

## Kosmetika do solária: chrání pokožku, podporuje opálení. Jak ji vybrat a používat?



**Konec horkých a slunečných letních dnů neznamena konec opalování. Díky soláriu můžeme mít atraktivní odstín pokožky po celý rok. Důležité je však přitom chránit svou pleť. Kosmetika do solária nabízí řadu přípravků, vyvinutých speciálně pro tento druh opalování. Nejenom, že ochraňují, ale také prodlužují opálení a zvýrazňují jeho odstín. Jak a podle čeho vybrat správně opalovací krém do solária?**

Opálená pokožka působí zdravě a opticky zpevňuje a zeštíhluje tělo. Kdo nechce trávit hodiny na slunci a chce mít opálené tělo i v zimě, je pro něj optimálním řešením solárium. Přesto, že opalování v něm má **stejná rizika, jako pobyt na slunci**, existuje stále velký počet těch, kteří toto nebezpečí pro svůj půvab rádi podstoupí. Aby však pokožka co nejméně trpěla a opálení bylo co nejdéle hezké, je třeba používat nejen **opalovací krém do solária**, ale i další prostředky. Solární kosmetika má řadu produktů, stačí si jen vybrat ty, které vám budou nejlépe vyhovovat.

# Určení fototypu jako klíč k výběru kosmetiky do solária

Čas opalování a výsledek pobytu v soláriu není u všech lidí stejný. Je nutné respektovat zejména svůj typ pleti. Jsou celkem čtyři:

## Typ 1 - velmi citlivá světlá pleť (asi 2% Evropanů)

Člověk s velmi světlou pleť, pihami a světlýma očima, většinou se světle blond nebo rezavými vlasy. Na slunci se vždy spálí. V soláriu by se neměli vůbec opalovat.

## Typ 2 - citlivá světlá pleť (asi 12% Evropanů)

O něco tmavší pleť než u předchozího typu, většinou bez pih, blond nebo světle hnědé vlasy, modré nebo šedé, případně zelené nebo světle hnědé oči. Vždy se opaluje do červena, má silný sklon ke spálení. V soláriu je třeba začínat velmi opatrně.

## Typ 3 - normální až tmavší pleť (asi 78% Evropanů)

Pleť bez pih, tmavě blond až hnědé vlasy, tmavší oči. Dobře se opaluje a má minimální sklon ke spálení pokožky.

## Typ 4 - odolná pleť

Tmavý typ se snědou pleť a tmavýma očima. Dobře se opaluje a nemá prakticky sklon ke spálení kůže.

Časy opalování je třeba tomuto rozdělení přizpůsobit a světlejší pleť více chránit. Obsluha solária vám doporučí čas, který je pro vás vhodný. Celkový počet opalování v soláriu **by neměl přesáhnout padesát návštěv ročně**. První typ však před spálením neochrání ani kvalitní kosmetika do solária.

## Proč je nutná kosmetika do solária a jak se dělí?

Solární kosmetika má v podstatě tři kategorie. První se používá pro ošetření pokožky před opalováním v soláriu, pak po opalování a existují také přípravky, které mají speciální zaměření. Důležité je nepodceňovat používání kvalitních prostředků pro péči o pleť, pokud navštěvujeme solárium. Nejenom, že zabrání vysušování pokožky a tím jejímu předčasnému stárnutí i tvorbě vrásek, ale zároveň díky speciálnímu složení dovede zkrátit nutnou dobu pobytu v soláriu a přitom vykouzlit na pleť **přírozený hnědý odstín**. Jejím používáním tedy dosáhneme trvalejšího opálení a zároveň pleť zvlhčíme a dodáme jí potřebnou výživu.

## Rozdíl mezi solární kosmetikou a kosmetikou pro venkovní opalování

Pozor: kosmetika do solária se nedá v žádném případě nahrazovat kosmetikou určenou pro opalování na slunci! **Solární kosmetika opálení podporuje**, kdežto běžná kosmetika pro venkovní opalování obsahuje ochranné faktory proti spálení. Co by se stalo, pokud bychom vyměnili tyto dva typy krémů, je jasné. S kosmetikou do solária bychom se na slunci spálili a s kosmetikou pro opalování na slunci se v soláriu neopálíme.

# Kosmetika do solária: co od ní očekávat?

Jaké účinky má tedy solární kosmetika? Pokožku hydratuje, vyrovnává její pigmentaci, stimuluje tvorbu kolagenu, vyživuje a chrání. Mnohé přípravky obsahují regenerační složky, jako je například Aloe Vera, panthenol, allanoin a další i řadu antioxidantů, jako jsou vitamíny A, E nebo C. Podporuje účinky opálení díky přísadám bronzérů, především přírodního původu. Brání vzniku a množení bakterií na pokožce během pocení při opalování a zabraňuje také nepříjemnému zápachu, který kůže po opalování vydává.

## Solární kosmetika: způsoby rozdělení

### Kosmetika do solária podle místa použití

Kosmetika do solária se dělí na krémy na tělo a péči o obličej. Pleť obličej je jemnější a kvůli tomu vyžaduje větší ochranu i péči, aby nedocházelo k jejímu vysušování. Tuto kosmetiku je vhodné použít také na krk a dekolt. Kosmetika pro tělo napomáhá k udržení nejen zdravé pokožky, ale i tmavého odstínu. Některé značky kosmetiky pak nabízejí speciální kosmetiku na nohy pro jejich efektivnější opálení.

### Kosmetika do solária podle typu

**Mléka** jsou „nejklasičtější“ druh krémů do solária, dobře se roztírají i vstřebávají. Jsou vhodná prakticky pro všechny druhy pleti. **Krémy** s hutnější konzistencí se pak používají především na zóny s citlivou pokožkou, jako je obličej, dekolt a krk. **Oleje** jsou vhodné pro suchou pokožku, kterou zároveň promašťují. **Gely** jsou doporučovány pro mastnou či smíšenou pleť. **Pěny** jsou oblíbené pro snadnou vstřebatelnost a lehké složení, díky kterým nezůstává na pokožce mastný film.

### Kosmetika do solária podle stupně opálení

- **pro neopálenou pokožku (fáze 1)** - poskytuje ochranu světlé a citlivé pokožce
- **pro mírně opálenou pokožku (fáze 2)** - lehce podporuje zhnědnutí, prodloužení opálení a jeho přirozený vzhled
- **pro opálenou pokožku (fáze 3)** - urychluje a prohlubuje opálení
- **pro silně opálenou pokožku (fáze 4)** - pomáhá dosáhnout hlubokých hnědých odstínů, prodlouží opálení. Zvláštní podskupinou solární kosmetiky pro tuto fázi jsou prohřívací přípravky ( tzv. „hot“ ), které díky speciálnímu složení okysličují kůži a opálení má pak podstatně intenzivnější odstín. Nepoužívají se na obličej a další místa s citlivou pokožkou a také nejsou určeny pro neopálenou pleť.

Další možností, jak krémy rozdělit, je jejich **určení pro ženy a muže**. Mužská pokožka má specifické potřeby a proto se solární kosmetika pro ženy a muže liší nejen vůní, ale hlavně složením.

## Jak si vybrat správný opalovací krém do solária?

Nejdříve musíme určit, k jakému fototypu (viz rozdělení výše) patříme a potom si dále vybírat podle toho, zda máme pleť normální, suchou, mastnou či smíšenou, případně citlivou. Dalším krokem při výběru je volba přípravku podle stupně opálení pokožky (fáze 1 - 4). Vhodné je nejprve produkt solární kosmetiky vyzkoušet. Většina značek nabízí vzorky jednotlivých přípravků. Pokud zkusíme zcela nový produkt anebo značku, dobré je nanést trochu přípravku za ucho a počkat zhruba 48 hodin, zda se neobjeví alergická reakce.

## Kosmetika do solária a její správné použití

Před nanesením solární kosmetiky je třeba odstranit veškerý make up a také stopy parfému. Je nutné dbát na rovnoměrné nanesení kosmetických přípravků. Opalovací krém do solária se používá **těsně před opalováním**. Po opalování zachováme odstup nejméně tři hodiny, než se osprchujeme, abychom nenarušili působení látek, které jsou v této kosmetice obsaženy. Po osprchování použijeme **prostředek, určený k použití po opalování v soláriu**. Pomůže pokožku vyživit, hydratovat a prodloužit její opálení.