Автор: Administrator
27.11.2009 21:07 - Обновлено 27.11.2009 21:10

Людей, как известно, отличает совершенно разная предрасположенность к солнечным ожогам, индивидуальная чувствительность к ультрафиолетовым лучам и свой особый характер реакции (в том числе и защитной) организма. Поэтому и выделяют несколько типов (или, если угодно, иначе, **фототипов**) кожи.

Тип кожи является врожденной особенностью человека и не имеет привычки меняться под воздействием внешних факторов. Для безопасного, эффективного и красивого загара просто необходимо правильно (именно правильно!) определить свой тип кожи. По сути, лишь ориентируясь внешними данными можно без особого труда определить свой тип кожи. Но если одолевают сомнения, в этом нелегком деле вам может помочь врач, который не только верно определит Ваш фототип кожи, но и даст рекомендации по количеству и длительности сеансов загара в солярии. Эти советы, вы, конечно, можете получить и в салонах красоты, и даже в самом солярии, но, согласитесь, если вашей коже загар противопоказан (что не трагично), то лучше эту новость услышать из уст медика-специалиста. Кстати, на сегодняшний день производители предлагают солярии, в которых уже заложен тип кожи и соответствующий ему режим загара. Устойчивый оттенок загара во многом зависит от количества сеансов, которые, в свою очередь, определяются индивидуально в зависимости от вашего типа кожи.

Итак, в России традиционно выделяют четыре типа кожи, поскольку для нашей страны остальные фототипы не являются характерными.
Кельтский тип – это, как правило, люди с зелеными или голубыми глазами, с рыжими и светлыми волосами. Их отличает нежная, молочно-белая, фоточувствительная кожа, часто с обилием веснушек; очень светлые грудные соски. У представителей данного фототипа практически не образуется пигмент, поэтому солнечный ожог случается моментально, а загар никакой. С таким типом кожи – увы! – поход в солярий или загар на пляже чреват весьма неприятными последствиями: золотистый оттенок кожа все равно не обретет, а вот покраснеть и «обгореть» может очень легко и быстро. Но в таком случае не стоит отчаиваться и поднимать панику! Можно устроить не менее приятный шопинг или выпить чашечку кофе, насладиться вкуснейшим мороженым, посмотреть кинопремьеру с друзьями (или подругами), в общем, устроить праздник души и тела, преспокойно забыв о соляриях.

Светлокожий европейский тип (нордический или германский) – сюда относятся обладатели голубых, серых, зеленоватых глаз и светло-русых, каштановых волос. У них светлая кожа и светлые грудные соски. Веснушек, как правило, мало или нет совсем. Такие люди чувствительны к ультрафиолетовым лучам и потому загорают плохо, при этом легко получая солнечные ожоги. Обладателям этого фототипа специалисты

рекомендуют посещать солярий 2 – 3 раза в неделю с перерывами на 2 дня. Продолжительность сеансов – 15 минут. С таким типом кожи пользоваться солярием круглый год без перерыва не стоит. Посещения курса два раза в год: зимой и весной, когда организм особенно нуждается в ультрафиолете – будет вполне достаточно.

Темный европейский тип (среднеевропейский или смешанный) – этот тип представляют люди с карими глазами, реже серыми глазами и темно-русыми или каштановыми волосами. У них слегка смуглая кожа без веснушек, грудные соски довольно темные. Кожа обладателей этого типа весьма благосклонно относится в ультрафиолетовым лучам, в связи с чем они хорошо загорают, но при длительном пребывании на солнце рискуют получить ожог. Рекомендуемая продолжительность сеанса для представителей данного типа кожи – 15 – 20 минут с перерывами на 1 -2 дня. Далее возможны 5 – 6 сеансов подряд по 20 – 25 минут. Или получасовые сеансы с промежутком в один день.

Средиземноморский или южно-европейский тип – к которому относятся люди с темными глазами, с темными волосами. Они обладают смуглой, оливковой кожей без веснушек. Счастливые обладатели данного фототипа легко, быстро и практически без ожогов. Они могут позволить себе получать моментальный загар под воздействием солнечных лучей. Чтобы приобрести красивый бронзовый загар им достаточно 10 – 12 сеансов по 30 минут.

Индонезийский или средне-восточный тип – почти не встречается в России. У представителей этого фототипа очень смуглая кожа без веснушек, волосы, глаза и соски темные. Получают очень быстрый и глубокий загар, редко обгорают и практически не имеют противопоказаний к загару.

Афроамериканский тип – редкое (относительно!) явление в нашей стране. К этому типу относятся люди с очень темной кожей, с черными волосами и глазами. Им бесконечно повезло, так как они никогда не получают солнечного ожога, даже при постоянном нахождении на солнце.