

### **Как правильно подобрать средства для загара в зависимости от типа кожи?**

Следует помнить, что для безопасного и эффективного загара в солярии рекомендуется правильно определить свой тип кожи. Современные производители предлагают солярии, в которых уже заложен тип кожи и соответственный ему режим загара. Однако решить этот вопрос вы можете и самостоятельно. Традиционно выделяют четыре типа кожи. Обладатели первого так называемого **кельского типа** - это, как правило, люди с рыжими и светлыми волосами, голубыми или зелеными глазами. У них нежная, молочно-белая фоточувствительная кожа, зачастую с веснушками. У "кельтов" практически не образуется пигмент, вследствие чего наблюдается быстрое обгорание. Ко второму,

#### **нордическому или германскому,**

типу относятся люди со светло-русыми волосами, голубыми или зеленоватыми глазами и светлой кожей. Обладатели второго типа кожи загорают плохо, но при этом достаточно легко получают солнечные ожоги. Двум первым типам специалисты рекомендуют начинать загар с 3-5 минутных сеансов UV-B-излучения, постепенно <тренируя> кожу.

При этом допустимо UV-B-излучение наивысшей концентрации - 4,4 %, поскольку такая кожа способна интенсивно увеличивать выработку меланина. Третий тип -

#### **среднеевропейский или смешанный.**

Людей, принадлежащих к этому типу, отличают русые или каштановые волосы, карие глаза и довольно смуглая кожа. Представители среднеевропейского типа загорают хорошо, но рискуют получить ожог при длительном пребывании на солнце.

Рекомендуемая продолжительность сеанса для данного типа кожи -- 20 минут с перерывами на 1-2 дня. Далее возможны 5-6 сеансов подряд по 20 минут. К четвертому,

#### **средиземноморскому или южно-европейскому типу**

, относятся люди с каштановыми или черными волосами, очень темными глазами и смуглой кожей. <Южноевропейцы> загорают легко, быстро и практически без ожогов. Они могут себе позволить получать моментальный загар под воздействием

UV-A-излучения. Для приобретения бронзового загара им достаточно 4-5 сеансов загара. К пятому,

#### **индонезийскому типу**

, который практически не встречается в России, относятся люди с очень темной кожей - они редко обгорают и практически не имеют противопоказаний к загару.