Польза солярия

Ультафиолетовые лучи вырабатывают в организме гормоны радости - эндорфины, вот почему бывает приятно лежать на пляже, подставив тело солнцу. Искусственный загар, полученный в солярии, может стать альтернативой пребыванию на солнце. Ведь недолгое пребывание под ультрафиолетовыми лучами дает не только эстетический эффект.

Гелиотерапия (лечение солнцем) помогает в лечении угрей, себореи, нейродермита. Пребывание в солярии поможет побороть усталость, вызванную нехваткой солнечного света в темное время года, повышает жизненный тонус, да и просто поднимет настроение. Польза солярия в том, что под действием солнечных лучей в коже синтезируется очень полезный витамин D3, нехватка этого витамина в организме приводит к снижению иммунитета, частым сменам настроения, депрессии. Солярий поможет восполнить недостаток витамина D, ведь он синтезируется благодаря UV - лучам.

Гелиотерапия полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондрозе, артрите), а также болезней органов дыхания (бронхит, ринит). Загар полезен при псориазе и акне, главное не переборщить: при передозировке УФ лучей угревая сыпь может усилиться. Современные солярии за счет мощных ламп всего за 5 - 10 минут способны добиться полноценного и ровного загара. Считается, что вертикальный солярий более гигиеничен, поскольку в нем тело не соприкасается с поверхностью и загар ложится более ровно.

Чтобы была польза солярия, а не вред, соблюдайте главное правило посещения солярия - постепенность. Приучать кожу к загару следует осторожно. В первый раз хватит и трех минут, постепенно добавляй по минуте через день. Интервал между посещениями - не менее 3 дней. Через месяц сделайте месячный перерыв. Чтобы не навредить своему здоровью обязательно проконсультируйтесь с врачем, родинки вообще лучше не греть на солнце, а у обладательниц слишком тонкой и светлой кожи ультрафиолетовые лучи могут вызвать ожоги.

Время и схему загара необходимо подобрать в соответствии с типом кожи: брюнетка со смуглой кожей (тип 4) хорошо воспринимает загар от 10 до 30 минут; слегка смуглая шатенка (тип 3) хорошо воспринимает загар от 8 до 20 минут; русоволосым и светлокожим (тип 2) рекомендовано пребывать под солнечными лучами от 5 до 15 минут. Блондинкам с розовой кожей (тип 1) лучше вообще не загорать, их кожа беззащитна перед лучами солнца.

Нельзя загорать в солярии если вы принимаете транквилизаторы, антибиотики, антидепрессанты и болеутоляющие. Эти препараты повышают чувствительность кожи и могут спровоцировать аллергические реакции. Также нельзя посещать солярий беременным, совмещать его с другими процедурами: чисткой лица, пилингом, эпиляцией, SPA- процедурами. Во время сеанса надевайте защитные очки: ультрафиолетовые лучи вредны для роговицы глаза. Волосы защитит шапочка или косынка. Не следует загорать топлесс - это опасно, стикини обезопасят грудь. На губы нанесите увлажняющий бальзам. Специальные средства для загара и увлажняющая косметика после загара с витаминами А, С и Е помогут быстрее добиться результата, успокоят и защитят кожу, позволят получить максимум пользы от посещения солярия.