

# Правда и мифы о солярии

---

Солярий — одна из самых спорных салонных процедур: некоторые кричат о его пагубном влиянии на кожу, вплоть до онкологических заболеваний и фотостарения, другие настаивают на его помощи в борьбе с акне и активизации выработки витамина D.

# Мифы о

## СОЛЯРИИ

**Миф 1.** Загар полезен. Он придает человеку отдохнувший и привлекательный вид. Полезен и эстетичен загар только в умеренных дозах. UVA лучи (те, что мы получаем в солярии) приводят к преждевременному старению

## КОЖИ

**Миф 2.** Загорать нужно, чтобы получать витамин D Однако, по словам дерматолога, нет причин повреждать кожу, подвергая себя риску развития рака и ускоряя старение. «В достаточном количестве витамин D можно получить при правильном питании и приеме пищевых добавок, без вреда для кожи», – отмечает Мадлен Гейнерс.



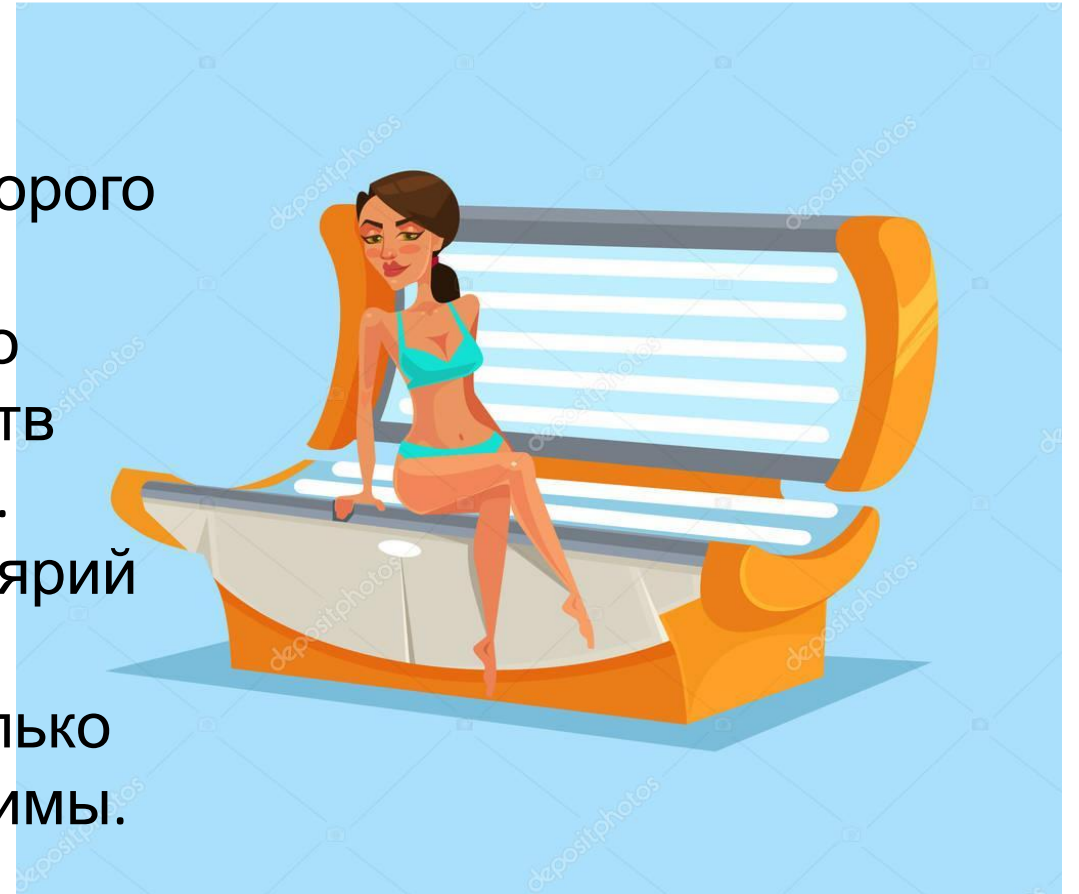
**Миф 3.** Всем, у кого жирная кожа и угри, обязательно надо посещать солярий. 1–2 сеанса – и все проблемы решены.

Действительно, ультрафиолетовые лучи в очень низких дозах подсушивают прыщики и оказывают выраженный противовоспалительный эффект. Но интенсивное облучение в солярии хоть и приводит к тому, что прыщики подсыхают, стойкого лечебного эффекта не дает. Скорее, наоборот, усиливает сальность кожи и подавляет иммунитет, что в конечном итоге всегда ведет к обострению гнойничковых высыпаний.

## ЗАГАР В СОЛЯРИИ

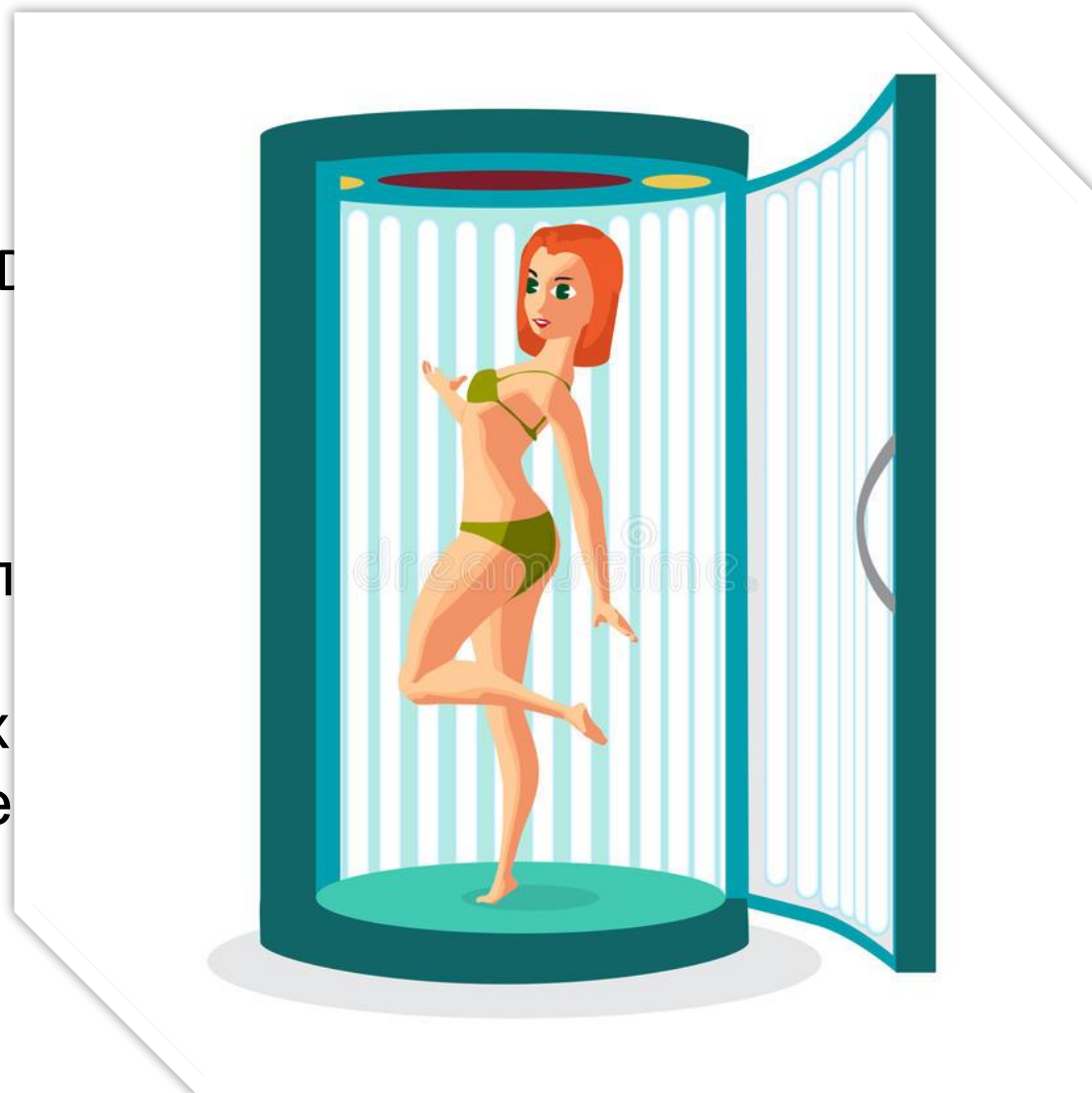


**Второй аспект** – пигментация. Воспаленные участки кожи при УФ-облучении загорают интенсивнее, поэтому на этих местах может возникнуть стойкое коричневое пятно, от которого потом придется избавляться в кабинете косметолога. Необходимо также помнить, что часть лекарственных и косметических средств против акне не сочетаются с УФ-облучением. Совмещать их применение с походами в солярий нельзя, это может привести к ожогам кожи и пигментации. Поэтому вывод может быть только один: акне и прямые лучи солнца несовместимы.



# Правда о солярии

- Солярий поднимает настроение  
Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке в нашем организме витамина D и гормона радости серотонина. Однако полная безопасность солярия гарантирована лишь абсолютно здоровым людям при соблюдении правил загара в солярии.
- Есть категория заболеваний, при которых противопоказан и солярий, и воздействие солнца: диабет, нарушение функций щитовидной железы, туберкулез, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы. От воздействия УФ нужно воздержаться при приеме некоторых лекарственных препаратов:



- Вне зависимости от того, в какой солярий вы ходите – вертикальный или горизонтальный – вред коже наносите одинаковый.  
Единственное отличие:  
вертикальный более гигиеничен – вы не соприкасаетесь с поверхностью, на которой могут остаться патогенные микроорганизмы.
- Частый загар в солярии увеличивает риск рака кожи

### СОЛЯРИЙ СТРОГО ЗАПРЕЩЕН, ЕСЛИ

У вас светлые кожа и волосы

На лице и теле много родинок, веснушек, пигментных пятен

Вы принимаете лекарства: антибиотики, транквилизаторы, салицилаты, ретиноиды. Или принимали их меньше двух недель назад

У вас есть заболевания щитовидной железы, а также другие серьезные проблемы со здоровьем

Вы беременны или кормите грудью

### СОЛЯРИЙ РЕКОМЕНДОВАН:



■ при некоторых кожных заболеваниях, в частности при псориазе. Ультрафиолет — строго в прописанных врачом дозах! — улучшает состояние кожи.

■ при депрессивных состояниях — в этом случае «рецепт на загар» дает психолог или психотерапевт.

### СОЛЯРИЙ ЗАПРЕЩЕН:

— в течение трех недель после лазерной и восковой эпиляции;  
— в течение месяца после лазерных манипуляций, пилингов, чисток лица, инъекций гиалуроновой кислоты или ботулотоксина.



### СОЛЯРИЙ РАЗРЕШЕН:

Только людям с кожей 2-го и 3-го фототипов, и обязательно после консультации дерматолога. Врач проверит индивидуальную чувствительность кожи и определит, нет ли у вас противопоказаний к искусственному загару. Он же подберет оптимальный режим посещения солярия.





## Рекомендации по получению загара

- Подберите средство (крем, бальзам, молочко), -можно не только ускорить процесс загара кожи, но и уберечь ее от пересыхания.
- Можно приобрести бархатный оттенок кожи с помощью природных красителей: хны и басмы.
- Способствует изменению оттенка кожи – говяжья печень, соки из тыквы и моркови, абрикосы, соевое масло и бобы.
- Автозагар не вредит общему самочувствию. Достаточно 15 –минутных солнечных ванн, утром до 10.00 и после 17.00 2-3 раза в неделю.

# Безопасный загар



## Рекомендации врача



Как правильно рассчитать время пребывания на солнце с солнцезащитным кремом.

Степень защиты умножаем на время, за которое кожа краснеет без средства.  
Пример: светлая кожа краснеет за 10 минут. Выбранное средство обладает степенью защиты 15.  
 $15 \times 10 = 150$  минут на солнце.

## Витамин «Д» получаем естественным путем!

- Проводите время на солнце
- Потребляйте жирную рыбу и морепродукты
- Ешьте больше грибов
- Включите в свой рацион яичные желтки
- Ешьте обогащенные продукты (коровье молоко, апельсиновый сок, готовые к употреблению крупы, определенные виды йогурта, тофу)
- Принимайте добавки



# Заключение

1. Безусловно, вреда от солярия больше, чем пользы.
2. Депрессию можно вылечить массой других способов
3. Красоту, и витамин Д можно получить из продуктов питания и непродолжительного пребывания на солнце. Так что будем честны – солярий – это жертва, которую требует красота.

Презентацию  
выполнила  
группа 392 СД