

# Solariumkäyttöohjeita:

## Kohtuudella kaunis rusketus

### Neuvomme miten saat kauniin ja kestävän rusketuksen!

Valon avulla syntyy elämää. Valo antaa energiaa ja elämäniloa niin ihmisille kuin eläimille ja kasveille. Se, että viihdymme auringossa lähtee siis ihmisen perustarpeesta saada riittävä määrä valon antamaa energiaa. Samalla tavalla kun tarvitsemme lämpöä, raikasta ulkoilmaa ja liikuntaa. Auringonvalon myötä iho päivettyy ja tunnemme itseämme energiseksi ja näytämme pirteämmältä ja kauniimmalta.

### Pelkkää estetiikkaa?

Onko sitten solariumissa hankittu ”keinorusketus” pelkkää turhamaisuutta? Tuskinpa vaan. Solariumiin hankkiudutaan pääasiallisesti muista syistä. Niistä tärkeimmät ovat henkilökohtaisen valon tarpeen tyydyttäminen ja sen mukanaan tuoma lisääntynyt energisyyden tunne, lämmön aikaansaama rentoutuminen ja siihen liittyvä mielihyvän tunne. Rusketuksen piristävä vaikutus on monelle tärkeämpi kuin sen esteettinen vaikutus. Solariumiin hakeudutaan myös siksi, että se on kohtuullisesti käytettynä hyvä ihon yleishoito; etenkin rasvaiselle, ärtyneelle ja akneiholle. Monet käyttävät solariumia myös ennen etelänmatkaa. Solariumkuuria suositellaankin kaikille, jotka aikovat viettää aurinkolomaa, jotta auringossa palamisen riski vähenee.

### Terveydelle myönteiset ja haitalliset vaikutukset.

Haitallisia vaikutuksia syntyy vasta silloin, kun otetaan liikaa aurinkoa, liian pitkään kerralla tai liian voimakkaana säteilynä, jolloin iho palaa. Sopivina annoksina niin aurinko kuin keinovalotekevät kuitenkin hyvää; ihon toiminnot kiihtyvät niin, että pinta paksuuntuu ja kiinteytyy, elävässä kudoksessa joustosäikeet vahvistuvat, iho on kimmoisa ja tuntuu hyvältä. Tasaisesti ja lämpimästi päivettynyt iho myös näyttää hyvältä.

Myönteisiin vaikutuksiin kuuluu lisäksi D-vitamiinin vilkastunut tuotanto. D-vitamiinia syntyy ihossa ultraviolettivalon vaikutuksesta ja imeytyy ihosta vereen. D-vitamiini on tunnetusti välttämätön tehoaine kalsiumin ja fosforin aineenvaihdunnassa elimistössämme ja sitä kautta luuston kehittymiselle ja terveydelle, jopa lihaksiston voimalle. D-vitamiini auttaa myös kehoa hyödyntämään A-vitamiinia. Yhdessä A- ja C-vitamiinien kanssa D-vitamiini voi jopa ehkäistä vilustumista.

## **Miten valmistautua aurinkolomaa varten?**

Solariumkuuria suositellaan kaikille, jotka ovat lähdössä aurinkolomalle. Keinovalolaitteissa kehitty samoin kuin luonnonauringossa pigmentaatiota eli ruskettumista, joka suojaa ihoa palamasta. Vältät näin ihosi altistamista liian voimakkaalle, äkilliselle säteilylle. Valmistautumista on syytä aloittaa hyvissä ajoin. Kuuri aloitetaan omalle ihotyypille annettujen ohjeiden mukaan. Maltillisesti hankittu suoja toimii paremmin ja rusketuksesta tulee sekä kauniimpi että kestävämpi. Kun solariumissa käy pari kertaa viikossa 3-4 viikon ajan saavutettu suoja vastaa aurinkokerrointa 4-8. Hyvin vaaleaihoisille (ihotyyppi I) ei suositella auringonottoa ilman että he ensin konsultoivat ihotautilääkäreitä.

## **Mitä Sinun tulisi huomioida käyttäessäsi solariumia?**

Ensin Sinun tulisi tunnistaa oma ihotyyppisi, tarvittaessa ammattilaisen avustuksella. Valitse sellainen hoitola, josta saat asiallista neuvontaa ja missä ohjeet ovat asiallisesti esillä. Noudata ohjeita: aloita maltillisesti ihotyyppisi mukaisia aikarajoituksia noudatten, suojaa aina silmiäsi huolellisesti ja käytä runsaasti kosteusvoidetta solariumkäynnin jälkeen. Solariumissa ei saa käyttää mitään muuta kosmetiikkaa kuin sitä varten kehitettyjä tuotesarjoja. Solariumissa voit ruskettua turvallisemmin kuin luonnonauringossa; säteilyn määrä/aika ovat ennakoitavissa toisin kuin auringossa.

## **Miten rusketus syntyy?**

Ihon ruskettuminen eli pigmentoituminen on kaksivaiheinen tapahtuma. Ihmisen elävän ihon tyvisolukerroksen soluista on noin 10 % niin sanottuja pigmenttisoluja, joissa on valmiina värittömiä pigmentin esiasteita. Kun ultraviolettivalo tavoittaa nämä solut, ne värjäytyvät nopeasti ruskeiksi. UV-valon vaikutuksesta pigmenttisolut lisääntyvät, kasvavat ja pigmenttisolujen sisällä niin sanotut pigmenttikantajat lisääntyvät, kasvavat ja niiden pigmenttimäärä myös kasvaa. Lopulta ruskeat pigmenttikantajat siirtyvät ylöspäin ihon pintaan ja näin ihon rusketus näkyy yhä voimakkaammin.

Nykyaikaisissa solariumlaitteissa UVA-valo on voimakkaampi ja UVB-valo heikompi kuin auringonvalossa. UVA-valo antaa nopean mutta myös nopeammin vaalenevan värin. Kestävän rusketuksen aikaansaa UVB-valo, jota tulee nauttia pieninä annoksina kerrallaan. UVB-valon ansiosta ihon oma suojaautumisprosessikin käynnistyy; ihon pinta paksuuntuu ja joustosäikeet vahvistuvat.

## **Kuinka usein voi käydä solariumissa?**

Asiantuntijoiden mielipiteet vaihtelevat maasta toiseen. Kansainväliset asiantuntijat (1) suosittelevat 4-5 kymmenen kerran solariumkuuria vuodessa sen lisäksi, että oleskelet normaalisti ulkoilmassa ja vietät aurinkolomaa kerran vuodessa. Säteilyturvakomitean (2) mukaan auringonottokertojen (sekä auringossa että solariumissa) tulisi rajoittua 50 kertaan vuodessa. Suomessa Säteilyturvakeskus suosittelee korkeintaan 10 solariumkäyntiä vuodessa. Yleissääntönä voidaan kuitenkin sanoa, että aurinkoa ja solariumia tulisi käyttää maltillisesti ja omaa ihotyyppiään huomioiden. Palamista tulisi aina välttää, sillä tähänastisten tutkimusten mukaan suurin riskitekijä on juuri ihon palaminen. Niiden, joilla on ihotyyppi I tulisi välttää suoraa auringonpaistetta ja solariumia kokonaan.

## **Miten arvioit säteily määrää vuositasolla?**

Suosituksissa yhteenlaskettua auringonottoaikaa ilmaistaan MED'eissä. Suomessa rusketukseen hyväksyttävä UV-tyypin 3 laitetta käytettäessä yhden MED'in kertymisaika on vähintään 11 minuuttia. Koska Suomessa altistutaan melko vähäiselle MED määrälle luonnonauringossa vuositasolla, jää runsaasti turvallista solariumin käyttöaikaa.

The Dutch Cancer Society'n mukaan henkilö voi vuositasolla turvallisesti altistua 100 MED'ille, josta noin puolet solariumissa. Suomessa Säteilyturvakeskus ilmoittaa vastaavaksi luvuksi 75 MED'ia. Eriävien suositusten vuoksi on vaikea sanoa, mikä määrä on suositeltava. Mainittujen esimerkkien pohjalta suomalainen ihotyyppi 3 (tavallisin ihotyyppi Suomessa) voisi käydä solariumissa täysin turvallisesti n. 30 kertaa vuodessa, eli 3 x 10 kerran 15 minuutin solariumkäyntiä.

Säteilyturvakeskuksen yleisohje on 10 kertaa vuodessa. Jokaisen tulee siis arvioida oman ihonsa sietokykyä ja ennenkaikkea varoa sitä, että iho palaa. Solariumia tulisi aina käyttää annettujen ohjeiden mukaan.

**SOLARIUMISSA VOIT NAUTTIA VALOSTA JA LÄMMÖSTÄ,  
RENTOUTUA JA RUSKETTUA - TÄYSIN TURVALLISESTI  
NOUDATTAMALLA TÄMÄN KIRJASEN OHJEITA JA NEUVOJA.**

## **Ennen kuin aloitat solariumkuurin, Sinun tulisi tietää seuraavaa**

- Tunnista oma ihotyyppisi, käytä asiantuntijaa apuna
- Tarkista, ettet käytä lääkkeitä, jotka herkistävät valolle
- Tarkista, ettei Sinulla ole sairautta, joka on esteenä solariumin käytölle
- Älä käytä mitään kosmeettisia aineita solariumikäytön aikana
- Käytä vain sellaisia tuotesarjoja, joita on kehitetty käytettäväksi solariumissa
- Aloita maltillisesti, noudata ihotyypillesi annettuja aikarajoituksia
- Suojaa aina silmiäsi asianmukaisilla suojalaseilla
- Älä ota luonnonaurinkoa ja solariumia samana päivänä
- Käytä solariumia kohtuullisesti myös vuositasolla, ihotyypistä riippuen
- Huolehdi erityisesti ihon kosteustasapainon ylläpitämisestä solariumkuurin aikana

## **Voiko solariumin käytöstä olla haittaa?**

Ohjeiden mukaisesta solariumin käytöstä ei ole mitään haittaa. Kun puhutaan solariumin haittavaikutuksista, kyseessä on UV-säteilyn vaikutukset (siis myös aurinko). Sekä solariumissa että auringossa saatu liian äkillinen, voimakas ja pitkäaikainen UV-säteily, jonka seurauksena iho palaa, on haitallinen. Siksi solariumin käytöstä on selkeät ohjeet ja aikarajoitukset jokaiselle ihotyypille. Auringossa voi olla vaikeampaa arvioida sopivaa auringonottoaikaa, joten solarium on siten todella turvallinen ruskettumiskeino. Sen lisäksi tulisi huomioida, mille säteilymäärälle alistuu vuositasolla. Saat lisätietoja siitä, miten tämä tapahtuu jäljempänä tässä kirjasessa.

## **Voiko solariumin käytöstä olla hyötyä?**

Sopivina annoksia niin aurinko kun keinovalo tekee iholle hyvää: ihon toiminnot kiihtyvät niin, että iho paksuuntuu ja kiinteytyy, joustosäikeet vahvistuvat ja iho tuntuu kimmoisalta. Päivettynyt iho myös näyttää hyvältä. Rasvaiselle, ärtyneelle ja akneiholle solariumkuuri voi tehdä hyvää. Valo kuivattaa ihoa, rauhoittaa ihon tulehduksia ja tappaa bakteereja. Valo on siis hyvä ihon yleishoito, edellyttäen että sitä käytetään annettujen ohjeiden mukaan. Liiallinen auringonotto näkyy mm. ihon ennenaikaisena vanhenemisena. Vältä siis liikaa aurinkoa – mutta hyödynnä sitä riittävässä määrin!

Myönteisiin vaikutuksiin kuuluu lisäksi D-vitamiinin vilkastunut tuotanto, lihasjännistyksen laukeaminen ja reumaattisen säryn helpottaminen. On myös havaittu, että auringonotolla saattaa olla suotuisia vaikutuksia korkeaan verenpaineeseen ja kolesteroliarvoihin. Yleisen

mielipiteen mukaan solariumkäynnillä on erittäin rentouttava vaikutus, jonka seurauksena energisyys lisääntyy - ja sitä me ”Pohjolan pimeydessä” elävät ihmiset todella tarvitsemme! Nauti siis solariumin valosta ja lämmöstä – maltillisesti ja turvallisesti!

## **Solarium – aina käytettävissäsi**

- Et ole riippuvainen säästä. Voit nauttia auringonvalosta sateellakin
- Voit piipahtaa solariumissa milloin Sinulle sopii
- Voit hankkia rajattoman rusketuksen
- Voit suojata ihoa ennen aurinkolomaa ja ylläpitää rusketusta matkan jälkeen
- Pimeinä vuodenaikoina valo piristää ja D-vitamiinituotto lisääntyy
- Solariumkäynti rentouttaa, lämpö hivelee ihoasi ja stressi hellittää. Saat aimo annoksen energiaa ja uutta puhtia!

### **Kysymyksiä ja vastauksia:**

#### **Kuinka usein voin käydä solariumissa?**

Suosittelemme, että käyt solariumissa joka toinen päivä. Jos Sinulle tulee kiire ennen aurinkolomaa, voit käydä myös joka päivä jos edustat ihotyyppiä III.

#### **Haalistuuko tatuointi solariumissa?**

Tatuointi haalistuu aina ajan myötä, solariumissa käynti ei nopeuta haalistumista. Vihreä tai punainen väri saattaa aiheuttaa allergista reaktiota. Siksi on hyvä suojata tatuoinnit solariumin aikana.

#### **Voinko käydä solariumissa kun minulla on suonikohjuja?**

Suonikohjut eivät ole esteenä solariumin käytölle. Laita mielellään rullalle kääritty pyyhe nilkkojen tueksi.

#### **Voivatko ikääntyneet ihmiset käyttää solariumia?**

Ikä ei ole esteenä, kunhan noudatat ohjeita ja olet erityisen tarkkana lääkelistan suhteen. Oikein käytettynä solarium tekee hyvää ja esim. reuma- ja lihassärkyyn saa usein apua.

#### **Voinko käydä solariumissa kun olen raskaana?**

Normaalin raskauden aikana voi ottaa normaalisti aurinkoa – ja käydä solariumissa. Raskaana olevat naiset tuottavat kuitenkin hormoneja, jotka aktivoivat pigmentin kehitystä. Seuraa siis ihosi ruskettumista ja vähennä auringonottoa, jos Sinulle tulee häiritseviä pigmenttiläiskiä.

**TERVETULOA RUSKETTUMAAN!**