



### **A szolárium előnyei:**

A mesterséges fény gyorsabban barnít, így nincs szükség órákon át tartó napozásra ahhoz, hogy a bőrszín egyenletes, aranybarna színt nyerjen.

A szolárium azonban nem csak a szép bőrszín eléréséhez használható. A meleg környezet, s az UV fény számtalan problémára megoldást nyújthat, s manapság megbízható körülmények között már az orvostudomány is kúraszerűen alkalmazza, ha nem áll fenn egyetlen ellenjavallat sem. Az UV fény fokozza a D-vitamin termelődést, s enyhíti az ekcéma és a pikkelysömör tüneteit is, a meleg környezet pedig enyhíti az ízületi problémákat, így néhány valóban szükséges esetben a szolárium megoldást jelenthet.

### **A szoláriumozás nem ajánlott annak, aki:**

- Túlságosan fehér, vagy érzékeny bőrű
- Szőke, vagy vörös hajú
- Túlzottan szeplős
- Nagyon sok anyajeggyel megáldott
- Áldott állapotban van
- Túl fiatal
- Gyógyszert szed (olyan gyógyszert, mely a bőrt fényérzékennyé teszi)
- Túlságosan pattanásos (mert bár egyes esetekben a meleg és a fény megoldást jelenthet, mégis sokaknál pontosan az ellenkezője következik be, s a pattanások belesülvén a bőrbe hegesedést okoznak)

### **Tippek:**

- Szolárium használat előtt mindenképpen távolítsuk el a sminket
- A bőrradírt használatával eltávolíthatjuk az elhalt hámsejteket, így az ezt követő mesterséges napozás során a bőr egyenletesebben barnul
- Mindig fokozatosan növeljük a szoláriumban töltött idő hosszát, így elkerülhető a leégés
- Szolárium használat után célszerű hidratáló krémet használni, mely megelőzi a bőr kiszáradását
- Szoláriumozás alatt mindig csukva kell tartani a szemet
- Szoláriumozás alatt célszerű kerülni a kozmetikumok használatát (kivéve, ha bőrünket napvédő krémmel védenénk), ezek nem csak megakadályozzák a bőr egyenletes barnulását, de egyes esetekben bőrirritációt vagy hegesedést is okozhatnak
- El kell távolítani ékszereinket, melyek nem csak hátráltatják az egyenletes barnulást, de átmelegedés esetén megégethetik a bőrfelületet is

