

## Domáci solária - jak se opálit doma?



**Dohněda opálená pleť je v naší kultuře považována za krásnou a opalování se proto těší velké oblibě žen i mužů. Pokud není zrovna ideální roční období či počasí, sluníčko můžete nahradit soláriem. Věděli jste ale, že existují kromě profesionálních salónů i domácí solária? V tomto článku se na ně podíváme blíže.**

Sluneční paprsky mají na člověka hned několik pozitivních efektů: přinášejí dobrou náladu, jejich působení povzbuzuje tvorbu pro tělo velmi důležitých **vitaminů A a D**, a také zkrášlují – kůži opalují do bronzových odstínů. Časté a intenzivní vystavování se přímému slunci má ale také svá úskalí. Ta mohou být mírněna upřednostňováním solárií oproti přímému slunci. Pokud navíc do **solária** již pravidelně chodíte, možná pro Vás bude zajímavá možnost pořízení domácího solária.

### **V čem je solárium šetrnější než slunce?**

Při umělém ozařování těla v soláriu probíhají tytéž procesy, jako když se sluníte na přírodním slunci. **UV lampy** v soláriu vyzařují slunci podobnou kombinaci UVA a UVB záření. UVA záření je zodpovědné za stimulaci pigmentace kůže, tedy za její hnědnutí. UVB záření je pak to problematictější, které může způsobovat komplikace jako například poškození kůže či zraku. V soláriích je **UVB záření** zastoupeno pouze v malé míře. Jeho množství odpovídá zhruba intenzitě

svitu ranního slunce.

Při opalování na přímém slunci hrají roli hlavně proměnlivé faktory jako např. roční období, denní doba, nadmořská výška, množství mraků nebo okolní povrch, který paprsky odráží (vodní hladina, písek, sníh). Opalování v soláriu včetně domácího solária má tu výhodu, že **proces opalování** můžete kontrolovat a regulovat, a to jak intenzitu UV lamp, tak i délku opalování vhodnou pro Váš fototyp a zdravotní stav. Díky tomu je možné velmi jednoduše zabránit vzniku slunečních alergií, spálení pokožky, či vzniku jiných nežádoucích reakcí.

## Výhody domácích solárií

Domácí solárium je ideální řešení pro opalování doma, kde máte své soukromí a pohodlí. Ti, kteří si rádi a často dopřávají slunění v soláriích, se tak nebudou muset neustále objednávat a dojíždět do nějakého solárního studia. Takže jednoduchost a pohodlí jsou určitě hlavními výhodami.



Navíc u vlastního **domácího solária** máte také dokonalý přehled nejen o hygieně ale také používané dezinfekci, o stavu trubic a podobě. Je zkrátka jen Vaše, a jaké si ho uděláte, takové ho máte.

## Typy domácích solárií

Solária se vyrábějí v různých typech, velikostech, designech a barvách. Pro malé prostory existují dokonce i **skládací solária**. Často si můžete vybrat počet opalovacích trubic přesně podle Vašich představ a případně také další příslušenství, jako jsou obličejové výbojky, rádio či ventilátor.

### Horizontální domácí solária pro opalování vleže

Mohou být jednostranná (tzv. opalovací panely), ty ozařují jednostranně celé tělo. Jejich výhodou je flexibilita a skladnost, vyrábějí se i v mobilní skládací variantě. Další typ jsou pak **domácí solária oboustranná** (tzv. solární tunely), ty opalují tělo z více stran. Tato solária nejspíš znáte ze solárních studií.

### Vertikální domácí solária pro opalování vestoje

Tento typ domácího solária (tzv. solární sprcha) opaluje tělo rychleji, rovnoměrně ze všech stran a umožňuje během opalování i pohyb.

## Obličejové domácí solárium

Toto solárium možná znáte pod pojmem horské sluníčko. Je to nejmenší a nejlevnější typ domácího solária a slouží k opalování obličeje, krku a dekoltu. Jeho výhodou je jeho cena, nízká spotřeba a také skladnost.

## Solární či sluneční louka

Tento typ solária je vlastně zářič umístěný na stropě. Je bezkontaktní, tudíž v podstatě bezúdržbová a nenáročná na prostor.

## Ceny domácích solárií

Pořizovací cena domácího solária se liší dle jednotlivých typů. Nejlevněji pořídíte obličejové solárium, kde se cena pohybuje od 3 do 10 tisíc korun. Jednostranný opalovací panel Vás pak vyjde na zhruba 30 až 60 tisíc korun. Solární tunel pořídíte od 55 tisíc po až 140 tisíc za luxusní modely, podobná té horní hranici je pak i cena vertikálních domácích solárií. Chcete-li ušetřit, je také možné pořídit mnohem levnější repasovaná bazarová domácí solária.

Do ceny domácích solárií je vhodné započítat i spotřebu energie, ta se samozřejmě liší dle jednotlivých typů solárií a jejich výkonů. Obecně lze říci, že minuta provozu solárií Vás vyjde na cca 0,03 Kč u obličejových, přes 0,1 Kč za opalovací panely až po maximálně 30 - 40 haléřů u těch nejmocnějších.

## Důležité zásady pro opalování v domácím soláriu

### Pro koho není opalování v domácím soláriu vhodné vůbec

- Děti mladší 15 let solária používat nesmějí.
- Opalování v soláriu se nedoporučuje pro fototyp I. (viz Jaký jste fototyp?)
- Nepoužívejte solárium, pokud se na Vaší pokožce objevují známky alergické reakce na UV záření.

### Kdy se o používání domácího solária nejprve poradit s lékařem?

- Jestliže máte kožní problémy, konzultujte vhodnost opalování se svým lékařem.
- Vedlejším účinkem některých léků je zvýšená citlivost kůže na UV záření. Vždy při užívání léků si pozorně prostudujte příbalový leták nebo se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

### Zásady pro samotné opalování v domácím soláriu

- Opalujte se vždy bez make-upu a šperků.
- Používejte ochranné brýle. (Obzvláště pokud jste prodělali operaci očí!)
- Dodržujte maximální opalovací časy učené pro dané solárium a pro Váš konkrétní fototyp.
- V domácím soláriu se opalujte maximálně jedenkrát denně.
- Po použití domácího solária není vhodné se opalovat ještě na slunci.
- Pokud je pokožka po opalování v domácím soláriu spálená nebo se objeví puchýře, ihned navštivte lékaře.

# Jaký jste fototyp?

Před použitím domácího solária je nutné vědět, jaký je typ Vaší pokožky a jaká je tím pádem její citlivost.

## **Fototyp I (asi 2 % české populace)**

Máte velmi světlou pokožku, pihy, rezavé nebo blond vlasy a modré oči. Vaše pokožka je velmi citlivá a vždy se spálí, nikdy nehnědne. Domácí (ani jiná) solária byste vůbec neměli používat. Doporučená doba slunění na přirozeném slunci je maximálně 5 - 10 minut.

## **Fototyp II (asi 12 % české populace)**

Máte světlou pleť a modré, šedé či zelené oči. Vlasy máte blond až hnědé, někdy můžete mít i řídké pihy. Vaše pleť se nejčastěji opálí do červena, hnědne jen málo a často se spálí. Doporučená doba slunění na slunci či v domácím soláriu je 10 - 20 minut.

## **Fototyp III (asi 78 % české populace)**

Máte tmavě plavé až kaštanově hnědé vlasy a šedé, zelené až hnědé oči. Vaše pleť je svěží světlehnědá a bez pih, na slunci zrudne jen zřídka, opaluje se dobře a do pěkných odstínů hnědé. Doporučená doba slunění na slunci či v domácím soláriu je 20 - 30 minut.

## **Fototyp IV (asi 8 % české populace)**

Máte tmavé vlasy a tmavohnědé oči, kůži olivovou až hnědou a bez pih. Vaše pleť na slunci velmi dobře hnědne a téměř nikdy nerudne. Doporučená doba slunění na slunci je klidně i 45 minut, v domácím soláriu stačí jen okolo 15 minut na prohřátí. Tento typ většinou nevyužívá solária pro zhnědnutí.