

Солнечные ванны, как естественные, так и искусственные, подвергаются в последнее время необоснованным нападкам. При этом, львиная доля дурной славы о загаре инициируется рыночными соперниками и их лоббистами, что само по себе является давним и, к сожалению, распространённым приёмом конкурентной борьбы.



Достаточно вспомнить, как несколько веком назад французские производители свеч и многие их «коллеги», буквально заваливали свои магистратуры «законопроектами о запрете солнца», в которых предписывалось строить дома с маленькими, узкими окнами, или же вообще без оных. Именно тогда в Европе активно пропагандировалась и всячески поощрялась «аристократическая бледность» кожи, как символ принадлежности её владельца к высшим слоям общества.

Однако, несмотря на современные методы лоббизма запрета на солнце, большинство людей прекрасно понимают и знают, что хорошо дозированные солнечные ванны обладают многочисленными оздоровительными действиями.

Исследования американских медиков, проведённые на студентах университета в Иллинойсе, показали, что в результате сеансов в соляриях, в которых использовались УФ-лучи типа А и В, сходные с естественными солнечными, снижается подверженность инфекциям и оптимизируется иммунная система. Попутно была установлена и связь солнечных ванн с оптимизацией запаса энергии в мускулах. Оказалось, что запас гликогена в мускулах растёт при принятии солнечных процедур. Гликоген является накопителем энергии в теле, и именно он отвечает за нагрузку мускулов.

Эксперименты показали, что у тех, кто регулярно (1-2 раза в неделю) получал лёгкое облучение ультрафиолетом, работоспособность через два месяца повышалась на 20%.

Правда, стоит напомнить, что при загаре в солярии, как и во многом другом, не действует принцип «чем больше, тем лучше».

Население северных и южных широт планеты обнаруживают в ненастные дни поздней осени и зимы (поздней весны и лета для жителей южных широт) симптомы сезонной депрессии (ослабление энергетики, сонливость, вялость, быстрая утомляемость, чувство печали). Во время сезонной депрессии люди много едят, много спят, и даже от секса не получают удовольствия. Когда же дни становятся длиннее и светлее, вся эта «хворь» проходит. Виновницей таких метаморфоз является маленькая, чувствительная к свету железа в нашем мозгу - эпифиза. В сумерках и темноте она выделяет гормон сна - мелатонин, который делает нас быстро утомляемыми, уставыми и вялыми. Свет останавливает выделение мелатонина и, в свою очередь, стимулирует образование гормона настроения - серотонина. Серотонин придаёт нам прилив сил, уравновешенность и прекрасное самочувствие.

«Внутренним» источником серотонина для нашего организма являются продукты питания богатые углеводами такие как: пирожные, шоколад и прочие сладости.

Поэтому-то, в короткие осенние и зимние дни, процедуры в солярии просто необходимы, дабы не набирать лишний вес.

Ультрафиолетовые лучи вызывают в организме образование витамина D, который активизирует рост костей и укрепляет их, очень важен для структуризации и качества тканей, так как именно он поддерживает тургор (упругость) кожи. Витамин D способствует усвоению клетками кальция, благоприятно воздействует на водно-солевой и электролитный обмен в клетках. Самой важной его функцией является регулирование метаболизма кальция и фосфатов, что способствует правильной минерализации и росту клеток и тканей кожи. Концентрация ионов кальция в крови обуславливает поддержание мышечного и мускульного тонуса. Витамин также участвует в функционировании иммунной системы. Этот солнечный гормон своеобразный подарок солнца человеку, и, в отличие от таблеток с витамином D, при принятии ультрафиолетовых ванн он не может быть передозирован.

Особенно хорошие результаты дают процедуры УФ-облучения при многочисленных кожных заболеваниях: чешуйчатом лишае, экземе, нейродермите, угревой сыпи ... Большинство пациентов с хроническими заболеваниями кожи со временем сами констатируют, как много пользы приносит им солнечный свет. Тот, кто не уверен, должен сначала проконсультироваться у дерматолога. Во многих случаях контролируемая и целенаправленная ультрафиолетовая терапия с определённым спектром света (лучи спектра А и В) бывает эффективнее, чем солнечные ванны в отпуске.

Понятно, что споры о том, вредны, или полезны солнечные ванны будут продолжаться. Очевидно одно, что в меру ультрафиолет полезен, а индивидуальные дозы и время сеанса в солярии определяются после консультаций со специалистами, которые работают в студиях загара и кабинетах загара в салонах красоты.

При этом необходимо помнить несколько основных правил для получения желаемых результатов от загара в солярии. Даже самые новомодные и высокотехнологичные аппараты для искусственного загара несут те же опасности, что и солнечное облучение: обезвоживание кожи, фотостарение, морщины, пигментные пятна... И здесь, в борьбе с этими опасностями, обязательно необходимо использовать при каждом сеансе загара

специальную косметику для загара в солярии. Помимо своей основной функции, - придания коже устойчивого, ровного естественного загара, хорошие косметические средства для загара в солярии оказывают очень важные для организма воздействия на кожу. Они обеспечивают её увлажнение и питание; восстанавливают структуру тканей кожи; снимают стресс и раздражения кожного покрова; инициируют подтягивающий эффект, обеспечивая упругость и эластичность тканей; являются хорошим антицеллюлитным протектором.

Второе непереносимое условие для здорового загара - знание типа своей кожи. Если вы этого не знаете, специалист-дерматолог студии или салона должен определить тип вашей кожи.

Другое правило: желаемый результат загара в комфортных условиях можно получить только в современных высокотехнологичных соляриях от ведущих заводов-производителей, качество оборудования которых признано на международном и отечественном рынках.

И последнее, общее время, проведенное под солнцем (неважно, натуральным или искусственным), не должно превышать 50-70 часов в год, опять же, в зависимости от типа вашей кожи. И это притом, что загар в солярии считается менее вредным для кожи, чем естественный. Во-первых, Уф-лучи в солярии не содержат жестких Уф-лучей типа С, а значит, не вызывающих ожоги, а во-вторых, 8-15 минутный сеанс в высококачественном, комфортном солярии по своему эффекту равен нескольким часам, проведенным на пляже. А ещё, солярий - это именно то, что делает переход от морского отдыха к городской рутине и суете менее болезненным и плавным.