

# Gyakori kérdések

## Hetente hányszor használhatom a szoláriumot, ha ésszerűen szeretnék szoláriumozni?

Egyáltalán nem használhatják a szoláriumot az I-es bőrtípusúak, 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 bőrtípusúaknál 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 bőrleégés előtt van. A szoláriumozás hosszát tehát meghatározza a berendezés maga, a vendég bőrtípusa és barnulási képessége. A szoláriumozás napján soha ne feküdjünk természetes nap alá.

## Kaphatok bőrrákot a szoláriumban?

Gyógyászati és tudományos megállapítások egyértelműen utalnak arra, hogy a leégés 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 vitamin szint képződését kontrollált módon biztosítják az UV- sugarak.

## Mik az előnyei a szoláriumozásnak?

A szoláriumok biztosítják a kontrollált barnulást és megfelelő szintű D vitamin képződését és megtartást. (Ld.: D vitaminnal később).

A természetes napozás során különböző erősségű UV-sugárzásnak tesszük ki a bőrünket, 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 leégés elkerülhető legyen.

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

## Az ESA céljai:

- Az országos szolárium egyesületek közötti információ csere.
- 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.



## European Sunlight Association Brussels Office

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

[www.europeansunlight.eu](http://www.europeansunlight.eu)  
[europeansunlight@skynet.be](mailto:europeansunlight@skynet.be)



**Szükségem van  
a napfényre?**

## A napfény

A négy fő elem, amire életünk során rá vagyunk szorulva, a levegő, a víz, a föld és a napfény. Ha ezek bármelyike hiányzik, létezésünk egyszerűen nem lehetséges! A nap nélkül nem lenne élet, de túl sok nap sem kívánatos.

A napfény, az ultraibolya sugárzás (UVC, UVB és UVA) származhat a napból és a szolárium csövekből. Az UVC sugarakat - amelyek a legveszedelmesebbek az emberi szervezetre -, az ózonréteg szűri ki, az UVB (ami szintén okozhat bőrleégést és szemgyulladást), valamint az UVA eléri a földfelszínt. A sugárzás erőssége a nap szögétől, pl. a földrajzi helyzettől, az évszaktól és az adott napszaktól függ.

Az UV sugarak láthatatlanok. A természetes nap alatt az emberek nagy része nem is tudja, milyen dózisu besugárzás érte őket. A szoláriumok nem csak UVA és UVB sugarakat bocsátanak ki, hanem továbblépve úgy szabályozzák az UV - sugárzást, hogy a leégés veszélye minimálisra csökkenjen, míg a barnulást a maximális szinten biztosítják. Mint tudjuk: a napot nem lehet szabályozni! A szolárium csövek tulajdonságainak állandó fejlesztése következtében biztosítható az UV -sugárzás kedvező hatásainak kihasználása.



## Hogyan barnul a bőr?

Természetes bőrszínünket a melanin nevű bőrfesték határozza meg. Ennek mennyiségét öröklődött tulajdonságaink határozzák meg. UV hatására a bőr mélyén levő melanocitának nevezett sejtek olyan folyamatot indítanak el, melynek során több melanin keletkezik. A leburnulást a keletkezett melanin bőrfelületre jutása okozza. Az UV ugyanakkor a felső bőrfelület 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 bőre igen kevés melanint tartalmazhat, ezek az emberek sem a napon, sem a szoláriumban nem barnulnak. A természetes napozást túlzásba visszük, könnyen kaphatunk bőrleégést. A bőr természetes regenerálódó képességgel rendelkezik, de ha ezt túl gyakran vesszük igénybe, akkor túlterhelődik, ami a bőr végleges károsodását okozhatja.

Bőrtípus	Leírás	Reakció a barnításra
1	Igen világos, általában sok szeplő, vörös, vagy szőke 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 elővigyázatosság ajánlott, a barnulás elég enyhe.
3	Világos, világos barna. Nincs szeplő. Szőke, 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 ég 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 prosztatara-k
- A csontozat szintjén: osteoporosis, osteomalacia és combnyak-törés
- A szervek szintjén: magas vérnyomás, hipertensio, és szívbetegségek
- Mentális szinten: SAD, pre-menstruációs 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 egyöntetűen elfogadott tény, hogy az ember természetes állapotában a D vitamin 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 előállításában.

Manapság legtöbbünk mesterséges megvilágításban éli az életét, és nem részesülünk napfényben, melyet elődeink bőven élveztek a szabadban végzett munka folyamán. Ez nem segíti elő 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 tanácsolnak elismert D vitamin szakértők legalább heti kétszeri ésszerű mértékű napozást, szoláriumozást.