**Правила загара в солярии: как получить красивый загар без последствий для здоровья?**

Красивый загар любим многими девушками: он не только придает отдохнувший вид, но и зрительно стройнит. В данной статье будут рассмотрены **правила загара в солярии**, противопоказания и даны советы, **как хорошо загореть в солярии**.

Прежде чем покупать абонемент на «солнечные ванны», стоит разобраться в своем фототипе и изучить **правила загара в солярии** для каждого из них. Конечно, желательна и консультация врача-дерматолога, но если нет возможности или хочется самостоятельности, необходимо ознакомиться с данной статьей.

Фототипов кожи выделяют четыре, и все они достаточно просто определяются. Самый первый, кельтский тип, присущ девушкам с очень бледным кожным покровом, возможно, даже с голубоватым оттенком. Их кожа очень тонкая, полупрозрачная, зачастую с обилием веснушек, на любое солнечное прикосновение моментально реагирует красными пятнами ожогов, которые не превращаются в загар, а начинаются шелушиться. Волосы очень светлые, золотистые или рыжие, цвет глаз зеленый или голубой. По цветотипу это девушки-весны и, изредка, зимы. Им, к сожалению или к счастью, если среди них есть любительницы аристократической бледности, загар в солярии противопоказан по той простой причине, что пигмент меланина не образуется. Хоть час, хоть два, но кроме ожогов и волдырей ничего не получится, а вот заработать рак груди могут запросто.

Если же девушка не нашла большое количество совпадений с данным фототипом, она может настраиваться на «солнечные ванны» и начать искать солярий. И здесь возникает вопрос: как хорошо загореть в солярии, чтобы получить только полезную половину от этой процедуры?

В первую очередь необходимо выбрать салон, в котором предоставляется услуга «искусственного солнца». Лучше всего, чтобы это была именно сеть салонов искусственного загара, а не отдельная услуга в салоне красоты. И уж тем более не маленькое полуподвальное помещение с подозрительно низкими ценами и антисанитарией. На здоровье не нужно экономить, дабы потом не выложить еще большую сумму на лечение кожи. Стоит тщательно изучить сертификат УФ-излучения на предмет «свежести» ламп, время использования которых не должно превышать 500 часов. По СанПин-ам солярий обязан предоставить всю имеющуюся информацию клиенту. Если что-то умалчивается, лучше покинуть такой салон. Желательно, чтобы в нем был косметолог с медицинским образованием, способный правильно подобрать крема и подсказать, сколько времени загорать.

Важно знать, что солярий противопоказан не только при кельтском типе кожи, но и при наличии доброкачественных опухолей, большого количества родинок на теле, нарушения кровотоков, увеличенных лимфоузлов. Не стоит посещать во время беременности и критических дней, в острый период ОРЗ и ОРВИ, во время приема антибиотиков и гормональных препаратов.

Выбор вертикального или горизонтального солярия остается на личные предпочтения: первый является более гигиеничным из-за отсутствия контакта кожи с внутренней поверхностью кабины, но и более дорогостоящим. Время в нем обычно сокращается из-за более высокой мощности ламп, но загар получается равномерным на всех участках тела. В минусах кроме цены лишь необходимость провести некоторый промежуток времени на ногах. К слову, турбо-солярий не означает ускоренное получение загара – это название применяется к кабинам с новой системой охлаждения. Второй подразумевает более комфортное положение тела и возможность расслабиться. В остальном – они идентичны.

Перед процедурой получения загара стоит снять декоративную косметику и украшения из металла. Волосы защищаются шапочкой, глаза – специальными очками, а соски нашлепками. Но по факту их действие ничтожно мало, ведь они покрывают только соски, а в защите нуждаются молочные железы. Поэтому лучше всего, конечно, принимать солнечные ванные в купальнике, во избежание появления онкологии. Особенно это касается второго фототипа, который находится в зоне значительного риска. А крема и лосьоны подберет косметолог. Они должны быть ориентированы именно на солярий, средства с SPF для пляжа не подойдут!

После процедуры стоит выпить стакан морковного сока: это спасет организм от обезвоживания и закрепит загар. И главное, конечно, помнить о том, что все хорошо в меру.

Интересно, что некоторые вертикальные солярии оснащены усиленными лампами для загара лица, кондиционерами, музыкальными стереосистемами и ароматерапией. Стоимость таких кабин, конечно же, будет выше, но отлично подойдет клиентам, задумывающимся не только о том, **как хорошо загореть**, но и желающим получить бонус в виде релаксации и быстрого течения времени.

Второй фототип, присущий большинству российских девушек с цветотипом «лето», это нордический. Иначе его называют европейским светлокожим. У принадлежащих к этому фототипу лиц русые волосы различной насыщенности, цвет радужки варьируется от серого до голубого и зеленого, веснушек практически нет. Чувствительность кожи к ультрафиолету близка к средней: несмотря на то, что они способны получить ожог, после него останется золотистый загар. Лучше всего они покрываются загаром, если начинают подставлять кожу солнцу с ранней весны, дозировано. Следовательно, правила загара в солярии для них тоже основываются на принципе умеренного дозирования излучения. Лучшая схема – через каждые два дня десять сеансов раз в полгода. Время нахождения от трех до пятнадцати минут по мере привыкания. Им стоит выбирать солярий с лампами низкого давления, которые способствуют более медленному проявлению загара, но и более долгому его сохранению.

Следующий – среднеевропейский фототип – определен у девушек со смуглой кожей и темными грудными сосками. Глаза карие, изредка серые, волосы каштановые или темно-русые, в них прослеживается осеннее влияние. Кожа очень благосклонно относится к солнцу, меланин вырабатывается активно, но при длительном пребывании после долгой зимы есть риск получить ожог. Их время одного сеанса в солярии может достигать двадцати минут, но, опять же, должно идти по нарастающей. Перерыв между сеансами – один-два дня.

Последний из встречающихся на территории России, средиземноморский фототип, достается обладательницам смуглой кожи без намека на веснушки с оливковым подтоном, это чистая «осень». Глаза и волосы темные, с теплым отливом. Загорают без проблем, обгорают очень редко, приобретают красивый бронзовый загар за десять получасовых сеансов. Для них нет нужды задаваться вопросом: сколько времени загорать в солярии – загар липнет моментально.

Стоит помнить, что фототипы тоже бывают смешанными, а потому не нужно пугаться, если удается себя отнести ко второму и к третьему сразу, например. И, конечно, даже принадлежность к четвертому фототипу не отменяет необходимости специальных средств, защищающих от вредного воздействия природных или искусственных солнечных лучей.

Несмотря на то, что отовсюду слышатся возгласы противников загара, чаще всего стращающих раком кожи, врачи не перестают направлять некоторых пациентов в солярий. Зачем? «Искусственное солнце» способно не только убрать болезненную бледность, но и укрепить кости и мышцы благодаря выработке витамина D, улучшить настроение, снять напряжение, повысить иммунитет, нормализовать обменные процессы в коже.

Солярий – вещь не безопасная, как и все в этой жизни, но в то же время, не стоит ее бояться, как огня. Если подходить к вопросу с умом и соблюдать **правила загара в солярии**, то можно выжать максимальную пользу от принятия искусственных солнечных ванн.