

Το ομοιόμορφο, βαθύ χρώμα στην επιδερμίδα είχε πάντα μια ιδιαίτερη γοητεία. Για πολλούς, το solarium συνδέθηκε με την αίσθηση περιποίησης, με την προετοιμασία πριν από ένα ταξίδι, με την εικόνα ενός προσεγμένου σώματος που δείχνει «ξεκούραστο» ακόμη και τον χειμώνα. Όμως η αισθητική επιθυμία δεν αλλάζει τη βιολογία του δέρματος. Και εκεί ακριβώς βρίσκεται το ουσιαστικό ερώτημα: τι συμβαίνει στην επιδερμίδα όταν επιδιώκουμε τεχνητό μαύρισμα μέσω υπεριώδους ακτινοβολίας;

Η απάντηση δεν είναι ιδιαίτερα κομψή, όσο κι αν η εμπειρία ενός προσεγμένου studio solarium μπορεί να μοιάζει άψογη. Το σολάριουμ σημαίνει έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία από συσκευές τεχνητού μαυρίσματος. Αυτή η έκθεση έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος, πιθανώς και οφθαλμικού μελανώματος, ενώ παράλληλα επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος και μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν λοιπόν συζητάμε για solarium μαύρισμα, δεν μιλάμε μόνο για χρώμα. Μιλάμε για αλλοιώσεις που το δέρμα «θυμάται».

## **Η πρόωρη γήρανση δεν είναι αφηρημένη έννοια**

Στην καθημερινή γλώσσα, «πρόωρη γήρανση» ακούγεται γενικόλογα. Στην πράξη, είναι εξαιρετικά συγκεκριμένη. Είναι η επιδερμίδα που χάνει πιο νωρίς τη φρεσκάδα της. Είναι η υφή που γίνεται πιο τραχιά. Είναι η όψη που αντί να δείχνει λαμπερή, αρχίζει να φαίνεται κουρασμένη, ακόμη και όταν το πρόσωπο είναι σχολαστικά περιποιημένο.

Όσοι εργάζονται χρόνια στον χώρο της αισθητικής γνωρίζουν καλά μια λεπτή αλλά χαρακτηριστική διαφορά. Υπάρχει το δέρμα που έχει μαυρίσει σταδιακά από ελεγχόμενη, περιορισμένη έκθεση στον ήλιο, με σωστή αντηλιακή προστασία, και υπάρχει το δέρμα που έχει δεχθεί επαναλαμβανόμενη UV επιβάρυνση από τεχνητό μαύρισμα. Το δεύτερο συχνά αποκτά μια όψη που αρχικά μοιάζει «ζεστή» και ελκυστική, αλλά με τον χρόνο δείχνει πιο ξηρή, πιο κουρασμένη, λιγότερο ελαστική. Δεν είναι απλώς θέμα χρώματος. Είναι θέμα ποιότητας ιστού.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει αναφέρει καθαρά ότι η χρήση sunbeds μπορεί να επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος. Αυτό σημαίνει ότι το solarium δεν είναι ουδέτερη αισθητική επιλογή. Το τίμημα δεν εμφανίζεται πάντα αμέσως, και ίσως αυτό είναι που το κάνει παραπλανητικό. Η επιβάρυνση συσσωρεύεται.

## **Γιατί το μαύρισμα από σολάριουμ δεν είναι «ασφαλές χρώμα»**

Υπάρχει μια παλιά, αρκετά ανθεκτική αντίληψη ότι το τεχνητό μαύρισμα είναι πιο ελεγχόμενο από τον ήλιο, άρα και πιο ασφαλές. Η ιδέα είναι ελκυστική, ειδικά όταν κάποιος ψάχνει solarium Αθήνα ή σολάριουμ κοντά μου και βλέπει χώρους που υπόσχονται εμπειρία άνεσης και ελεγχόμενης συνεδρίας. Ωστόσο, η έννοια του «ελέγχου» δεν αναιρεί τη φύση της ακτινοβολίας.

Η ευρωπαϊκή επιστημονική θέση είναι ιδιαίτερα σαφής σε ένα κρίσιμο σημείο: δεν θεωρείται ότι υπάρχει σταθερό, ασφαλές όριο έκθεσης σε UV από σολάριουμ που να εγγυάται προστασία, επειδή για τα δερματικά καρκινώματα δεν υπάρχει γνωστό κατώφλι ασφαλείας. Με απλά λόγια, δεν μπορούμε να πούμε ότι μέχρι ένα συγκεκριμένο επίπεδο το δέρμα είναι προστατευμένο και από εκεί και πάνω αρχίζει ο κίνδυνος. Αυτή η παραδοχή αλλάζει εντελώς τον τρόπο που πρέπει να βλέπουμε το μαύρισμα solarium.

Το μαύρισμα είναι στην ουσία βιολογική αντίδραση του δέρματος στην έκθεση σε UV. Δεν είναι σημάδι ευεξίας. Είναι ένδειξη ότι ο οργανισμός ενεργοποίησε αμυντικό μηχανισμό απέναντι σε βλαπτικό ερέθισμα. Το ότι αυτή η αντίδραση είναι οπτικά επιθυμητή δεν την κάνει αθώα.

# Η αισθητική υπόσχεση και το βιολογικό κόστος

Υπάρχει πάντα μια στιγμή, ειδικά πριν από έναν γάμο, μια φωτογράφιση, μια χειμερινή απόδραση ή την αρχή της καλοκαιρινής σεζόν, όπου το άτομο θέλει άμεσο αποτέλεσμα. Εκεί το κέντρο solarium εμφανίζεται σαν λύση υψηλής ευκολίας. Μια περιποιημένη επίσκεψη, μια αίσθηση individual care, ένα χρώμα που δείχνει πιο «σμιλεμένο» το σώμα. Το πρόβλημα είναι ότι το δέρμα πληρώνει για αυτή την ταχύτητα.

Η πρόωρη γήρανση από UV δεν εκδηλώνεται πάντα με δραματικό τρόπο από τη μια μέρα στην άλλη. Είναι πιο ύπουλη. Ξεκινά με μικρές μεταβολές που συχνά ο χρήστης αποδίδει σε στρες, αφυδάτωση ή ηλικία. Σταδιακά, όμως, η εικόνα αλλάζει. Η φωτεινότητα δεν επανέρχεται εύκολα. Η ελαστικότητα μειώνεται. Το πρόσωπο δείχνει πιο «σκληρό» στο φως, το ντεκολτέ πιο ευαίσθητο, η υφή λιγότερο λεπτή.

Σε περιβάλλοντα όπου το luxury positioning είναι ισχυρό, συχνά η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από την άνεση του χώρου, τη διάρκεια της συνεδρίας, το layout του μηχανήματος, ακόμη και γύρω από τις solarium τιμές ή τις σολάριουμ τιμές Αθήνα. Όλα αυτά, όμως, είναι δευτερεύοντα μπροστά στο βασικό ερώτημα: αξίζει να ανταλλάξει κανείς πρόσκαιρο χρώμα με ταχύτερη φθορά της επιδερμίδας;

## Το πιο σοβαρό θέμα δεν είναι μόνο η γήρανση

Αν η επιτάχυνση της γήρανσης ήταν το μοναδικό ζήτημα, και πάλι θα άξιζε μεγάλη προσοχή. Όμως δεν είναι το μόνο. Η χρήση σολάριουμ έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος. Υπάρχουν επίσης αναφορές για πιθανή σύνδεση με οφθαλμικό μελάνωμα. Όταν μιλάμε για τεχνητό μαύρισμα, επομένως, η κουβέντα δεν περιορίζεται σε ρυτίδες, θαμπάδα ή τραχιά όψη. Περιλαμβάνει σοβαρούς κινδύνους υγείας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει αναφέρει ότι τα υγειονομικά ρίσκα των συσκευών synthetic tanning είναι μεγαλύτερα από τα τυχόν οφέλη. Αυτή είναι μια τοποθέτηση με βαρύτητα, γιατί βάζει το θέμα στη σωστή του [solarium Αθήνα](#) διάσταση. Δεν πρόκειται για μια ουδέτερη υπηρεσία ομορφιάς που απλώς χρειάζεται «μέτρο». Πρόκειται για πρακτική με τεκμηριωμένες επιβαρύνσεις.

Αξίζει να σταθούμε και σε κάτι ακόμη, λιγότερο συζητημένο αλλά ουσιώδες: η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει σημειώσει ότι η χρήση sunbeds μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Για το δέρμα, που λειτουργεί και ως φραγμός και ως ανοσολογικό όργανο, αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία. Η κομψότητα της όψης δεν πρέπει να μας κάνει να ξεχνάμε τη λειτουργία.

## Η ελληνική πραγματικότητα έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες

Στην Ελλάδα, το θέμα δεν είναι θεωρητικό. Υπήρξαν περιορισμοί για την τεχνητή μαυρίλα, όπως απαγόρευση χρήσης για άτομα κάτω των 18 ετών και απαγόρευση συγκεκριμένων τύπων sunbeds για artificial tanning. Μόνο αυτό αρκεί για να καταλάβει κανείς ότι οι αρχές δεν βλέπουν το σολάριουμ ως απλή υπηρεσία approach to life.

Υπάρχει και ένα ακόμη δεδομένο που αξίζει πολύ σοβαρή ανάγνωση. Σε ευρωπαϊκή ανάλυση για την Ελλάδα, αναφέρθηκε ότι περίπου στο 60% των μετρημένων sunbeds η αποτελεσματική ακτινοβολία ξεπερνούσε το όριο των three hundred mW/m<sup>2</sup> που ορίζει το σχετικό πρότυπο. Αυτό σημαίνει ότι ένα σημαντικό ποσοστό συσκευών που μετρήθηκαν βρέθηκε πάνω από το καθορισμένο όριο. Δεν σημαίνει ότι κάθε studio solarium λειτουργεί κατ' ανάγκην έτσι, αλλά σημαίνει ότι η αγορά δεν είναι ένα πεδίο όπου ο καταναλωτής μπορεί να θεωρεί αυτονόητη την ασφάλεια.

Για όποιον αναζητά solarium Αθήνα ή τεχνητό μαύρισμα Αθήνα, αυτό το στοιχείο είναι καίριο. Η διεύθυνση, η αισθητική του χώρου ή η premium εμπειρία εξυπηρέτησης δεν αποτελούν από μόνες τους εγγύηση για το

επίπεδο έκθεσης σε ακτινοβολία. Η πολυτέλεια στην εικόνα δεν ταυτίζεται πάντα με ουσιαστική προστασία.

## Τι κάνει πολλούς ανθρώπους να υποτιμούν τον κίνδυνο

Ο βασικός λόγος είναι απλός: οι βλάβες από UV συχνά δεν πονάνε τη στιγμή που συμβαίνουν. Δεν υπάρχει πάντοτε άμεσο σήμα κινδύνου που να διακόπτει την εμπειρία. Αντίθετα, υπάρχει ένα αισθητικό «αντάλλαγμα» που φαίνεται αμέσως στον καθρέφτη. Η επιδερμίδα δείχνει πιο σκουρόχρωμη, οι ατέλειες μοιάζουν πιο ήπιες, το σώμα φαίνεται οπτικά πιο τονισμένο.

Αυτό το άμεσο αποτέλεσμα κρύβει το μακροπρόθεσμο κόστος. Στην επαγγελματική πράξη, είναι συνηθισμένο να ακούει κανείς φράσεις όπως «το κάνω μόνο πριν από διακοπές» ή «μόνο για να πάρω λίγο χρώμα τον χειμώνα». Η λογική είναι κατανοητή. Όμως το πρόβλημα δεν αλλάζει επειδή η συχνότητα είναι μικρότερη. Αφού δεν υπάρχει γνωστό ασφαλές κατώφλι που να εγγυάται προστασία, η συζήτηση δεν μπορεί να περιστρέφεται γύρω από μια ψευδαίσθηση πλήρους ασφάλειας.

Υπάρχει επίσης ο παράγοντας της οικειότητας. Επειδή ένα σολάριουμ βρίσκεται μέσα σε αστικό περιβάλλον, με καθαρό χώρο, ραντεβού, προσωπικό, και συχνά υψηλή αισθητική επιμέλεια, δημιουργείται ψυχολογικά η αίσθηση ότι πρόκειται για υπηρεσία ελεγχόμενη, άρα ακίνδυνη. Η επιστημονική εικόνα, ωστόσο, είναι πολύ πιο αυστηρή.

## Πώς να διαβάσετε σωστά τις «τιμές» και τις υποσχέσεις

Όταν κάποιος ψάχνει solarium τιμές, σολάριουμ τιμές ή solarium τιμές Αθήνα, συνήθως συγκρίνει πακέτα, διάρκεια, προσφορές ή γεωγραφική ευκολία. Είναι λογικό, αλλά είναι η λάθος αφετηρία αν ο στόχος είναι η φροντίδα της επιδερμίδας. Η τιμή αγοράζει μια εμπειρία υπηρεσίας. Δεν ακυρώνει τον βιολογικό μηχανισμό της UV έκθεσης.

Ούτε το ακριβό είναι αυτομάτως ασφαλές, ούτε το φθινό είναι το μοναδικό προβληματικό. Η ουσία δεν βρίσκεται στην εμπορική τοποθέτηση. Βρίσκεται στο γεγονός ότι μιλάμε για τεχνητό μαύρισμα μέσω υπεριώδους ακτινοβολίας, μιας πρακτικής που έχει συνδεθεί με σοβαρούς κινδύνους και με πρόωγη γήρανση του δέρματος.

Αν λοιπόν το ερώτημα είναι «αξίζουν οι σολάριουμ τιμές Αθήνα;», η πιο έντιμη απάντηση είναι ότι το οικονομικό σκέλος δεν είναι το σημαντικότερο κριτήριο. Το πραγματικό κόστος μετριέται αλλού, στην ποιότητα της επιδερμίδας με το πέρασμα του χρόνου και στη συνολική υγεία.

## Ποιοι χρειάζεται να είναι ακόμη πιο προσεκτικοί

Χωρίς να εφεύρουμε επιπλέον κατηγορίες κινδύνου πέρα από όσα είναι τεκμηριωμένα, υπάρχει τουλάχιστον μία ομάδα για την οποία το μήνυμα είναι απολύτως σαφές: οι ανήλικοι. Στην Ελλάδα υπήρξαν περιορισμοί που περιλαμβάνουν απαγόρευση χρήσης για άτομα κάτω των 18 ετών. Αυτό από μόνο του δείχνει ότι το τεχνητό μαύρισμα δεν θεωρείται αθώα συνήθεια.

Για τους ενήλικες, η προσοχή οφείλει να είναι επίσης σοβαρή, ακριβώς επειδή η επιθυμία για καλύτερη εικόνα συχνά υποβαθμίζει τη σημασία των μακροχρόνιων επιπτώσεων. Ένα καλλιεργημένο, προσεγμένο πρόσωπο χάνει γρήγορα την πολυτελή του όψη όταν η επιδερμίδα αρχίζει να φθείρεται πρόωρα. Όσοι επενδύουν σε ποιοτική περιποίηση, θεραπείες, υψηλού επιπέδου καλλυντικά και επαγγελματικά πρωτόκολλα, συνήθως καταλαβαίνουν αργότερα ότι η επαναλαμβανόμενη UV έκθεση υπονομεύει την ίδια την επένδυσή τους.

# Μερικές ερωτήσεις που αξίζει να κάνετε πρώτα στον εαυτό σας

Πριν κλείσει κανείς ραντεβού σε ένα κέντρο solarium ή αναζητήσει σολάριουμ κοντά μου, έχει αξία να σταματήσει για λίγο και να θέσει μερικά ήσυχα, αυστηρά ερωτήματα. Όχι για να δραματοποιήσει την επιλογή, αλλά για να τη δει χωρίς ψευδαισθήσεις.

- Θέλω πραγματικά αυτό το χρώμα ή κυνηγώ μια πρόσκαιρη αίσθηση «βελτίωσης»;
- Είμαι διατεθειμένος ή διατεθειμένη να δεχθώ ότι το τεχνητό μαύρισμα συνδέεται με πρόωρη γήρανση;
- Με επηρεάζει περισσότερο η εικόνα του χώρου και η ευκολία, παρά τα δεδομένα για την υγεία;
- Αν επενδύω ήδη σε αντιγήρανση, έχει λογική να εκθέτω το δέρμα σε επιπλέον UV;
- Θα έκανα την ίδια επιλογή αν το αποτέλεσμα δεν ήταν ορατό άμεσα στον καθρέφτη;

Οι πιο χρήσιμες αποφάσεις στην αισθητική συνήθως [Μάθετε περισσότερα εδώ](#) ξεκινούν από ειλικρίνεια, όχι από παρόρμηση.

## Το επιχείρημα της «μέτριας χρήσης» χρειάζεται προσοχή

Υπάρχει η σκέψη ότι κάθε τι, εφόσον γίνεται αραιά, είναι αποδεκτό. Σε πολλά θέματα ζωής αυτό έχει βάση. Στην περίπτωση του solarium, όμως, η προσέγγιση αυτή συναντά έναν σοβαρό περιορισμό: δεν υπάρχει γνωστό κατώφλι UV έκθεσης από sunbeds που να εγγυάται ασφάλεια απέναντι στα δερματικά καρκινώματα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι όλες οι εκθέσεις είναι ίδιες ή ότι κάθε χρήση οδηγεί στο ίδιο αποτέλεσμα. Σημαίνει όμως ότι δεν έχουμε επιστημονικό έδαφος για να μιλήσουμε για «σίγουρα ασφαλή» χρήση. Και αυτή είναι μια λεπτομέρεια που αλλάζει όλο το κάδρο. Στην πολυτελή φροντίδα του δέρματος, η σοφία βρίσκεται συχνά στην πρόληψη και όχι στην προσπάθεια διόρθωσης μιας βλάβης που είχε αποφευχθεί.

## Αν σας απασχολεί κυρίως η εικόνα, η γήρανση είναι ήδη αρκετός λόγος για επιφύλαξη

Ας αφήσουμε για μια στιγμή στην άκρη το ευρύτερο ιατρικό σκέλος και ας σταθούμε μόνο σε αυτό που απασχολεί πολλούς περισσότερο, την εμφάνιση. Το solarium μαύρισμα υπόσχεται άμεση αισθητική αναβάθμιση. Η πρόωρη γήρανση, αντίθετα, αφαιρεί ακριβώς εκείνα τα χαρακτηριστικά που κάνουν μια επιδερμίδα να δείχνει ακριβή: ομοιογένεια, άνεση στην υφή, καθαρότητα, ελαστικότητα, φως.

Είναι ένα παράδοξο που το βλέπουμε συχνά. Κάποιος επιλέγει τεχνητό μαύρισμα για να δείχνει πιο λαμπερός και τελικά καλλιεργεί συνθήκες που θαμπώνουν το δέρμα του με τον χρόνο. Η ώριμη αισθητική δεν κυνηγά μόνο το άμεσο αποτέλεσμα. Προστατεύει τη διάρκεια.

## Πρακτική στάση απέναντι στο σολάριουμ

Δεν χρειάζεται υπερβολή, ούτε ηθικολογία. Χρειάζεται καθαρή ανάγνωση των δεδομένων. Το σολάριουμ είναι τεχνητό μαύρισμα με UV συσκευές. Η χρήση του έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος, πιθανώς οφθαλμικού μελανώματος, επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Δεν υπάρχει γνωστό ασφαλές κατώφλι που να προσφέρει βεβαιότητα προστασίας. Στην Ελλάδα έχουν υπάρξει περιορισμοί, ενώ καταγραφές έχουν δείξει ότι σημαντικό ποσοστό μετρημένων sunbeds ξεπερνούσε το καθορισμένο όριο αποτελεσματικής ακτινοβολίας.

Αν λοιπόν αναζητάτε solarium κοντά μου, σολάριουμ Αθήνα ή studio solarium επειδή θέλετε μια πιο εκλεπτυσμένη εικόνα, αξίζει να θυμάστε κάτι απλό: η πιο πειστική πολυτέλεια στην ομορφιά δεν είναι το

πρόσκαιρο χρώμα. Είναι το δέρμα που διατηρείται όσο γίνεται πιο υγιές, πιο ισορροπημένο, πιο ανθεκτικό στον χρόνο.

## Όταν η πραγματική φροντίδα σημαίνει να πείτε «όχι»

Υπάρχουν επιλογές που μοιάζουν ελκυστικές ακριβώς επειδή υπόσχονται άμεσο αισθητικό κέρδος. Το σολάριουμ ανήκει σε αυτή την κατηγορία. Η δύσκολη, ώριμη πλευρά της περιποίησης είναι να αναγνωρίζετε πότε μια υπηρεσία προσφέρει στιγμιαίο αποτέλεσμα αλλά ζητά ακριβό αντάλλαγμα από το δέρμα σας.



Στον κόσμο της υψηλής αισθητικής, η αληθινή πολυτέλεια δεν είναι να αποκτάτε γρήγορα χρώμα. Είναι να προστατεύετε την ποιότητα της επιδερμίδας σας με συνέπεια, διάκριση και κρίση. Το πρόσκαιρο bronze μπορεί να κολακέψει τον καθρέφτη για λίγο. Η πρόωγη γήρανση, όμως, μένει περισσότερο. Και το δέρμα σπάνια διαπραγματεύεται με την υπεριώδη ακτινοβολία.