

SOLARYUM ve GÜNEŞ



Hülya ERDENER
Estetisyen, Cilt Uzmanı

Gümünümüzde, yalnızca görünümüne önem veren gençler değil, her yaştan kişi, sağlıklı olmak için de solaryumdan faydalanıyorlar.

Güneşin kalp ve kan dolaşımını olumlu etkilediği, antik çağ doktorları ve bilim adamlarınca da biliniyordu. Örneğin Aristoteles bazı hastalıklarda güneşin tedavi edici gücüne güvenirdi. Ancak Niels Finsen 1903 senesinde kendisine "Nobel tıp ödülü"nü kazandıran "güneş uyarıcısı" (UVA veUVB ışınlarının kontrollü bir şekilde üretilebildiği ilk cihaz)ını geliştirdikten sonra, güneşin neden bu kadar sağlıklı olduğu araştırılmaya başlandı.Solaryumlar, Niels Finsen'in 1903 yılında pek çok derde şifa olarak geliştirdiği "güneş uyarıcı" ürününden beri tam 100 yıldır kullanılıyor.

İleri teknoloji ile üretilmiş güvenli solaryum cihazları ,doğal güneş ile hemen hemen aynı yayılma alanına sahip. Sağlığı destekleyen UVB ışınlaması yoğunluk açısından güneş yanıklarını önleyecek ve doğal örneğine oranla cilde çok daha fazla uyumlu olacak şekilde yavaşlatılmıştır.

Bu şekilde bağışıklık sistemi de kuvvetlendirilmiş olur. Ölçülü ancak düzenli solaryum ve güneş banyoları, hastalıklara karşı korur ve böylece

bireysel sağlık bakımına anlamlı bir katkı sağlar.

Solaryumun , sağlık üzerindeki faydaları üzerine, tanınmış kliniklerce yapılmış birçok çalışma var. Örneğin 2000 yılında Berlin Üniversitesi Kalp Cerrahi Kliniğinde yapılan bir çalışmada kalp hastası kişilerin kalp riski faktörünün önemli ölçüde düştüğü, kan basıncının düştüğü, kolesterolün azaldığı ve kan dolaşımının düzene girdiği görülmüştür. Yüksek tansiyon hastalarına da doktorlar solaryumu tavsiye ediyor.

Vücut , kemiklerin temel maddelerinden biri olan D3 vitamini üretmek için güneşe ihtiyaç duyar.Beslenme yoluyla alınan kalsiyumun vücutta kullanılabilmesini D vitamini sağlar. Sadece beslenme yoluyla yeterli miktarda D3 vitamini hormonu oluşturulamayacağına göre düzenli olarak güneşe çıkmalı veya solaryuma girilmelidir.

UV ışınlarının yararlı ve zararları arasında çok ince bir çizgi bulunmaktadır.Bazı hastalıklarda -örneğin akut tiroid bezi ,rosacea ,düzensiz tansiyon rahatsızlıkları-veya düzenli ilaç kullanılan rahatsızlıklarda, solaryuma girmek isteyen kişi mutlaka doktoruna danışmalıdır. Örneğin , kızarıklık ,su kabarcıkları ve yara izleri gibi foto alerjik reaksiyon yaratan antibiyotikler vardır.

Romatizma ilaçları ve bitkisel sakinleştiriciler de foto toksik reaksiyonlar yaratabilir. Işığa bağlı hassasiyet yaratacak etkiler , kozmetik ürünlerinde de görülebilir. Bu nedenle ,güneşlenmeden önce ciltteki makyaj tamamen temizlenmelidir. Güneşlenme öncesindeki saatler içinde aşağıdaki saydığımız bazı bitkiler ve maddeler ile teması (dokunma veya tüketme) olan kişilerin de dikkati olmaları önerilir : Dereotu ,taze incir ,kılıç otu, portakal kabuğu ,maydanoz ve kereviz... foto alerjik reaksiyonlar yaratabilir.

Solaryumda bronzlaşmaya başladığınızda genel kural; ilk 2-3 hafta içinde en fazla 10 kez güneşlenme ve takip eden süre içinde kazanılan bronzluğu korumak için haftada bir kez güneşlenme. Senede ise en fazla 50 kez güneşlenme. Solaryuma girme süresini cilt tipimiz ve kullanılan solaryum cihazının çeşidi belirler.

Sauna ve güneşlenmeyi peş peşe yaparsanız, önerilen önce solaryuma girmek ve güneşlenmek ve sonra saunaya girmek Tersini yapmak ,güneş hassasiyetini artırıyor ve cildin kendi koruma mekanizmasını zayıflatıyor. Spor ise daima sauna , güneşlenme ve solaryumdan önce yapılmalıdır.