

## СОЛЯРИЙ

Загар - это ничто иное, как естественная защита кожи от негативного воздействия солнечных лучей. Все прекрасно знают, как благотворно влияет солнечный свет на тело и мозг человека. Ультрафиолетовое UV-B излучение способствует образованию необходимого для здоровья витамина D3 (подавляет рост раковых клеток, способствует лечению заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ, рахита, укрепляет иммунную систему, повышают защитные силы организма и помогает бороться с депрессиями и стрессами), UV-A лучи оказывают полезное действие при различных заболеваниях кожи (себорея, псориаз, угревая сыпь, нейродермит). Однако по поводу профилактики и лечения любых других заболеваний следует предварительно проконсультироваться с врачом. В отличие от естественных солнечных ванн, излучение солярия контролируется в зависимости от индивидуальных свойств кожи.

Для всех поклонников-солнца, предпочитающих иметь круглый год отличный загар, фирма «Garasun» (Голландия) разработала горизонтальные модели соляриев: SUNRISE 3500/0, SUNRISE 3500 DUO FACE, SUNRISE 3500/FH.

Эти современные модели позволят Вам получить прекрасный загар в течение всего года, в независимости от сезона, а также достигнуть полной релаксации в процессе сеанса.

Перед тем как приступить к процедуре загара обязательно проконсультируйтесь с врачом об отсутствии противопоказаний к загару, если вы страдаете какими-либо заболеваниями.

Несоблюдение рекомендаций врачей и специалистов при загаре в солярии, также как и при солнечном облучении, может привести к нежелательным последствиям.

Постарайтесь исключить использование следующих веществ для избежания фото-аллергических, реакций во время загара в солярии и на солнце:

---

Вещество	Примечание
Сульфонамиды	Антибиотики / химиотерапия
Сульфанилуреаы	Антидиабетические препараты
Хлоротиазиды	Диуретики
Салицилаты	Антигрибковые препараты
Антисептики	Мыла
Триацетилксифенил	Слабительные средства
Хлорокины	Антималарийные / антиревматические препараты
Дифенолэтаниламины	Антигистаминовые препараты
Отбеливатели	Очищающие аргенты
Цикломаты	Сахарин
Альфагидроксисовые кислоты (АНА)	Крем против старения

---

Не отклоняйтесь от рекомендованного режима (в соответствии вашим типом фото-типом), соблюдайте начальное и максимально допустимое время облучения для каждого типа кожи:

- **Тип I (кельтский).** Очень светлая, розовато-белая кожа, много веснушек, светлые рыжие волосы, голубые, светло-серые, светло-зеленные глаза. Высокая склонность к солнечным ожогам, загар ложится очень медленно и, как правило, красного цвета.
- **Тип II (светлокожий европейский).** Светлая кожа, редкие веснушки, цвет волос от светлого блондина до светлого шатена. Глаза: голубые, зеленые, серые. Склонность к солнечным ожогам.
- **Тип III (темнокожий европейский).** Смугловатая кожа, веснушек нет, цвет волос от темного блондина до темного шатена, светло-карие глаза. Небольшая склонность к солнечным ожогам.
- **Тип IV (средиземноморский).** Достаточно темный оттенок кожи, темные волосы и глаза. Практически нет склонности к ожогам. Загар происходит быстро и держится долго.

Режим экспозиции		Максимальное время (мин)			
		недели			
Класс	Тип кожи	1	2	3	Мах.
I	Чувствительная кожа. Легко могут быть получены серьезные ожоги, загар не проявляется	Загар не рекомендуем			
II	Светлая кожа. Легко обгорает. Загар минимальный.	6	10	15	20
III	Нормальная кожа. Умеренно обгорает. Загар проявляется нормально.	7	12	16	20
IV	Темная кожа. Ожоги минимальны. Хороший загар.	8	13	17	20

Удаляйте косметику за 3 часа до сеанса загара.

Используйте специальные средства для загара в солярии: проявители, закрепители и активаторы загара. В лечебно-оздоровительной службе представлены косметические средства для загара фирмы Soleo:

- **(Step 1 – Base tan)** рекомендовано для людей со светлой, нежной, чувствительной кожей и для первых дней загара в солярии. Этот крем-гель активизирует процесс загара, улучшает его качество и цвет, защищает кожу от покраснения, характерного при первой фазе загара, и увлажняет ее.
- **(Step 2 – Intensive tan)** предназначено для людей со смуглой и загорелой кожей для получения интенсивного, равномерного и стойкого загара. Эмульсионный состав значительно ускоряет натуральный процесс пигментации кожи, регулирует степень увлажнения загорелой кожи.
- **(Step 3 – tingle effect)** рекомендуется людям с загорелой кожей, постоянно посещающим солярий. Эффект «Tingle» - это ощущение приятного тепла и покраснения кожи, которое достигается благодаря эфирным маслам корицы и розмарина и никотиниана метила, позволяющий получить наиболее глубокий оттенок загара. Примерно через час покраснение проходит.

- **Coffe sun (с ароматом кофе).** Coffe sun express предназначено для первых дней загара для людей со светлой, нежной и чувствительной кожей. Обеспечивает эффект уже во время первого сеанса загара в солярии. Комплекс **бронзовых компонентов** Express (ОНА, -каротина, экстракта грецкого ореха) поверхность кожи приобретает золотисто-бронзовый оттенок. Масло авокадо и масло Shea восстанавливают и регенерируют кожу. D-пантенол восстанавливает кожу, смягчает раздражение, регулирует оптимальный уровень увлажнения. Coffe Sun active – предназначен для быстрого и стойкого загара в солярии для людей с нормальной и смуглой кожей. Комплекс **бронзовых компонентов** Active – Phototan LS, d-каротин и экстракт грецкого ореха воздействуют как на внешнюю поверхность, так и на ее внутренние слои, гарантируя максимальные и долговременные результаты загара. Масло Shea питает и регенерирует кожу. D-пантенол смягчает раздражение и шелушение. Протеин шелка обеспечивает высокий уровень увлажнения, стабильный цвет и мягкость кожи.
- **Специальная серия Face tan** (активатор загара «лицо, шея, декольте») – рекомендован частым посетителям солярия, а также лицам с нормальной и смуглой кожей. Для получения красивого загара и поддержания нормального уровня увлажнения особо чувствительной кожи лица, шеи и декольте необходимо использовать во время каждого посещения солярия. Комплекс компонентов входящих в состав активатора способствуют интенсивной пигментации кожи, обеспечивают сохранения естественного баланса кожи, поддерживают максимальный уровень ее увлажнения, активизирует, процесс регенерации клеток, снимает раздражение. Благодаря применению препарата снижается риск фотостарения кожи, она становится упругой, гладкой и шелковистой.
- **(Stap 4 – tan extender)** – рекомендовано для всех типов кожи. Используется после загара в солярии и для ежедневного ухода за загорелой кожей. Рекомендуются для долговременного сохранения красивого, бронзового загара. Прекрасно смягчает, увлажняет и регенерирует кожу, защищая ее от фотостарения, оказывает омолаживающий эффект.

Также лечебно-оздоровительная служба приобретает и другие косметические средства для ухода за кожей во время и после загара в солярии. Информацию о них вы можете найти в прилагаемых рекламных брошюрах.

Не принимайте никаких других солнцезащитных средств для загара в солярии, так как это приведет к увеличению длительности сеанса загара и, соответственно, спровоцирует ожог кожи.

Всегда надевайте солнцезащитные очки.

Для получения хорошего загара требуется примерно 10 дней, хотя результаты могут варьироваться с учетом индивидуальных особенностей организма.

После первого сеанса загара необходимо сделать перерыв на сутки. Во избежание большой нагрузки на организм лучше не принимать естественных солнечных ванн в день загара в солярии и в течение последующих 24 часов. В случае отсутствия негативной реакции все последующие сеансы можно проводить ежедневно, но не чаще 1 раза в день в соответствии с программой загара.

**ПОМНИТЕ! бесконтрольный длительный загар в солярии может привести к раздражению глаз, ожогу, аллергическим реакциям и даже раку кожи.**

Несколько сеансов в солярии помогут вашей коже подготовиться к летнему отпуску и избежать солнечных ожогов и фотоаллергий. Максимальная суммарная длительность сеансов загара не должна превышать 50 часов в год.

## ИНФРАКРАСНАЯ КАБИНА

Инфракрасная кабина «Harmony» – новое, усовершенствованное и эффективное изобретение, пользование которой, поможет Вашему здоровью. Инфракрасная кабина «Harmony» – изготовлена ароматного красного кедра природного антибиотика.

Действие инфракрасных кабин основано на выделении специальными излучателями инфракрасных (тепловых) волн. Инфракрасные волны являются естественными, абсолютно безопасными волнами - это невидимый глазом длинноволновый спектр электромагнитного излучения. Весь инфракрасный спектр находится в диапазоне длин волн от 0,76 микрон до 1000 микрон.

Благодаря уникальной конструкции излучателей эти волны могут проникать в тело человека на глубину до 4 см. Именно такое глубокое проникновение инфракрасных волн передает организму тепловую энергию и улучшает общее состояние. Инфракрасные волны прогревают ткани, органы, мышцы, кости и суставы и ускоряют приток крови и других жидкостей тела. Усечение циркуляции крови увеличивает метаболический обмен, который в свою очередь, усиливает действие иммунной системы организма, улучшает питание мышц, резко повышает снабжение тканей кислородом. Прогрев тканей тела вызывает естественную реакцию потоотделения. Поскольку интенсивная термическая энергия проникает в тело с минимальным воздействием на атмосферу в кабине, тело активно потеет в сравнительно мягких условиях при температуре 40-60° и нормальной влажности, без нагрузки на сердце и легкие. Гораздо сильнее раскрываются поры, поэтому очень эффективно выводятся шлаки.

Естественный процесс потоотделения, при приятной комнатной температуре, гарантирует Вам отличный уход за кожей, ее оживление, очистку, омоложение. В процессе нагрева повышается температура тела до 38,5°, имитируя естественную реакцию организма на инфекцию, при этом подавляется деятельность болезнетворных бактерий и вирусов.

### ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

**При нарушениях сердечно-сосудистой деятельности.** Регулярный прием инфракрасных процедур помогает уменьшить уровень холестерина в крови, а это в свою очередь, значительно уменьшает риск заболеваний сердца (инфаркт, заболевание коронарных сосудов и т.п.), а также снижает высокое кровяное давление. Как дополнительный эффект можно отметить, что в процессе расширения сосудов, происходит тренировка отвечающих за этот процесс мышц, в результате – стенки сосудов становятся более подвижными и эластичными. Уменьшается негативное последствие варикозного расширения вен.

**Заболевание почек.** Мощное потоотделение освобождает тело от токсинов и шлаков, уменьшая тем самым нагрузку на почки. Это помогает уменьшить связанные с нарушением их работы проблемы, например - распухание лодыжек и т.п.

**Нарушение циркуляции крови.** Прогревание тела инфракрасными волнами расширяет сосуды, стимулируя улучшение циркуляции крови, особенно в периферийных областях и капиллярах. Регулярные сеансы оказываются эффективным средством устранения таких заболеваний, как, например, недостаточная циркуляция крови в конечностях.

**Мышцы и суставы.** Инфракрасные волны дают положительный эффект для мышц и суставов устраняя такие проблемы, как судороги, артритные боли, особенно в плечах и верхнем плечевом поясе, мышечные боли, менструальные боли, ревматизм, радикулит и боль в различных органах.

**Простудные заболевания.** Прием процедур в инфракрасных кабинах увеличивает сопротивляемость организма инфекциям и сдерживает процесс размножения вирусов. Следовательно, регулярные сеансы не только позволяют избегать простудных заболеваний, но и могут помочь бороться с этими заболеваниями, для которых традиционно применяется прогревание организма – бронхиты, пневмония, насморк и т.п.

**Ухо, горло, нос.** Инфракрасное излучение может быть использовано в качестве средства лечения хронического воспаления среднего уха и горла, помогает бороться с кровотечением из носа.

**Проблемы лишнего веса.** Использование инфракрасной кабины ведет к возрастанию потребления энергии, в том числе и на потоотделение, которое снижает калории (от 600 до 2400 ккал за сеанс). Выработка 1 кг пота требуется 0,586 ккал. Следовательно, регулярное использование кабины может помочь сбалансировать вес. За один сеанс можно потерять до 1 кг веса. В то время как вес от потери воды может быть восстановлен регидрацией, калории не будут потребляться.

**Целлюлит.** Целлюлит состоит из воды, жира и отходов, произведенных естественными процессами организма. Целлюлит откладывается слоями под кожей, приводя к заметным косметическим проблемам. Глубокое проникновение инфракрасного тепла помогает расщеплять целлюлит, а затем выводит в виде пота.

**Ожоги кожи.** Инфракрасное излучение уменьшает боль от ожогов кожи и может помочь ускорить процесс образования новой кожи.

**Расстройство нервной системы.** Сеансы в инфракрасной кабине успокаивающе действуют на нервную систему, устраняя бессонницу, стресс, нервозность, нервный тик.

**Иммунная система.** Стабилизируется работа иммунной системы, повышается общая сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию внешней среды, стабилизируется обмен веществ, уменьшается анемия, улучшается работа клеток тела. Инфракрасные волны компенсируют неблагоприятное воздействие ультрафиолетовых лучей и являются единственным антиподом от солнечных ожогов.

**Травмы и послеоперационный период.** За счет ускорения метаболического обмена, время восстановления после механических повреждений существенно сокращается, что ведет к ускоренному заживлению ран, ушибов, травм, переломов, рассасыванию гематом. Существенно сокращается реабилитационный период после хирургических операций (кроме случаев имплантированных искусственных материалов) и ранений.

**Нарушения пищеварения.** Устраняется ряд нарушений пищеварения, уменьшается метеоризм, холецистит, стимулируется работа толстого кишечника.

## **ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ПРОФЕССИОНАЛОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ**

Благодаря своему уникальному воздействию на организм человека, инфракрасная кабина «Harmony» незаменима для подготовки спортсменов:

Из-за непосредственного проникновения инфракрасных лучей в организм и усиления периферийного кровообращения, происходит обильный приток крови к мышцам или «разогрев» мышц, что позволяет приступить к тренировкам или соревнованиям без предварительных затрат мускульной энергии. Резкое расширение кровеносных сосудов ведет к физическому «выдавливанию» подкожных целлюлитных отложений, что позволяет специалистам силовых единоборств снижать вес на кануне соревнований гораздо эффективнее, чем в паровой бане. Кроме того, сам процесс потоотделения требует от человеческого организма значительных затрат

энергии. По расчетам, получасовой сеанс позволяет «сжечь» от 600 до 2400 ккал, что сопоставимо с пробегом минимум на 10-15 километров.

Сеансы позволяют за короткое время в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок. Быстро исчезает эффект «перетренированности» и «забитости» мускулов.

Резкое увеличение кровотоков в сосудах способствует ускорению метаболического обмена в организме, что ведет к увеличению мышечной массы после тренировок, в более короткий срок.

Процедуры в инфракрасной кабине, способствуют увеличению объема поступающих в ткани необходимых веществ, позволяют ускорить заживление травм, ушибов, переломов, растяжений и рассасывают гематомы.

Оказывает неоценимую помощь в профилактике простудных заболеваний.

Активно выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов.

Позволяет сократить реабилитационный период после соревнований.

Эффективно снимает боль от травм, ликвидирует спазматические сокращения мышц.

Обильное снабжение тканей кислородом дает тот же эффект, что и «красной допинг», но достигается естественным путем и не запрещено к применению.

## **КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ**

Активация циркуляции крови в кожном покрове под воздействием проникающего инфракрасного излучения приводит к расширению и очищению пор кожи. Удаляются отмершие клетки, кожа становится гладкой, упругой и эластичной. В результате обильного потоотделения, раскрываются даже те поры, которые не функционировали много лет. Происходит очистка кожи, необходимая для проведения косметических процедур. Устраняется ряд кожных заболеваний: угревая сыпь, прыщи, крапивная сыпь, перхоть. Улучшается цвет лица, разглаживаются морщины. Кожа выглядит моложе. Шрамы и рубцы на коже, даже коллоидные, смягчаются, а в ряде случаев рассасываются. Снижается уровень неприятных запахов, выделяемых кожей. Залечиваются экземы, уменьшаются целлюлитные отложения. Прямой разогрев мышц в инфракрасной кабине позволяет обходиться без согревающих мазей при проведении массажа.