**Правила посещения солярия .**

**Противопоказания к посещению солярия.**

В первую очередь солярий противопоказан всем, у кого есть онкологические заболевания или предрасположенность к ним. Если у вас в роду есть родственники, болевшие онкологическими заболеваниями, то солярий вам противопоказан.

Противопоказаны посещения солярия и в случаях заболеваний гипертонией, мастопатией, диабетом, а также при нарушениях работы щитовидной железы.

Не рекомендуется посещать солярий тем, у кого на теле имеется множество родимых пятен, веснушек, пигментных пятен.

**В некоторых случаях противопоказания могут иметь и временный характер.**

Специалисты не рекомендуют посещать солярий во время приема гормональных (в том числе и противозачаточных) препаратов, антибиотиков, антидепрессантов, противоастматических средств, сосудорасширяющих препаратов и транквилизаторов.

Тем, кто недавно проходил курс омоложения кожи – инъекции, мезотерапию, шлифовку – посещать солярий противопоказано не менее месяца после данных процедур.

При воспалениях кожи, дерматитах посещать солярий также не рекомендуется.

Следует воздержаться от искусственного солнца беременным и кормящим мамам.

При обострении хронических заболеваний от посещения солярия также следует воздержаться.

**Для достижения и сохранения оптимального результата и безопасного загара рекомендуем:**

1. Во-первых, Вы должны внимательно изучить противопоказания к посещению и быть уверены, что у вас нет ни заболеваний, при которых нельзя посещать солярий.
2. Не принимать душ с использованием мыла перед загаром в солярии. Мыло разрушает естественный жировой баланс кожи, что в сочетании с воздействием УФ лучей может привести к ее раздражению.
3. Пилинг кожи за пару дней до процедуры будет кстати, он избавит кожу от ороговевшего слоя, загар ляжет ровнее и будет держаться дольше.
4. Перед солярием не пользуйтесь парфюмерными средствами.
5. Не рекомендуется посещать солярий натощак.
6. За полчаса до похода в солярий полезно будет выпить стакан свежего морковного сока, так как в нем большое количество витаминов. Это полезно не только для кожи, но и способствует более красивому загару.
7. Перед сеансом загара следует удалить с кожи всю косметику.
8. Снять украшения, особенно имеющие отражающие поверхности, во избежание нежелательного преломления света и неровного загара.
9. Обязательно снять контактные линзы, если Вы их носите.
10. Пользоваться специальными очками, поскольку УФ излучение опасно для глаз.
11. Во время сеанса лучше защитить волосы одноразовой шапочкой или косынкой, чтобы не выгорали и не становились ломкими.
12. Губы смазать увлажняющим бальзамом.
13. Под нежной кожей ареолы груди женщины скрыто множество нервных окончаний и желез. Нежелательные фотохимические процессы в особо нежной части груди могут повлиять не только на чувствительность и внешний вид ареолы, но и на состояние здоровья женщины. Для защиты груди обязательно используйте специальные наклейки на грудь - стикини.
14. В целях предупреждения онкологических заболеваний рекомендуется прикрывать также наиболее чувствительные части тела, родинки, тату.
15. Для гигиены ног пользуйтесь одноразовыми тапочками или салфетками.
16. Пользуйтесь специальной косметикой именно для загара в солярии, косметика для загара на солнце с SPF фильтрами не подходит, Вы просто не загорите. В зависимости от своего типа кожи, Вы можете подобрать средства по уходу за кожей, как до загара, так и после. Средства, которые используются перед загаром, содержат специальные вещества, способствующие достижению загара, и защищают Вашу кожу от чрезмерной сухости, помогают ей лучше "впитать" излучение. Средства после загара обладают интенсивным успокаивающим и охлаждающим действием.
17. Не стоит в первый раз загорать слишком долго. Людям с бледной, тонкой и светлой кожей начинать необходимо с не более 3 минут, а людям более смуглым – с 5 минут. Увеличивайте продолжительность сеансов постепенно.
18. Между первыми двумя сеансами интервал должен составлять 48 часов, далее между последующими приемами ультрафиолета должно пройти не менее 24-х часов, но  лучше все-таки придерживаться 48-ми часового интервала.
19. Если в течение 48-ми часов после получения загара появился зуд кожи, жжение, покалывание, проконсультируйтесь с врачом.
20. Рекомендуется посетить солярий около 6-10 сеансов и в дальнейшем повторять процедуру 1-2 раза в неделю.
21. Избегайте интенсивного пребывания на солнце в день посещения солярия.
22. Не сочетать косметические процедуры (очистку кожи, пилинг и т.д.) с загаром - это очень большая нагрузка на кожу.
23. После загара в солярии не рекомендуется проводить восковую эпиляцию (также необходимо воздержатся и от лазерной эпиляции), так как это может привести к нежелательной пигментации кожи.
24. **Если во время сеанса у вас возникают неудобства или какие-то симптомы, то немедленно остановите сеанс**.
25. После процедуры не стоит некоторое время принимать душ с холодной водой, иначе загару буде сложно закрепиться.