, bielactwo skóry, rozległy typowy trądzik, trądzik różowaty, opryszczka
- ❖ Rozszerzone, popękane naczynka na twarzy i ciele
- ❖ Liczne pieprzyki, przebarwienia, znamiona barwnikowe na skórze
- ❖ Nie zagojone tatuaże, duże nie zagojone rany
- ❖ Bardzo młody wiek osoby opalającej się
- ❖ Miesiączka, ciąża i okres karmienia piersią
- ❖ Gorączka, stany zapalne, grypa
- ❖ Przebyta niedawno operacja oraz stany rekonwalescencji
- ❖ Choroby serca, układu krążenia, nerek, tarczycy
- ❖ Epilepsja i inne poważne choroby przewlekłe
- ❖ Aktywne zabiegi kosmetyczne (szczególnie te z zastosowaniem retinolu, kwasów owocowych, glikolowych, środków wybielających, zabiegi oczyszczające i depilujące)
- ❖ Codzienne stosowanie kosmetyków i preparatów zawierających retinol, kwasy hydroksylowe (AHA, BHA), szamponu z dziegciem, dziurawca, perfum i dezodorantów bezpośrednio przed opalaniem.
- ❖ Stosowanie doustnych środków fotouczulających
- ❖ Zażywanie leków należących do grup fotouczulających

Leki z grupy barbituranów i sulfonamidów, niesteroidowe środki przeciwzapalne, przeciwbólowe (m.in. pochodne ibuprofenu) i przeciwreumatyczne, środki moczopędne, preparaty na serce, antybiotyki z grupy tetracyklin, niektóre leki przeciwalergiczne, leki przeciw epilepsji, niektóre środki przeciwdepresyjne, uspokajające, niektóre leki przeciw cukrzycowe, niektóre leki hormonalne, np. tabletki antykoncepcyjne, leki przeciwwymiotne, fenotiaryny, niektóre środki przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, pochodne kwasu benzoowego, pochodne retinoidów zawarte w maściach i mleczkach doustnych, np. Roaccutane, Differin, niektóre zioła (szczególnie dziurawiec), leki przeciw malarii, np. Larami.

Jeśli zażywasz lekarstwa z tych grup, przed opalaniem przeczytaj dołączoną do opakowania ulotkę lub skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Źródło: Czasopismo „Solarium”

3. KOSMETYKI

Działanie kosmetyków solaryjnych to tylko trik producenta czy naprawdę warto ich używać?

Potrzebny czy nie? Szkodliwy czy zdrowy?

Podstawą pięknej opalenizny jest zdrowa skóra. Godziny spędzone w solarium nie dadzą się na nic, jeśli skóra będzie sucha i zniszczona - opala się wtedy gorzej a opalenizna nie wygląda ładnie i szybko znika. Receptą na to są kosmetyki, które oprócz aktywatorów opalenizny, zawierają także zaawansowane substancje

odżywcze. Kosmetyki zapewniają najciemniejszą opaleniznę i najzdrowszą skórę jaką można osiągnąć przy wykorzystaniu sił natury. Naukowcy od kilkudziesięciu lat prowadzą badania, które kształtują rynek kosmetyków solaryjnych na świecie. Bogata oferta pozwala wybrać ilość składników odżywczych i opalających najbardziej odpowiednią dla Twoich potrzeb.

- ❖ Specjalistyczne kosmetyki solaryjne przyspieszają uzyskanie opalenizny, dbając jednocześnie o kondycję skóry. Należy nanosić je na ciało bezpośrednio przed seansem. Nie stosować kosmetyków „plażowych”, do opalania na słońcu, z filtrem SPF. Rolą profesjonalnego kosmetyku jest zabezpieczenie Twojej skóry przed jej wysuszeniem. Stosuj zawsze kosmetyki, a Twoja skóra będzie Ci za to wdzięczna

Dzięki dobrym kosmetykom:

- opalasz się szybciej
- opalasz się ciemniej
- opalenizna pozostaje na dłużej
- ochraniasz swoją skórę
- dostarczasz skórze niezbędnych witamin i minerałów
- zabezpieczasz skórę przed przesuszeniem
- spowalniasz proces łuszczenia naskórka

Reakcja Skóry na promieniowanie UV bez naszych Kosmetyków do opalania:

- utrata nawilżenia
- utrata Protein
- utrata Lipid
- utrata elastyczności
- utrata kolagenu
- powstawanie wolnych rodników

ZDROWA SKÓRA!

Promienie UV są najlepiej przyswajane przez dobrze nawilżoną skórę!



4. BEZPIECZNE OPALANIE TO DŁUGOTRWAŁY PROCES

Opalanie to proces długotrwały, a więc nie oczekujemy efektów głębokiego brązu po jednej wizycie. Na urlopie opalamy się 14 dni, czasami po kilka godzin dziennie, w solarium seans trwa od 6 do 20 minut i równoważy jeden dzień opalania na plaży. Jeśli chcemy porównywalnych pod względem trwałości i koloru efektów, musimy odwiedzić salon kilkanaście razy i opalać się stopniowo w taki sposób, aby nie doprowadzić do poparzenia.

Uwaga! Poparzenia uwstecniają nasz trud i mogą cofnąć nas na drodze do brązu nawet o kilka wizyt! Dodatkowo, zdrowe opalanie przestaje być zdrowe w chwili, gdy decydujemy się na dalsze opalanie poparzonej (podrażnionej) skóry. Takie praktyki to najszybsza droga do znacznego podniesienia ryzyka zachorowania na raka skóry i inne choroby nowotworowe, takie jak np. czerniak.

Źródło: <http://www.zdrowe-opalanie.pl>

5. JAK POWSTAJE OPALENIZNA

Kolor naszej skóry zależy od **MELANINY**

Opalenizna powstaje w procesie **MELANOGENEZY**

Melanina- Naturalny barwnik skóry, chroniący SKÓRĘ przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych. Absorbuje i rozprasza promieniowanie słoneczne, neutralizuje wolne rodniki, ma właściwości antyoksydacyjne, wzmacnia system immunologiczny. Ze względu na swoje właściwości skutecznie chroni głębsze warstwy skóry, opóźnia procesy jej starzenia. Stosowana w preparatach kosmetycznych, jako naturalny filtr UV

6. FOTOTYPY SKÓRY

Rodzaje fototypów skóry:



Cera: blada, wręcz biała karnacja, liczne piegi na twarzy i ciele

Włosy: bardzo jasny blond lub rude

Oczy: jasnoniebieskie, przezroczyste bądź w odcieniu zielonym

FOTOTYP I CELTYCKI - Osoby z fototypem celtyckim powinny stronić od słońca, występuje również brak logiki w korzystaniu z solarium; już niewielka dawka promieni UV wywołuje poparzenia. Powodem jest brak pigmentacji skóry, niezależny od długości opalania. Przebywanie na plaży może powodować poparzenia, nawet podczas przebywania w cieniu, pod parasolem, gdyż do ich skóry dociera wówczas od 30 do 50% promieni słonecznych. Osoby z fototypem celtyckim powinny używać kosmetyków z faktorem 15 lub większym. Szanse na opaleniznę są znikome, aczkolwiek istnieje możliwość poddania się terapii farmakologicznej, oddziaływającej na skórę.



Cera: jasna karnacja, mogą występować piegi

Włosy: jasny i ciemny blond, ciemny rude

Oczy: niebieskie, zielone, szare

FOTOTYP II PÓŁNOCNOEUROPEJSKI- Typ północnoeuropejski również nie sprzyja opalaniu. Już mała dawka słońca wywołuje zaczerwienienie skóry, większa natomiast - natychmiastowe jej poparzenie. Jeżeli jednak stosuje się metodę częstych oraz krótkich seansów, to można liczyć na uaktywnienie pigmentacji skóry, co oznacza szansę na brązową opaleniznę, będzie to jednak bardzo czasochłonny proces. Zaleca się ostrożne korzystanie z solarium, z bardzo częstym sprawdzeniem reakcji skóry na opalanie. Pierwszy seans nie powinien przekraczać 5-8 minut, natomiast czas

opalania powinien być odwrotnie proporcjonalny do mocy urządzenia. Na sprzęcie wyposażonym w lampy 160 W oraz we wzmacniacze twarzy seans powinien być ograniczony do 3 minut. Osoby o tym fototypie nie powinny przebywać na otwartej plaży, gdyż grozi to poparzeniami. Lepiej wybrać dobrze zacienione miejsce, do którego można się schronić przed słońcem. W trakcie opalania osoby o typie północnoeuropejskim powinny używać kosmetyków o faktorze od 14 w początkowej fazie opalania.



Cera: oliwkowa, delikatnie śniada karnacja, czasem pojawiają się piegi

Włosy: ciemny blond lub brązowe

Oczy: brązowe, piwne, szare lub niebieskie

FOTOTYP III ŚRODKOWOEUROPEJSKI- Osoby z tym typem skóry dość łatwo "łapią słońce". Już nieduża jego dawka wywołuje pigmentację i zbrązowienie skóry bez ryzyka poparzeń. I tu jednak można łatwo dać się zwieść i ulec poparzeniom nie tyle ze względu na rodzaj skóry, lecz poprzez zaniedbanie jej ochrony. Dlatego podczas

opalania na plaży nie można zapominać o używaniu ochronnych balsamów, najlepiej o faktorze 10 przez pierwszych kilka dni. Korzystanie z solarium jest możliwe bez większych ograniczeń. Zaleca się jednak sprawdzenie reakcji skóry na jej opalenie w solarium. Pierwszy seans nie powinien przekroczyć 8 minut. Na urządzeniach wyposażonych w lampy 160 W oraz we wzmacniacze twarzy, seans powinien być ograniczony do około 5 minut. Osoby o fototypie środkowoeuropejskim nie należą, co prawda, do grupy zwiększonego ryzyka poparzenia, jednak ich skóra może reagować alergicznie na duże dawki promieni UV.



Cera: śniada karnacja, mogą występować pieprzyki

Włosy: bardzo ciemny blond, brązowe, czarne

Oczy: ciemnobrązowe oraz czarne

FOTOTYP IV POLUDNIOWOEUROPEJSKI- Osoby o południowoeuropejskim typie skóry przez cały rok mogą cieszyć się opalenizną, ponieważ nawet mała dawka słońca wywołuje pigmentację i silne brązowienie skóry. Nie muszą się one obawiać poparzeń, bowiem ich skóra chroni się przed nimi sama. Jedynym zagrożeniem ze strony promieni słonecznych

może być wysuszenie skóry, a co za tym idzie, przedwczesne jej starzenie. Zalecany faktor ochronnego kosmetyku, w pierwszych dniach na plaży wynosi 4, później wystarczy 2. Korzystanie z solarium bez ograniczeń. Należy jednak pamiętać, że nadmierna ekspozycja skóry na promienie ultrafioletowe nie przyniesie jej z pewnością żadnych korzyści, a wręcz przeciwnie - doprowadzi do powstania zmarszczek i przedwczesnego postarzenia.

Źródło: http://akademiaurody-smolec.pl/solarium.php?go=fototyp_karnacja

Fototyp skóry- sposób jego określania:

Jak określić swój fototyp? Jak dopasować do niego długość seansu opalania? Pierwsze zadanie jest niezbyt trudne, drugie wymaga więcej zachodu. Określenie samego fototypu nie zapewni nam do końca bezpiecznego opalania.

Poza fototypem musimy bowiem znać moc promieni, na których działanie wystawiamy swoją skórę, co na plaży jest niestety niemożliwe, a w solarium zależeć będzie od tego, jak profesjonalny jest salon, do którego się udaliśmy. W profesjonalnym solarium określeniem fototypu zajmie się personel przy pierwszej wizycie. Natomiast samodzielne określenie własnego fototypu najbardziej przydatne zdaje się być przed opalaniem na plaży. Pomoże nam to w doborze kosmetyku z odpowiednim do naszej cery faktorem ochronnym i podpowie, w jakie kremy powinniśmy się zaopatrzyć przed wyjazdem na wymarzony urlop. Numer zalecanego dla danego typu filtra SPF podajemy w informacjach o opalaniu na plaży przy każdym fototypie.

Wyróżniamy trzy rasy ludzi - czarną, żółtą i białą. Przedstawiciele rasy białej legitymują się fototypem od I do IV, a część z nich (mieszkańcy Afryki Północnej) - V. Rasa żółta w większości reprezentuje typ V, natomiast ludzie rasy czarnej mają fototyp VI.

Typ I - celtycki

Cera: biała karnacja

Włosy: bardzo jasny blond lub rude

Oczy: jasnoniebieskie, przezroczyste bądź w odcieniu zielonym

Informacje dodatkowe: duża ilość piegów

Typ II - północnoeuropejski

Cera: jasna karnacja.

Włosy: jasny i ciemny blond

Oczy: niebieskie, szare lub zielone

Informacje dodatkowe: skłonność do występowania piegów

Typ III - środkowoeuropejski

Cera: lekko śniada karnacja.

Włosy: ciemny blond lub brązowe

Oczy: brązowe, szare lub niebieskie

Informacje dodatkowe: bardzo rzadka skłonność do występowania piegów

Typ IV - południowoeuropejski

Cera: śniada karnacja.

Włosy: ciemne, brązowe

Oczy: ciemnobrązowe oraz czarne

Informacje dodatkowe: brak skłonności do występowania piegów

Typ V - północnoafrykański oraz żółty

Typ VI - afroamerykański

źródło: <http://www.zdrowe-opalanie.pl/>