

Gyakori kérdések

Hetente hányszor használhatom a szoláriumot, ha ésszerűen szeretnék szoláriumozni?

Egyáltalán nem használhatják a szoláriumot az I-es b rtípusúak, a 18 évesnél fiatalabbak, akik fényérzékenységet okozó gyógyszereket szednek és akiknek családjában már előfordult bőrrák. Mindenki más heti 2-3 alkalommal szoláriumozhat mértéktartóan, úgy, hogy két alkalom között legalább 24 óra teljen el, sőt a II-es b rtípusúaknál legalább 48. Az európai szabvány évi max. 60 szolárium látogatást javasol.

Mit jelent egy szoláriumozási alkalom?

A szoláriumozási alkalom az az időegység, amely az egyénhez szabott MED eléréséhez szükséges (MED = minimális erythema adag). Egyben az a határérték, ami éppen a mindenképpen elkerülendő bőrpörögés előtt van. A szoláriumozás hosszát tehát meghatározza a berendezés maga, a vendég bőrtípusa és barnulási képessége. A szoláriumozás napján soha ne fekdjünk természetes nap alá.

Kaphatok bőrrákot a szoláriumban?

Gyógyászati és tudományos megállapítások egyértelműen utalnak arra, hogy a levegő az a tényező, mely a bőrrák keletkezésének veszélyét hordozza magában, különösen, ha ez gyermekkorban történik. A szolárium felelősségteljes használata során a barnulást és a D vitamint szintképzését kontrollált módon biztosítják az UV-sugarak.

Mik az előnyei a szoláriumozásnak?

A szoláriumok biztosítják a kontrollált barnulást és megfelelő szintű D vitamint képzését és megtartást. (Ld.: D vitamintól készíthető).

A természetes napozás során különböző erősségű UV-sugárzásnak tesszük ki a bőrt, ahol a sugárzás erőssége a napszaktól, a földrajzi helytől és az évszaktól függ. A szoláriumban a barnítási program a bőrtípustól és a berendezéstől függően biztonságosan beállítható úgy, hogy a túl-expozíció, a levegő elkerülhető legyen.

Ezt a tájékoztató anyagot az European Sunlight Association (ESA) állította össze.

Az ESA céljai:

Az országos szolárium egyesületek közötti információcsere.

A kíméletes napozás támogatása természetes körülmények között és a szoláriumban.

Megbízható barnító berendezések és lámpák használatának támogatása.

Iránymutatás és tanácsadás az UV-fény kíméletes használatára vonatkozóan.

Tudományos kutatási és fejlesztési eredmények gyűjtése mind az UV-sugárzás előnyei, mind a rizikófaktorok tekintetében.

Hollandimpex
Teremtsd meg a napot!

**European Sunlight Association
Brussels Office**

51, Chaussée de Charleroi
B-1471 Genappe-Loupigne
Belgium

www.europeansunlight.eu
europeansunlight@skynet.be

Hollandimpex Kft.
1181 Budapest,
Üllői út 505.

Tel.: (36) 1 291 0009

www.hollandimpex.hu



**Szükségem van
a napfényre?**

A napfény, az ultraibolya sugárzás, amely a legveszélyesebb a szervezetre, az ózonsztróma miatt okozhat bőrpírdést és szemgolyó károsodást. A sugárzás UVA eléri a földfelszínt. A sugárzás szögét pl. a földrajzi helyzet, az adott napszaktól függ.

Az UV-sugarak láthatatlanok. A természetes napfény az emberek nagy része nem is tudja, milyen erős a besugárzás érte. A szoláriumok nem csak UVB-sugarakat bocsátanak ki, hanem továbbá szabályozzák az UV-sugárzást, hogy a leégés minimálisra csökkenjen, míg a barnulást a maximum szinten biztosítják. Mint tudjuk: a napot nem lehet szabályozni! A szolárium csövek tulajdonságainak fejlesztése következtében biztosítható az UV-sugárzás kedvező hatásainak kihasználása.

Hogyan barnul a bőr?

Természetes bőrszínünket a melanin nevű pigment határozza meg. Ennek mennyiségét öröklött tulajdonságaink határozzák meg. UV hatására a bőr mélyén levő melanocitának nevezett sejtek olyan folyamatot indítanak el, melynek során több melanin keletkezik. A leégést a keletkezett melanin a bőr felületre jutása okozza. Az UV ugyanekkor a bőr felület vastagodását is okozza. Ez a bőr természetes védekezése az UV-sugárzás ellen a leégés elkerülése érdekében.

Az emberek különböző módon reagálnak az UV-sugárzásra. A sötét bőrűek gyorsabban termelnek több melanint, míg az igen világos bőrű emberek bőrük kevés melanint tartalmazhat, ezek az emberek sem a napon, sem a szoláriumban nem barnulnak. Ha a természetes napozást túlzásba vesszük, könnyen kaphatunk bőrpírdést. A bőr természetes regenerálódó képességgel rendelkezik, de ha ezt túl gyakran vesszük igénybe, akkor túlterhelődik, ami a bőr végleges károsodását okozhatja.

Bőr típus	Leírás	Reakció a barnításra
1	Igen világos, általában sok szeplő, vörös, vagy szíke haj, kék, vagy szürke szemek.	Nagy leégési veszély, a bőr kipirosodik és hámlik, nem tanácsos sem napra, sem szoláriumba menni.
2	Világos, néhány szeplő, kék, zöld és szürke szemek.	Leégési veszély napozásnál, szoláriumban nagy elvigyázatosság ajánlott, a barnulás elég enyhe.
3	Világos, világos barna. Nincs szeplő. Szíke, vagy világos barna haj, szürke, vagy zöld szemek.	Közepes leégési veszély. Közepes barnultság érhető el.
4	Világos barna, sötét haj és szemek.	Leégés igen ritka, gyors és tartós barnulás.
5	Sötét barna bőr, sötét haj és szemek.	Leégés igen ritka, gyors és tartós barnulás. Ennek a bőrtípusnak saját védekező rendszere van.
6	Nagyon sötét bőr, fekete haj és sötét szemek.	Soha nem éget le természetes nap alatt.

D vitamin – a napfény vitamin

A D vitamin elengedhetetlen a jó egészséghez. A legtöbb európai túl kevés D vitamint kap, különösen a téli hónapokban, mivel ilyenkor a napfény kevés UV-fényt tartalmaz. Egészségügyi tanulmányok bizonyították világszerte, hogy D vitaminnak milyen fontos szerepe van a megelőzésben:

A sejtek szintjén: mell-, vastagbél- és prosztatarák

A csontozat szintjén: osteoporosis, osteomalacia és combnyaktörés

A szervek szintjén: magas vérnyomás, hipertensio, és szívbetegségek

Mentális szinten: téli depresszió (SAD), premenstruációs szindróma (PMS), depresszió és általános közérzet

Auto-immun betegségek: sclerosis multiplex, 1. típusú diabetes, és rheumatoid arthritis

Bőrproblémák: pl. psoriasis

Táplálkozási problémák

A napfény a D vitamin legtermészetesebb és leghatékonyabb forrása

Orvosi és tudományos körökben egyöntetesen elfogadott tény, hogy az ember természetes állapotában a D vitamint 90 %-át a bőrön keresztül kapja, mégpedig a napfény által. Az ember úgy van „tervezve”, hogy csak 10 %-ot kapjunk táplálkozás által, tehát a napfény életfontosságú a számunkra oly szükséges D vitamin elállításában.

Manapság legtöbbünk mesterséges megvilágításban éli az életét, és nem részesülünk napfényben, melyet eldeink bünyében élveztek a szabadban végzett munka folyamán. Ez nem segíti el az optimális D vitamin szint fenntartását, és D vitamin raktárak építését, hogy a nap-sütésben szűkös téli hónapokra is kitarson. Megváltozott életvitelünk miatt legtöbbünk elégtelen D vitamin szinttel rendelkezik, még a tavaszi és nyári hónapok alatt is, nem beszélve a téli tartalékolásról. Ezért tanácsosnak elismert D vitamin szakértők legalább heti kétszeri ésszerű mértékű napozást, szoláriumozást.