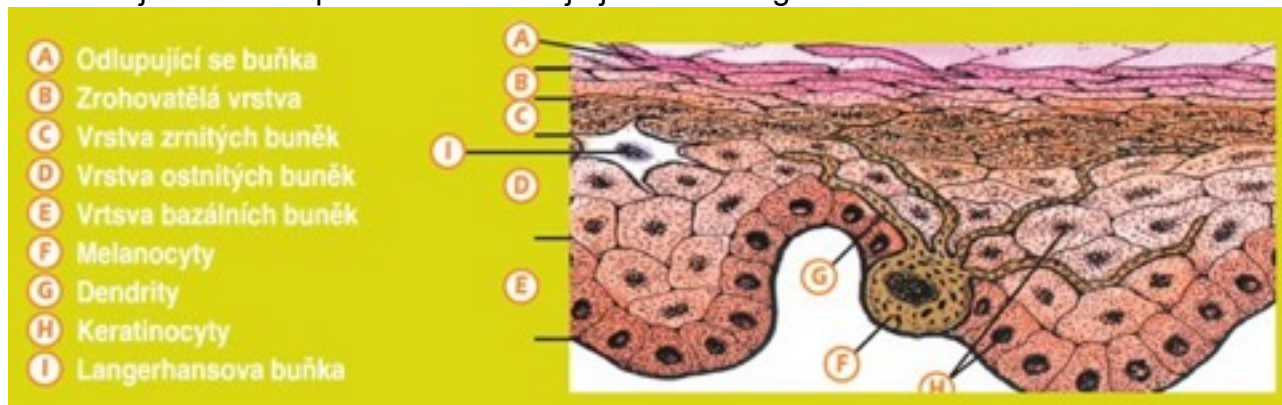


Proces zhnědnutí

Nyní UV záření je odpovědné za proces zhnědnutí kůže. Dopadá-li světlo na naše tělo, přijímá kůže paprsky UV-A a UV-B, které podle vlnové délky pronikají do různé hloubky. Krátkovlnné světlo UV-B způsobí v horní oblasti (pokožka/epidermis) fotochemické reakce, dlouhovlnné záření UV-A působí naopak v hlubších vrstvách (škára/dermis). UV-B světlo stimuluje melanocyty k ochraně před V-zářením ke zvýšení produkce melaninu než normálně.

Melanin vzniká oxidací aminokyseliny tyrozinu v melanozómech pigmentových buněk. Přes delší nervové podněty (dendrity) rozdělují melanocyty zrnka pigmentu (melanozomy) zbylým buňkám (keratinocyty) epidermis, které se ve tvaru ochranného krytu ukládají nad buněčná jádra. Tento proces se označuje jako melanogeneze.



Záření UV způsobuje různé fotochemické reakce:

Při nepřímé (zpožděné) pigmentaci způsobuje záření UV-B mezi 280 a 315 nm aktivaci melanocytů, ve spojení s tyrozinem tvorbu pigmentu melaninu. Nově vytvořený a nejprve ještě slabě zbarvený melanin se transportuje přes kanály a do povrchu kůže. Pro tento proces je dostatečné dávkování UV-B pod prahem zrudnutí kůže (sluneční úpal). Kromě nutnosti v procesu hnědnutí je záření UV-B odpovědné za tvorbu takzvaných světelných mozolů, ztluštění rohové pokožky, které kromě vlastního ztmavnutí kůže působí jako ochrana proti UV záření.

Přímá pigmentace (okamžité zhnědnutí) nastupuje bezprostředně po působení světla bez slunečního úpalu. Je vyvoláno zářením UV-A (až do 400 nm) a zůstává zachováno až 24 hodin. Přímá pigmentace vzniká oxidací a pozdějším ztmavnutím slabě zbarveného předstupně melaninu. Teprve souhrou záření UV-B a UV-A – tvorba pigmentu a tmavnutí pigmentu se docílí dlouhodobě přetrvávající krásné kosmetické zhnědnutí bez spálení kůže.



Souhrn funkcí záření UV-A:

Záření UV-A (315-400 nm) je odpovědné za aktivaci melanocytů pro tvorbu melaninu (nepřímá pigmentace). Hloubkové opalování.

Souhrn funkcí záření UV-B:

Záření UV-AB(270-315 nm) je odpovědné za přímou pigmentaci (okamžité zhnědnutí). a při předávkování za zrudnutí kůže (erytém).

Kolikrát týdně se mohou opalovat v soláriu, aby to bylo rozumné?

Lidé s [fototypem I](#), děti, mladiství do 18 let a lidé užívající léky, které způsobují přecitlivělost na slunce, jako i lidé s rakovinou kůže v rodině by solárium k opalování vůbec neměli používat. Přiměřené opalování 2-3x týdně je pro všechny ostatní nezávadné.

Obecně je známo, že se pokožka po opalování zregeneruje minimálně za 24h. Pokud jste fototyp II, trvá regenerace 48 hodin a více. Evropská norma doporučuje nepřekročit 60 opalování za jeden rok.

Co je to návštěva solária?

Návštěva solária je čas potřebný k dosažení MED (minimální erytémové dávky). MED je taková dávka UV-záření, která nezpůsobí začervenání a spálení kůže. Doba opalování závisí na typu solária, typu kůže návštěvníka a stupni jeho opálení.

Nikdy se v jeden den neopalujte na slunci a v soláriu.

Můžu dostat z opalování v soláriu rakovinu kůže?

Na toto téma existují medicínské a vědecké připomínky, které uvádějí, že překročení doporučené dávky nebo spálení kůže, představuje jeden z faktorů zvýšeného rizika onemocnění rakovinou kůže, zejména, když se spálíme v dětském věku a opakovaně.

[Odpovědným používáním solária](#) získáte kontrolovaným způsobem své opálení a [Vitamin D](#) prostřednictvím UV záření.

Jaké výhody nabízí opalování v soláriu?

Solária nabízejí kontrolovanou cestu k zhnědnutí a mohou zajistit a zachovat dostatečnou hladinu [Vitaminu D](#).

Při opalování na slunci je tělo vystaveno různé intenzitě slunečního záření. Ta závisí na ročním období, denní době, místě pobytu apod.

V soláriu můžete využívat řízený systém bezpečného opalování, individuálně pro každý [typ kůže](#) s maximálním zamezením přetížení a spálení kůže.

Při opalování v soláriu umíme [na základě typu kůže](#) a typu solária vytvořit individuální opalovací program, který zamezí nadměrnému opalování a spálení kůže.

Je pro kolagenová solária speciální permanentka nebo je možné využít klasickou?

Na všechny typy solárií (včetně [kolagenových](#)) je jedna společná permanentka.

Jakou platnost má kredit na permanentce?

Všechny permanentky mají platnost 12 měsíců od zakoupení.

Jak chránit tetování v soláriu?

Pokud je tetování čerstvé a kůže není plně zregenerována neměla by se UV záření vystavovat. Pokud je již tetování starší a kůže plně pořádku a chcete si toto místo chránit, postupujte stejně jako když se opalujete na sluníčku. Použijte kvalitní krém s UV filtrem nebo si tetování schovejte pod tričko či ručník. Na ostatní části těla používejte kvalitní krém do solária. Ve studiu Vám rádi poradí.

Je možné navštívit solárium dva dny po sobě?

Opalování na sluníčku a v soláriu je úplně stejné, působí na Vás stejné UV záření a vytváří přirozeným způsobem opálení. Pokud jdete do solária poprvé nebo po delší době, tak mezi první a druhou návštěvou musí být rozestup 48 hodin, aby se zjistilo, zda se na kůži neobjeví alergická reakce. Pokud je vše v pořádku, můžete následně jít i dva dny po sobě, ale vždy tak, abyste nepřekročili dávku UV záření, která by na Vaší kůži vyvolala erytém (začervenání/spálení vyvolané UV zářením). Ale je lepší dát mezi návštěvami den pauzu, aby se kůže zregenerovala a používat kvalitní solární kosmetiku, která zlepší Vaše opálení a kůži dodá potřebné látky a hydrataci.

Pokud s opalováním začínáte, určete si přesně Váš typ kůže a tomu přizpůsobte program opalování. Poradí Vám vyškolený personál v našich studiích. Mezi první a druhou návštěvou musíte nechat rozestup 48 hodin a následně je dobré během 2 až 3 týdnů absolvovat počáteční opalovací kúru skládající se z 8–12-ti návštěv, kdy chodíte většinou obden. Kůže si postupně zvyká na UV záření a vy si vytváříte požadované opálení. Následně si opálení udržujete 1x týdně.

Co je to norma 0,3 pro solária?

Norma 0,3 je přísná bezpečnostní evropská norma pro solária, která stanovuje maximální intenzitu UV záření v soláriu tak, aby se minimalizovalo riziko spálení, protože spálení, obzvláště pokud je velmi intenzivní či opakované, může kůži poškodit, a je se mu vždy vyvarovat – jak na slunci, tak v soláriu.

Pokud solárium tuto přísnou normu splňuje je považováno za bezpečný výrobek. Norma stanovuje i další pravidla pro opalování jako je zavedení hranice 18 let pro opalování v soláriu, omezení vstupu pro lidi s typem kůže I, protože u nich hrozí extrémní riziko spálení kůže, povinnost nosit ochranné brýle v soláriu, dodržovat maximální doporučené opalovací časy apod.

Jaký je rozdíl mezi solária?

Solária lze rozdělit do tří základních skupin, dle opalovacího účinku.

- **I. Speciální solária pro neopálenou, špatně se opalující a citlivou kůži**
- Tato solária jsou ideální na začátku opalování, kdy ještě neopálenou kůži, pomalu a pozvolna vystavujeme mírnému UV záření, tak aby si kůži na UV záření postupně zvykala, aktivovala se v kůži tvorba pigmentu a kůže získala šetrným způsobem základní opálení
- **II. Speciální solária pro nedopálenou a normálně se opalující kůži**
- Ve druhé fázi opalování, kdy už kůže získala základní opálení je vhodné přejít na silnější solária s mírně vyšší intenzitou UV záření, kde se základní opálení prohloubí a vytvoří se tmavší opálení a zvýší se přirozená ochrana kůže proti spálení
- **III. Speciální solária pro opálenou a dobře se opalující kůži**
- Pokud je už Vaše kůže opálená, je vhodné přejít na nejsilnější solária, která ale stále splňují přísnou bezpečnostní evropskou normu, kde získáte nejtmaší opálení

a zvýšíte nejvíce přirozenou ochranu kůže před spálení před odjezdem na dovolenou.

- **IV. KOLAGENOVÁ SOLÁRIA**

- Kolagenová solária kombinují jemné UV záření a atraktivní červené kolagenové světlo. Díky této unikátní kombinaci je dosaženo krásného a přirozeného opálení i přes výrazně nižší dávku UV záření. Kolagenová solária jsou perfektní pro náročné zákazníky, kteří si chtějí užívat obzvláště jemné opalování a sametovou kůži a zářivou pleť.

Správným využíváním solárií můžete získat krásné opálení, načerpat dostatečné množství vitamínu D pro své zdraví a zvýšit přirozenou ochranu kůže proti spálení, a to dokonce až 6-ti násobně! Při opalování je vždy důležitá umírněnost. To znamená opalovat se postupně, dle svého typu kůže, postupně dobu opalování zvyšovat, tak aby v žádném případě nedošlo ke spálení kůže

Mám problémy s akné a četla jsem hodně diskuzí, slečny píšou, že pomáhá...

ANO, z reakcí zákazníků víme, že pravidelné mírné opalování jim pomáhá zlepšovat kvalitu pleti. Zákazníci si velice chválí kolagenové solárium při péči o akné. Tvoří se výrazně méně a uvádějí, že mají kůži vláčnější. Rozumné využívání UV záření je při akné všeobecně doporučováno a i v našich studiích je skupina zákazníků, kteří z těchto důvodů pravidelně navštěvují solárium, protože jim to pomáhá.

POKYNY PRO UŽÍVÁNÍ SOLÁRIA:

1.

Se všemi dotazy se obračejte na náš **vyškolený personál**.

2.

Neměli byste navštěvovat solárium, pokud jste mladší 18 let nebo patříte k typu kůže I.

3.

V případě kožních nemocí nebo chorobných reakcí kůže v důsledku ozáření UV zářením konzultujte, prosím Vašeho lékaře.

4.

Noste během slunění vhodnou **ochranu očí** (ochranné brýle).

5.

Odstraňte všechny kosmetické přípravky, deodoranty, parfémy atd., protože tyto ve spojení s UV světlem **mohou způsobit** podráždění kůže a dokonce i vyvolat **alergické reakce**. Rovněž **šperky se musí odložit!**

6.

Kdo je v léčení, které vyžaduje **přijímání léků**, měl by **konzultovat s lékařem**, ve věci snášenlivosti léků s UV světlem.

7.

Nenanášejte na kůži opalovací krémy. Používejte **speciální kosmetiku pro slunění v soláriu**.

8.

Denně jen jedno slunění. Dodržujte doporučené časy slunění. Tyto se musí přizpůsobit druhu přístroje a Vašemu **typu kůže**. Dodržujte **bezpečnostní pokyny** na přístroji.

9.

Vyvarujte se **zarudnutí kůže** (sluneční úpal). Dojde-li ke **zrudnutí kůže**, musí se časy pro ozařování zkrátit. Dojde-li ke tvorbě **zánětů nebo puchýřů** ihned **vyhledejte lékaře**.

10.

Ošetřete Vaši pleť po slunění **speciálním zvlhčovacím mlékem**.

11.

Mezi prvním a druhým ozářením by měl být rozestup **minimálně 48 hodin**.

Vaše pleť vykazuje **více než 50 pigmentových skvrn** (mateřské znaménka).

Vaše pleť má sklon k tvoření **pih nebo skvrn při opalování**.

Jste **často** měli **sluneční úpal** v dětství.

Vaše pleť vykazuje **předstupně rakovinného bujení** nebo pokud trpíte nebo jste trpěli **rakovinným onemocněním kůže**.

Pokud se u Vašich pokrevních příbuzných vyskytl **maligní melanom**.

TIPY KŮŽE :

TYP I



Označení:

keltský typ (2%)

Popis:

Kůže velmi světlá, pihy hojné, vlasy červenavé nebo blond, oči modré - šedé

Působení slunečního úpalu:

vždy

TYP I

Zhnědnutí:

žádné

Reakce pokožky na ozáření sluncem:

Vysoké riziko spálení, kůže zčervená, nikdy neopalovat na slunci ani v soláriu.

TYP II



Označení:

evropan se světlou kůží (12%)

Popis:

Kůže světlá, pihy vzácně, vlasy blond až hnědé, oči modré, zelené, šedé, hnědé

Působení slunečního úpalu:

téměř vždy

TYP II

Zhnědnutí:

sotva až mírně

Reakce pokožky na ozáření sluncem:

Vysoké riziko spálení – téměř vždy, zhnědnutí pokožky velmi mírné.

TYP III



Označení:

evropan s tmavou kůží (78%)

Popis:

Kůže světlá až světle hnědá, pihy žádné, vlasy tmavé blond až hnědé, oči šedé, hnědé

Působení slunečního úpalu:

vzácně až mírně

TYP III

Zhnědnutí:

progresivně

Reakce pokožky na ozáření sluncem:

Střední riziko spálení, progresivní opálení.

TYP IV



Označení:

evropan s tmavou kůží (8%)

Popis:

Kůže světle hnědá nebo olivová, pihy žádné, vlasy tmavě hnědé, oči tmavé

Působení slunečního úpalu:

sotva

TYP IV

Zhnědnutí:

rychle a hluboko

Reakce pokožky na ozáření sluncem:

Spálení zřídka, opaluje se rychle a do hloubky.

TYP V



Označení:
severoafriický typ

Popis:
tmavě hnědá, pihy žádné, vlasy tmavé, oči tmavé

Působení slunečního úpalu:
velmi vzácně

TYP V

Zhnědnutí:
velmi rychle a hluboko

**Reakce pokožky na
ozáření sluncem:**

Velmi vzácně se spálí, opaluje se velmi rychle a do hloubky, tento typ pokožky má vlastní přírodní obranný mechanismus

TYP VI



Označení:
jihoafrický typ

Popis:
velmi tmavá, pihy žádné, vlasy černé, oči tmavé, černé

Působení slunečního úpalu:
velmi vzácně

TYP VI

Zhnědnutí:
vždy se vyskytuje

**Reakce pokožky na
ozáření sluncem:**

Nikdy se nespálí

Jak funguje proces zhnědnutí?

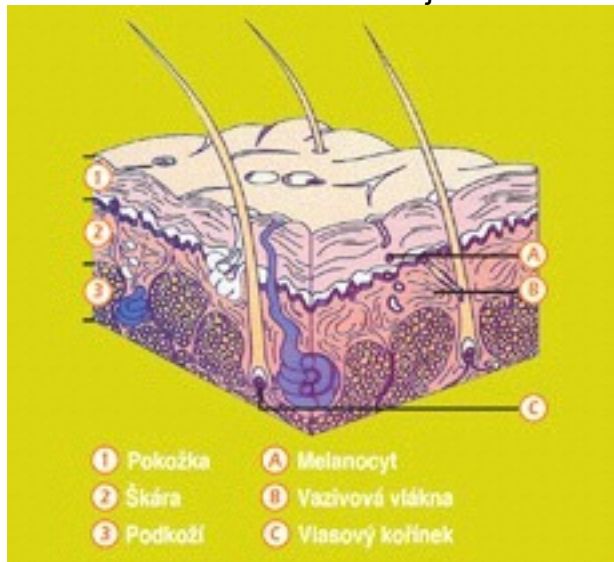
Abychom mohli porozumět procesu zhnědnutí, musíme znát stavbu naší kůže. I když to zní překvapivě – kůže je největším orgánem těla. Je nejdůležitějším kontaktním místem člověka k jeho životnímu prostředí. Kůže nás chrání nejen před vnějšími vlivy, ale plní také četné funkce v látkové výměně.

Škára (corium)

Kompaktní vazivová tkáň je ve střední oblasti dermis a skládá se z elastinu (2%) a kolagenových vláken (98 %). Přímo pod epidermis jsou cévy, které transportují kyslík a produkty látkové výměny. Navíc má horní dermis četné nervy, jejichž prostřednictvím se vnímají podněty při dotyku, svědění, bolesti, teple a chladu.

Podkoží

Podkoží se skládá převážně z tukových buněk, které jsou obklopené volnou vazivovou tkání. Tato vrstva kůže slouží jako ochrana proti teplu a chladu, polštář a zásobárna živin.



Epidermis se skládá ze čtyř vrstev:

- 1 Rohová pokožka se skládá z odumřelých buněk.
- 2 Ve vrstvě ostnatých a zrnitých buněk začínají mezibuněčná vlákna rohovatět.
- 3 Bazální vrstva. Zde se tvoří nepřetržitě nové buňky.
- 4 Pigmentové buňky (melanocyty) jsou v bazální vrstvě buněk.

VITAMÍN D - SLUNEČNÍ VITAMÍN

[Home](#) | [Solární studia](#) | [Vitamín D](#)

Vitamin D je nezbytný pro naše dobré zdraví. Většina Evropanů dostává velmi málo Vitaminu D, zejména v zimních měsících, protože sluneční světlo obsahuje příliš málo ultrafialového záření. Světové medicínské studie dokazují prospěšnost Vitaminu D pro:

- **zdraví buněk:** například: rakovina prsu, rakovina tlustého střeva, rakovina prostaty a jiné
- **zdravé kosti:** osteoporóza, měknutí kostí a destrukce kyčlí
- **zdravé orgány:** vysoký krevní tlak, nemoci srdce a cév
- **duševní zdraví:** SAD, PMS, deprese a všeobecné psychické stavy
- **autoimunitní onemocnění:** roztroušená skleróza, cukrovka typu I a revmatoidní artritida
- **nemoci kůže:** např.: lupénka, akné
- **redukci nadváhy a pohybové aktivity**

Slunce – přirozený a úplný zdroj Vitaminu D

V medicínských a vědeckých kruzích není pochyb o tom, že 90% potřebného Vitaminu D naše tělo přijímá přirozenou cestou ze slunečního záření přes kůži. Stravou přijímáme pouze 10% Vitaminu D. Proto se slunečního záření nemůžeme zříci, protože pro nás

zajišťuje nepostradatelný Vitamin D, jehož nedostatek může způsobit vážné zdravotní problémy (viz. kapitola výše).

V dnešní době většina lidí žije a pracuje v uzavřených prostorech (byty, domy, kanceláře, obchody, auta, továrny, hypermarkety apod.) a chybí jim přirozené sluneční záření, které naši předci přijímali denně. Proto je dnes pro nás velmi obtížné udržet si potřebnou hladinu Vitaminu D, a to zejména v zimním období, kdy je slunce příliš málo. Na základě našeho změněného způsobu života trpí mnoho lidí – a to nejen na podzim a v zimě, ale dokonce i na jaře a v létě – následky nízké hladiny Vitaminu D. Z tohoto důvodu doporučují přední experti na Vitamin D minimálně dvakrát týdně mírné slunění.

SLUNEČNÍ SVĚTLO



Čtyři základní přírodní živly, na kterých závisí náš život, jsou vzduch, voda, půda a sluneční záření. Kdybychom jeden z těchto živlů neměli, přestali bychom jako lidstvo existovat.

Bez slunce není život - ale příliš mnoho slunce také není dobré

Sluneční světlo „ultrafialové záření“ - UVC, UVB a UVA je vyzařováno sluncem a UV-trubicemi. UVC záření, které je pro lidi nebezpečné, je ozónovou vrstvou v horní části atmosféry a v UV trubicích zcela odfiltrováno. Část UVB záření (může způsobit spálení kůže a poškození očí) a UVA záření dopadá na zemský povrch. Jeho síla závisí na úhlu dopadu – geografické poloze, ročním období a denní době.

UV paprsky jsou neviditelné. O prázdninách jsou lidé často vystaveni různé intenzitě slunečního záření, často bez znalosti jeho aktuální síly.

Trubice v soláriu simulují slunce a vyzařují UVA a UVB záření. Jdou ale ještě o krok dál, protože mají kontrolovaný výkon a vyvážené spektrum záření, minimalizují riziko spálení kůže a maximalizují opalovací efekt. Jak všichni víme, slunce nelze regulovat.

Výroba solárních trubice je neustále přizpůsobována novým vědeckým výzkumům a poznatkům o účincích UV záření.

JAK SE KŮŽE OPALUJE

Naše přirozená barva kůže je dána množstvím melaninu v kůži. Existence a množství melaninu je u všech lidí závislá na genetických předpokladech. Když je naše pokožka vystavena UV záření, začínají **melanocyty** - buňky nacházející se hluboko v naší kůži - vytvářet více melaninu.

Během následujícího zhnědnutí vystupuje melanin na povrch kůže a vytváří opálení. UV záření způsobuje kromě jiného i zesílení vnější vrstvy kůže, čímž si naše tělo vytváří přirozenou ochranu před UV zářením a před spálením kůže.



Lidé na UV záření reagují různě. Snědá pokožka produkuje melanin rychleji. Pokožka velmi světlých lidí obsahuje melaninu velmi málo, dokonce když je tato pokožka vystavena UV záření, neprodukuje žádný melanin. Proto se tito lidé s typem kůže I neopálí ani na slunci ani v soláriu.

Jestliže přirozený opalovací proces proběhne příliš rychle, vede to ke spálení kůže. Naše pokožka má pro tyto případy vlastní regenerační mechanismus, ale pokud dojde ke spálení pokožky často, může se tento mechanismus vyčerpat a může dojít k nevratnému poškození pokožky.

MODERNÍ SOLÁRIA POMÁHAJÍ BOJOVAT PROTI NEDOSTATKU VITAMINU D

Vitamin D je nezbytný pro lidské zdraví. Je nejen odpovědný za regulaci vstřebávání vápníku a zlepšení hustoty kostní tkáně, ale tento klíčový vitamin má také pozitivní vliv na mnoho jiných chorob, včetně rakoviny tlustého střeva, prsu, různých jiných typů rakoviny, respiračních chorob a diabetu typu 1. Nicméně pouze malé množství vitaminu D potřebného pro lidské zdraví je možné získat z naší stravy. 80% až 90% vitaminu D získává tělo z UVB záření přes kůži.

Dr. Frank R. de Grujil a Dr. Stan Pavel z Leiden University v Holandsku provedli studii srovnávající účinky nízké úrovně UV záření a perorálně podávaného vitaminu D ve vitamínových doplňcích na účastníky studie, u kterých se zjišťovala úroveň vitaminu D a pravděpodobnost jejich nastydnutí. Pro účely této studie, byly vytvořeny tři skupiny. První skupina používala solárium třikrát týdně (v souladu s

bezpečnostními pokyny EU). Druhá skupina užívala denně doplňky s 1000 IU/d vitamínu D. Třetí (kontrolní) skupina nepoužívala ani jedno.

Na konci tohoto pokusu hladina vitamínu D v třetí kontrolní skupině klesla. Hladina vitamínu D v druhé skupině, která užívala vitamínové doplňky, se výrazně zvýšila, nicméně nejvyšší hladina vitamínu D byla pozorována v první skupině, která využívala solária.



"Studie ukazuje, že používání moderních solárií, která odpovídají normám EU, může významně zvýšit hladiny vitamínu D. Na severní polokouli je v období mezi zářím a březnem nedostatečné množství slunečního záření, proto aby byla zajištěna dostatečná syntéza vitamínu D přes kůži. Z tohoto důvodu mírné, pravidelné UV expozice v moderních soláriích mohou pomoci, aby se zabránilo nedostatku vitamínu D v zimních měsících", vysvětluje Ad Brand ze Sunlight Research Forum (SRF).

The Sunlight Research Forum (SRF) je nezisková organizace se sídlem v Nizozemí. Jejím cílem je zpřístupňovat široké veřejnosti nové vědecké a lékařské poznatky o účincích mírného UV záření na lidský organismus.

POPRVÉ DO SOLÁRIA

Ať již jste se rozhodli načerpat vitamin D, prodloužit si bronzové opálení z léta, připravit se na nápor slunečních paprsků na exotické dovolené či na zimní dovolené na horách nebo pod dozorem profesionálů získat příjemnější vzhled pro obchodní jednání, rady pro nováčky přijdou zaručeně vhod každému.

Mějte na paměti, že SOLÁRIUM = SLUNÍČKO. Neexistuje žádný rozdíl mezi UV zářením ze sluníčka a ze solária, proto se v soláriu opalujte stejně zodpovědně jako na sluníčku. Správné je pravidelné rozumné opalování na málo minut. Vyvarujte se za každou cenu spálení kůže!

Co můžete udělat před první návštěvou solárního studia:

- 1 Určete si typ kůže (fototyp). Použijte náš [on-line dotazník](#) s automatickým vyhodnocením typu pleti, od kterého se odvíjí vaše délka a intenzita slunění v soláriu. Pochopitelně tuto službu poskytujeme i při první návštěvě přímo v solárním studiu zdarma jako vstupní konzultaci.
- 2 Přečtěte si [pokyny pro zodpovědné opalování](#). Chcete se zajistě opalovat bezpečně a své tělo hýčkat.

- 3 Stanovte si reálný cíl vašeho slunění. Cílem je zdravý životní styl a opálení. Více o tom, jak reaguje vaše kůže na opalovací proces, si můžete přečíst v našem [článku o pokožce](#). Doporučujeme 1-2 opalování týdně s alespoň 1-2 denní mezerou mezi opalováním. Vaše pokožka potřebuje zregenerovat.

Pozitivní účinky vitamínu D, jehož tvorbu v našem těle stimuluje UV záření:

- přečtěte si článek o vitamínu D3 www.zahady-zdravi.cz
- pomáhá udržovat zdravé kosti
- posílení imunitního systému – prevence proti virózám
- zlepšení krevního oběhu
- tvorba serotoninu – prevence proti zimní depresi (SAD)
- menší chuť na sladké (hlavně v zimním období)
- pozitivní vliv na sexuální aktivitu a pravidelnost menstruace u žen
- zlepšení pocitu osobní spokojenosti a vzhledu

POPRVÉ DO SOLÁRIA II

V [předchozím článku](#) jsme si stanovili [typ naší pleti](#), seznámili se s [pokyny pro bezpečné opalování](#) a naplánovali frekvenci opalování. Nyní se poprvé vydáme do solárního studia.

Jdeme poprvé do solária

- Na solárium, stejně jako na sport, divadlo nebo oběd, si udělejte čas = nespěchejte, uvolněte se
- Vyberte si solárium, které Vám nejvíce vyhovuje, jsme tu pro Vás 2x v Pardubicích, 3x v Brně, v Chrudimi a dalších městech
- Doporučujeme si termín opalování rezervovat telefonicky ve studiu
- Za pobyt v soláriu se platí - můžete zvolit nákup zvýhodněné permanentky (sledujte naše akce) nebo platit za pobyt jednorázově

Nechte si sestavit individuální opalovací program

- Náš vyškolený personál se Vás při vstupu do solária ujme a vše Vám řádně vysvětlí. Sestaví Vám na základě Vašeho [typu kůže](#) a stupně opálení individuální opalovací program. Pokud s opalováním začínáte, je třeba ze začátku absolvovat 6 – 10 návštěv během 2 – 4 týdnů, kdy si vytvoříte požadované opálení a následně si ho návštěvami 1x týdně udržujete. Pamatujte, že mezi první a druhou návštěvou má být rozstup minimálně 48 hodin.
- Doporučujeme si s sebou vzít ručník a solární kosmetiku, která pomáhá přirozenému hnědnutí, ale i chrání a regeneruje pokožku. Kosmetiku si můžete koupit i on-line v [našem internetovém obchodě](#) a nebo si ji vybrat s naším personálem při první návštěvě. V nabídce jsou i testovací balení na jedno použití.
- V solárním studiu jsou k dispozici nápoje k zakoupení.
- Doba opalování v soláriu je cca 6-20 minut dle intenzity a typu Vaší pokožky. Náš personál Vám poprvé nastaví solárium dle Vašeho [fototypu kůže](#), při dalších návštěvách již dle statistik Vašeho opalování.
- Většina našich solárií je vybavena zvukovým doprovodem, který si upravíte dle libosti pro navození relaxace a pohodlí.

- Pokud nemáte rádi polohu v leže, můžeme nabídnout i solária na stání, popř. i solária s aktivním pohybem tzv. **vibraplate** (opalujte se a hubněte).
- Ochranné brýle na oči obdržíte u našeho personálu před sluněním a je třeba je vždy používat.

POKYNY PRO UŽIVATELE SOLÁRIÍ

Dodržujete následující pokyny:

- Vždy používejte poskytnuté **ochranné brýle**. Kontaktní čočky a sluneční brýle neposkytují dostatečnou ochranu.
- S dostatečným předstihem před opalováním **odstraňte všechny kosmetické produkty** a nepoužívejte opalovací krémy s ochranným faktorem ani přípravky urychlující opalování.
- V případě některých onemocnění může ultrafialové záření vést ke zhoršení symptomů a u některých léků k výskytu nežádoucích vedlejších účinků. V případě pochyb vyhledejte radu lékaře.
- Mezi prvními dvěma návštěvami solária **vyčkejte alespoň 48 hodin**.
- V jeden den se nikdy **neopalujte na slunci i v soláriu**.
- Vždy se řiďte **doporučenou dobou pobytu** v soláriu, intervaly mezi návštěvami a vzdáleností od zdroje záření.
- Objeví-li se trvalé zduřeliny či podrážděná místa nebo dojde-li ke změně pigmentových znamének na kůži, **vyhledejte lékaře**.
- Citlivá místa, například jizvy, tetování a genitálie, před UV zářením vždy chraňte.