

Το σολάριουμ έχει συνδεθεί, για χρόνια, με μια πολύ συγκεκριμένη αισθητική υπόσχεση: πιο ομοιόμορφη όψη, πιο θερμός τόνος στο δέρμα, η αίσθηση ότι το πρόσωπο και το σώμα δείχνουν «ξεκούραστα» ακόμη και στην καρδιά του χειμώνα. Στον χώρο της ομορφιάς, αυτή η υπόσχεση ντύθηκε συχνά με πολυτελή γλώσσα, ατμοσφαιρικά studio, λευκές καμπίνες, ευχάριστη μουσική και την ιδέα μιας περιποίησης που προσφέρει άμεσο, ορατό αποτέλεσμα. Όμως πίσω από τη βιτρίνα, το σολάριουμ σημαίνει κάτι πολύ συγκεκριμένο: τεχνητό μαύρισμα μέσω έκθεσης σε υπεριώδη ακτινοβολία.

Αυτή η διατύπωση δεν είναι θέμα ύφους. Είναι η ουσία του θέματος. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η υπηρεσία αυτή αντιμετωπίζεται ως artificial sunlight tanning, δηλαδή ως τεχνητή έκθεση που αποσκοπεί στο <https://zortal.gr/solarium-oroologia/> μαύρισμα του δέρματος. Και ακριβώς επειδή μιλάμε για υπεριώδη ακτινοβολία, η συζήτηση δεν μπορεί να μένει μόνο στην εικόνα, στην ευκολία ή στις αναζητήσεις τύπου solarium κοντά μου και σολάριουμ κοντά μου. Χρειάζεται καθαρή ματιά, ενημέρωση και αρκετή ωριμότητα ώστε να ξεχωρίζει κανείς το αισθητικό αποτέλεσμα από το βιολογικό κόστος.

## Τι σημαίνει στην πράξη η λέξη σολάριουμ

Όταν κάποιος ακούει τη λέξη solarium ή σολάριουμ, συνήθως σκέφτεται μια καμπίνα ή ένα κρεβάτι μαυρίσματος σε ένα κέντρο solarium ή σε ένα studio solarium. Στην πράξη, όμως, το νόημα δεν εξαντλείται στον χώρο ή στον εξοπλισμό. Το κρίσιμο στοιχείο είναι η έκθεση του δέρματος σε τεχνητή υπεριώδη ακτινοβολία με σκοπό να αποκτήσει πιο σκούρα απόχρωση.

Αυτό έχει σημασία διότι πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν το μαύρισμα solarium σαν μια απλή υπηρεσία εμφάνισης, περίπου όπως θα έβλεπαν μια θεραπεία προσώπου ή μια επίσκεψη για νύχια. Δεν είναι το ίδιο. Το τεχνητό μαύρισμα δεν λειτουργεί μόνο στην επιφάνεια της εικόνας. Αγγίζει τον ίδιο τον ιστό του δέρματος και σχετίζεται με υγειονομικές συνέπειες που έχουν αξιολογηθεί επανειλημμένα από ευρωπαϊκούς και διεθνείς φορείς.

Εκεί ακριβώς βρίσκεται και η βασική παρανόηση. Η πολυτέλεια του περιβάλλοντος μπορεί να δημιουργεί αίσθηση ασφάλειας, σχεδόν τελετουργίας. Όμως η αισθητική του χώρου δεν αλλάζει τη φύση της ακτινοβολίας. Ένα προσεγμένο studio, μια καθαρή εγκατάσταση ή μια top rate εμπειρία εξυπηρέτησης δεν μετατρέπουν το τεχνητό μαύρισμα σε ουδέτερη πρακτική.

## Γιατί το τεχνητό μαύρισμα παραμένει τόσο ελκυστικό

Το κατανοώ εύκολα. Ένας ελαφρώς πιο μελί τόνος στο δέρμα συχνά δίνει την εντύπωση καλύτερης γραμμής, πιο φωτεινής όψης και πιο «τελειωμένου» σώματος μέσα σε ρούχα με καθαρές γραμμές και ανοιχτές υφές. Σε αστικά κέντρα όπως η πρωτεύουσα, η αναζήτηση για solarium Αθήνα, σολάριουμ Αθήνα ή τεχνητό μαύρισμα Αθήνα έχει συνήθως πρακτικό κίνητρο: άμεσο αποτέλεσμα χωρίς αναμονή για καλοκαίρι, παραλία ή διακοπές.

Υπάρχει επίσης και το στοιχείο της ευκολίας. Πολλοί αναζητούν solarium τιμές ή σολάριουμ τιμές πριν καν εξετάσουν τι ακριβώς αγοράζουν. Το ίδιο συμβαίνει και με όρους όπως solarium τιμές Αθήνα ή σολάριουμ τιμές Αθήνα. Είναι μια γνώριμη καταναλωτική συμπεριφορά. Ο άνθρωπος συγκρίνει πακέτα, τοποθεσία, πρόσβαση, διάρκεια, προσφορές. Λιγότερο συχνά συγκρίνει το επίπεδο ενημέρωσης που λαμβάνει ή αναρωτιέται αν η ίδια η υπηρεσία είναι σοφή επιλογή.

Αυτό δεν σημαίνει ότι όποιος σκέφτεται το solarium είναι αφελής. Σημαίνει μάλλον ότι η βιομηχανία της εικόνας γνωρίζει πολύ καλά πώς να ντύνει μια υπηρεσία με λέξεις όπως λάμψη, αυτοπεποίθηση, glow και

άμεσο αποτέλεσμα. Η γλώσσα της πολυτέλειας είναι ισχυρή. Στο θέμα αυτό, όμως, χρειάζεται να συνοδεύεται από ακρίβεια.

## Η κεντρική αλήθεια που δεν πρέπει να ωραιοποιείται

Η πιο σημαντική πληροφορία είναι απλή και δεν σηκώνει ρομαντισμούς: η χρήση σολάριουμ συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος. Υπάρχουν επίσης ενδείξεις για πιθανή σχέση με οφθαλμικό μελάνωμα. Παράλληλα, η έκθεση από sunbeds μπορεί να επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος και να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Αυτές οι διαπιστώσεις αλλάζουν εντελώς το πλαίσιο της συζήτησης. Δεν μιλάμε απλώς για μια επιλογή ομορφιάς με κάποιες μικρές παρενέργειες. Μιλάμε για μια πρακτική που σχετίζεται με σοβαρούς κινδύνους για την υγεία. Για αυτό και η ιδέα του «ελεγχόμενου» ή «μετρημένου» τεχνητού μαυρίσματος δεν αρκεί από μόνη της για να καθησυχάσει.

Ένα από τα πιο ουσιαστικά σημεία που έχουν επισημανθεί σε ευρωπαϊκές αξιολογήσεις είναι ότι δεν θεωρείται πως υπάρχει ένα σταθερό, ασφαλές όριο έκθεσης που να εγγυάται προστασία, ειδικά σε ό,τι αφορά τα δερματικά καρκινώματα. Με απλά λόγια, η λογική «θα κάνω λίγο, άρα είμαι ασφαλής» δεν στηρίζεται με τον τρόπο που πολλοί φαντάζονται. Στον κόσμο της αισθητικής, η ποσότητα συχνά παίζει ρόλο. Στον κόσμο της υπεριώδους ακτινοβολίας, η συζήτηση είναι πιο αυστηρή.

## Η γοητεία του άμεσου αποτελέσματος και το τίμημα του χρόνου

Το δέρμα είναι ένας εξαιρετικά εκφραστικός ιστός. Ανταποκρίνεται γρήγορα στην περιποίηση, στις συνθήκες ζωής, στον ύπνο, στη διατροφή, στο στρες και βέβαια στην ακτινοβολία. Για αυτό και το αποτέλεσμα από ένα solarium μαύρισμα μπορεί να μοιάζει άμεσα θελκτικό. Το δέρμα αποκτά οπτικά μια πιο «δουλεμένη» εικόνα. Σε ορισμένους ανθρώπους αυτό μεταφράζεται σε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μπροστά στον καθρέφτη.



Το πρόβλημα είναι ότι η αισθητική εμπειρία του παρόντος δεν αποτυπώνει όλο το κόστος του μέλλοντος. Η επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία αυτής της αντίφασης. Στην αρχή κυριαρχεί η εντύπωση λάμψης. Με τον χρόνο, εκείνο που μπορεί να μένει είναι μια πιο κουρασμένη υφή, μια αίσθηση φθοράς, ένα δέρμα που δεν ανταποκρίνεται με την ίδια χάρη.

Σε περιβάλλοντα πολυτέλειας αυτό ακούγεται σχεδόν παράδοξο. Δαπανά κανείς χρόνο και χρήμα για να δείχνει καλύτερα, αλλά ενδέχεται να επενδύει σε μια διαδικασία που επιταχύνει ακριβώς ό,τι οι περισσότερες

ακριβές θεραπείες προσπαθούν να καθυστερήσουν. Είναι μια από εκείνες τις περιπτώσεις όπου η βραχυπρόθεσμη εικόνα και η μακροπρόθεσμη ποιότητα δεν κινούνται προς την ίδια κατεύθυνση.

## Τι ισχύει στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί περιορισμοί για την τεχνητή μαυρίλα, μεταξύ άλλων η απαγόρευση χρήσης για άτομα κάτω των 18 ετών, καθώς και η απαγόρευση συγκεκριμένων τύπων sunbeds για man made tanning. Αυτό από μόνο του δείχνει ότι το θέμα δεν αντιμετωπίζεται ως απλή εμπορική υπηρεσία χαμηλής όχλησης. Όταν ένα κράτος θέτει ηλικιακά όρια και τεχνικούς περιορισμούς, αναγνωρίζει ότι υπάρχει ουσιαστικός λόγος παρέμβασης.

Υπάρχει και ένα ακόμη στοιχείο που αξίζει προσοχής, ειδικά για όποιον αναζητά σολάριουμ Αθήνα ή γενικά ένα κέντρο solarium με την αίσθηση ότι «αφού λειτουργεί, άρα θα είναι εντάξει». Σε ευρωπαϊκή ανάλυση για την Ελλάδα αναφέρθηκε ότι περίπου στο 60% των μετρημένων sunbeds η αποτελεσματική ακτινοβολία ξεπερνούσε το όριο των 300 mW/m<sup>2</sup> που θέτει το σχετικό πρότυπο.

Αυτό το ποσοστό είναι αρκετό για να επιβάλει σοβαρότητα στη σκέψη. Δεν χρειάζεται πανικός, ούτε υπερβολική δραματοποίηση. Χρειάζεται όμως νηφαλιότητα. Το ότι μια συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία ή το ότι ένας χώρος προβάλλεται ως επαγγελματικός δεν αρκεί ως τεκμήριο συμμόρφωσης ή ασφάλειας. Στην πράξη, η απόσταση ανάμεσα στην εικόνα του καταστήματος και στην πραγματική τεχνική κατάσταση του εξοπλισμού μπορεί να είναι μεγαλύτερη από όσο υποθέτει ο μέσος πελάτης.

## Η παγίδα της λέξης «ελεγχόμενο»

Στον χώρο της αισθητικής, η λέξη «ελεγχόμενο» ακούγεται καθησυχαστική. Ελεγχόμενο περιβάλλον, ελεγχόμενος χρόνος, ελεγχόμενη ένταση, ελεγχόμενο πρωτόκολλο. Είναι ένας τρόπος να μεταφράζεται η εμπειρία σε κάτι εκλεπτυσμένο και επαγγελματικό. Στο σολάριουμ, όμως, η λέξη αυτή συχνά παρερμηνεύεται.

Ναι, μπορεί να υπάρχει έλεγχος λειτουργίας. Μπορεί να υπάρχει πρόγραμμα συνεδρίας. Μπορεί να υπάρχει οργάνωση. Αυτό δεν αναιρεί το βασικό γεγονός ότι η υπηρεσία βασίζεται σε υπεριώδη ακτινοβολία, η οποία συνδέεται με αυξημένους κινδύνους και δεν διαθέτει ένα ασφαλές κατώφλι που να προσφέρει βεβαιότητα προστασίας για ορισμένα σοβαρά αποτελέσματα στην υγεία. Ο έλεγχος της διαδικασίας δεν ισοδυναμεί με εξουδετέρωση του ρίσκου.

Αν θέλει κανείς να είναι πραγματικά εκλεπτυσμένος στην κρίση του, οφείλει να βλέπει πέρα από τη γλώσσα του advertising and marketing. Η πολυτέλεια δεν είναι μόνο η όμορφη εμπειρία. Είναι και η ικανότητα επιλογής εκείνου που υπηρετεί διαχρονικά το σώμα, όχι μόνο το βλέμμα της στιγμής.

## Πώς να διαβάσετε τις υποσχέσεις ενός studio solarium

Υπάρχει ένας πιο ώριμος τρόπος να προσεγγίζει κανείς την αγορά, ειδικά όταν οι αναζητήσεις αφορούν studio solarium, solarium Αθήνα ή σολάριουμ κοντά μου. Δεν αρκεί να κοιτάζει μόνο εικόνες, πακέτα και τιμές. Χρειάζεται να εξετάζει και το επίπεδο διαφάνειας.

Ένας χώρος που αντιμετωπίζει σοβαρά τον πελάτη δεν θα προσπαθήσει να υποβαθμίσει τη φύση της υπηρεσίας. Δεν θα ντύσει το τεχνητό μαύρισμα αποκλειστικά με λέξεις χαλάρωσης και λάμψης. Θα ονομάσει καθαρά ότι πρόκειται για έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία. Θα σεβαστεί τους περιορισμούς, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την ηλικία. Και δεν θα δημιουργήσει την εντύπωση ότι ένα «έξυπνο» πρωτόκολλο καταργεί τους γνωστούς κινδύνους.

Η προσεκτική ματιά έχει επίσης σημασία όταν συζητούνται οι σολάριουμ τιμές. Μια χαμηλή τιμή δεν είναι πάντα ευκαιρία, όπως και μια υψηλή τιμή δεν είναι απόδειξη ποιότητας. Στις υπηρεσίες αυτού του τύπου, το top rate περιβάλλον μπορεί να κάνει την εμπειρία πιο ελκυστική, όχι όμως κατ' ανάγκη πιο σοφή. Μερικές φορές ο ακριβός χώρος πουλάει κυρίως ατμόσφαιρα. Και η ατμόσφαιρα, όσο κομψή κι αν είναι, δεν αλλάζει τη βιολογία του δέρματος.

## Τι αξίζει να θυμάται όποιος σκέφτεται το solarium

Υπάρχουν μερικές βασικές αλήθειες που αξίζει να μένουν στο προσκήνιο κάθε φορά που κάποιος σκέφτεται το τεχνητό μαύρισμα:

- Σολάριουμ σημαίνει έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία για αισθητικό σκοπό.
- Η χρήση sunbeds συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος.
- Έχουν αναφερθεί επίσης επιτάχυνση γήρανσης του δέρματος και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Δεν υπάρχει γνωστό ασφαλές κατώφλι έκθεσης που να εγγυάται προστασία για τα δερματικά καρκινώματα.
- Στην Ελλάδα υπάρχουν περιορισμοί, μεταξύ άλλων για άτομα κάτω των 18 ετών.

Αυτή η σύντομη υπενθύμιση αρκεί συχνά για να αλλάξει το πώς διαβάζει κανείς μια διαφήμιση ή μια προσφορά.

## Το αισθητικό επιχείρημα δεν είναι αμελητέο, αλλά δεν είναι αρκετό

Θα ήταν εύκολο να απορρίψει κανείς συνολικά όσους επιλέγουν μαύρισμα solarium σαν επιφανειακούς. Θα ήταν και άδικο. Η επιθυμία να δείχνει κάποιος περιποιημένος, λαμπερός και πιο «ζωντανός» είναι απόλυτα ανθρώπινη. Σε ορισμένα επαγγελματικά ή κοινωνικά περιβάλλοντα, μάλιστα, η εικόνα αποκτά δυσανάλογο βάρος. Πολλοί το νιώθουν αυτό έντονα πριν από μια εκδήλωση, μια φωτογράφιση, μια περίοδο διακοπών ή μια εποχή που το δέρμα φαίνεται πιο θαμπό.

Όμως το ώριμο αισθητικό κριτήριο δεν σταματά στην πρώτη εντύπωση. Η αληθινή πολυτέλεια στη φροντίδα του εαυτού δεν είναι να αποσπάς ένα γρήγορο οπτικό αποτέλεσμα με κάθε κόστος. Είναι να ξέρεις πότε ένα αποτέλεσμα δεν αξίζει τη διαδρομή που απαιτεί. Το να πεις «όχι» σε μια υπηρεσία που υπόσχεται άμεση εικόνα, επειδή δεν σου ταιριάζει ως επιλογή ζωής και υγείας, είναι συχνά πιο εκλεπτυσμένη στάση από το να την ακολουθήσεις χωρίς δεύτερη σκέψη.

## Η αναζήτηση «solarium κοντά μου» χρειάζεται δεύτερη ανάγνωση

Οι ψηφιακές αναζητήσεις λένε πολλά για τη συμπεριφορά του κοινού. Όροι όπως solarium κοντά μου, σολάριουμ κοντά μου, κέντρο solarium ή τεχνητό μαύρισμα Αθήνα εκφράζουν μια ανάγκη για ευκολία, αμεσότητα και πρόσβαση. Αυτό είναι φυσικό. Η γεωγραφική εγγύτητα κάνει κάθε υπηρεσία πιο δελεαστική.

Ακριβώς εκεί όμως κρύβεται η παγίδα. Όσο πιο διαθέσιμη μοιάζει μια υπηρεσία, τόσο πιο εύκολα τη θεωρούμε κοινότοπη και άρα ακίνδυνη. Η οικειότητα μας χαλαρώνει. Το γεγονός ότι υπάρχει στη γειτονιά, στο εμπορικό πέρασμα ή δίπλα στο γυμναστήριο δημιουργεί την αίσθηση ότι πρόκειται για κάτι σχεδόν αυτονόητο. Το σολάριουμ δεν είναι αυτονόητο. Είναι συγκεκριμένη μορφή έκθεσης σε ακτινοβολία με γνωστές επιβαρύνσεις.

Για αυτό και η σωστή ερώτηση δεν είναι μόνο «πού υπάρχει σολάριουμ κοντά μου». Είναι «καταλαβαίνω ακριβώς τι σημαίνει αυτή η υπηρεσία;», «έχω πλήρη εικόνα των κινδύνων;» και «θέλω πράγματι να εντάξω

αυτή την επιλογή στη φροντίδα του σώματός μου;».

## **Όταν η αγορά μιλά για τιμές, εσείς να σκέφτεστε αξία**

Η συζήτηση γύρω από solarium τιμές και σολάριουμ τιμές συχνά καταλήγει σε συγκρίσεις πακέτων. Πόσες συνεδρίες, ποιο κόστος, ποια περιοχή, αν συμφέρει περισσότερο ένα πρόγραμμα στην Αθήνα, αν οι solarium τιμές Αθήνα είναι υψηλότερες από άλλες πόλεις. Είναι κατανοητό. Ο καταναλωτής θέλει να βγάλει άκρη.

Παρόλα αυτά, σε τέτοια θέματα η τιμή είναι το λιγότερο σημαντικό επίπεδο αξιολόγησης. Η ουσιαστική ερώτηση δεν είναι αν η υπηρεσία είναι ακριβή ή φθηνή. Είναι αν η αξία που νομίζετε ότι αγοράζετε έχει πραγματικό αντίκρισμα όταν τη βάλετε δίπλα στα γνωστά ρίσκα. Ένα πρόσκαιρο μαύρισμα μπορεί να μοιάζει δελεαστικό. Δεν παύει όμως να είναι πρόσκαιρο. Η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία δεν έχει την ίδια προσωρινότητα.

Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι χρήσιμος σε κάθε top class υπηρεσία. Η κομψότητα στην κατανάλωση δεν σημαίνει να αγοράζεις το ακριβότερο. Σημαίνει να αναγνωρίζεις πότε κάτι, ακόμα κι αν προσφέρεται με πολυτελή τρόπο, δεν δικαιολογεί το συνολικό του κόστος.

## **Ένα πιο ώριμο λεξιλόγιο για την ομορφιά**

Ίσως τελικά χρειαζόμαστε και μια μικρή αλλαγή στη γλώσσα μας. Αντί να μιλάμε για το σολάριουμ μόνο ως «λύση» για χρώμα ή ως γρήγορη αισθητική αναβάθμιση, είναι πιο ακριβές να το αντιμετωπίζουμε ως αυτό που είναι: τεχνητό μαύρισμα μέσω υπεριώδους ακτινοβολίας, με τεκμηριωμένους κινδύνους και χωρίς γνωστό ασφαλές κατώφλι που να εγγυάται προστασία για ορισμένες σοβαρές βλάβες.

Αυτό δεν αφαιρεί την ελευθερία της επιλογής. Της δίνει, όμως, σοβαρό υπόβαθρο. Και η ενημερωμένη επιλογή είναι πολύ πιο πολυτελής από την παρορμητική. Η πραγματική φροντίδα δεν βασίζεται σε ευφημισμούς. Βασίζεται στην καθαρότητα της πληροφορίας και στην ικανότητα να ζυγίζεις τι σε ωφελεί πρόσκαιρα και τι σε υπηρετεί ουσιαστικά.

Σε μια εποχή όπου η εικόνα κυκλοφορεί γρήγορα και οι υπηρεσίες ομορφιάς γίνονται ολοένα πιο προσβάσιμες, η διάκριση ανάμεσα στο ελκυστικό και στο συνετό γίνεται πολύτιμη. Το σολάριουμ παραμένει μια χαρακτηριστική δοκιμασία αυτής της διάκρισης. Η λάμψη του είναι άμεση. Το ερώτημα είναι αν αξίζει το αποτύπωμα που αφήνει πέρα από τον καθρέφτη.