

Solarium - TAK czy NIE?



Nie tylko opala, wpływa również na poprawę nastroju. Ale czy na pewno jest to opalanie bezpieczne?

Ten delikatnie złoty odcień skóry nie tylko dodaje uroku, ale też poprawia samopoczucie. Poza tym opalenizna wciąż kojarzona jest ze zdrowiem. Jesienią czy zimą taki efekt osiągnąć można, korzystając z solarium. Ale uwaga, emitowane przez nie promienie szkodzą skórze.

Bardziej zdradliwe niż słońce

Musisz pamiętać, że solarium wcale nie opala tak łatwo jak słońce. Promieniowanie słoneczne - to w znacznym stopniu UVB, które powoduje znaczne zaczerwienienie naskórka. Z kolei solarium, a ściślej lampy solaryjne, emitują głównie promienie UVA. Docierają one do głębszych warstw skóry. Miały być bardziej bezpieczne i dawać szybką opaleniznę. Okazały się jednak również szkodliwe i w dużych dawkach powodują oparzenia. Nie wolno więc zapominać, że 15 minut spędzone w świetle lamp to odpowiednik aż całego dnia na słońcu.

Jeśli nie umiesz zrezygnować

Bezpieczne opalanie po prostu nie istnieje. Promienie UV osłabiają zdolność skóry do regeneracji. Uszkadzają włókna kolagenu i elastyny. Źle wpływają też na naczynia krwionośne, które zaopatrują skórę w substancje odżywcze. Opalając się, postępujesz więc wbrew logice. Chcesz być piękna, a przybywa ci nowych zmarszczek, stare się pogłębiają - dlatego szybciej się starzejesz. Skóra staje się gruba, mało elastyczna oraz szorstka. Ale to nie wszystko.

Zwiększa się także zagrożenie rakiem skóry. Jeśli jednak nic nie jest w stanie zniechęcić cię do solarium, zrób przynajmniej wszystko, żeby jak najmniej sobie zaszkodzić. Korzystaj tylko ze sprawdzonych gabinetów. Pamiętaj, że lampy solaryjne zużywają się, a wtedy zwiększa się ryzyko poparzeń. Upewnij się, czy łożko opalające zostało zdezynfekowane.

Wybierz się do solarium najwyżej dwa, trzy razy w roku, przed wielkim wyjściem, a nie kilka razy w tygodniu. Dostosuj czas opalania do typu skóry, jest to bowiem sprawa indywidualna (w profesjonalnym solarium określeniem fototypu zajmie się personel przy twojej pierwszej wizycie). Intensywną pigmentację można uzyskać już po dziesięciu sesjach. Zaczynaj od bardzo krótkich seansów, robiąc przynajmniej 48-godzinne przerwy w opalaniu.

Nie próbuj leczyć w solarium trądziku. Choć początkowo poprawi się wygląd skóry i wyrówna kolor, później gruczoły łojowe zaczną pracować ze zdwojoną aktywnością, gdyż skóra będzie zbyt sucha. Będąc w solarium, dobrze jest korzystać z kosmetyków solaryjnych. Dlaczego? Bo kosmetyki te nie tylko przyspieszają brązowienie skóry, a więc krócej się opalasz, ale także chronią przed utratą wilgoci i elastyczności. Działają również jak preparaty pielęgnacyjne. Mają lepsze właściwości niż balsamy do ciała, gdyż zostały stworzone do pracy w ekstremalnych temperaturach.

Tanoreksja, czyli nałóg opalania

Od opalania w solarium można się uzależnić. Takie psychiczne uzależnienie nazywane jest tanoreksją. Jego mechanizm przypomina inne uzależnienia. Osoba chora wykorzystuje każdą szansę na złapanie choćby odrobiny opalenizny. Nawet wtedy, gdy kolor skóry jest czekoladowy, stara się opalić "na zapas". Atrakcyjność to dla niej ciemnobrązowa karnacja i nie liczą się żadne uboczne skutki opalania. Osoba uzależniona nie zauważa przebarwień ani tego, że jej opalenizna wygląda nienaturalnie i postarza.

Mała dawka na lepszy nastrój

Prawdą jest, że w naszym klimacie, gdy wiele jesiennych czy wiosennych dni jest pozbawionych słońca, pobyt w solarium poprawia nastrój. Światło stymuluje bowiem powstawanie endorfin - hormonów szczęścia. Ale będzie znacznie korzystniej dla ciebie, gdy zamiast iść do solarium, wybierzesz się po prostu na spacer w ciągu dnia.

Renata Mierzejewska

Podaję za:

<http://www.kobieta.pl/uroda/twarz-i-cialo/zobacz/arttykul/solarium-tak-czy-nie/>