

Nejčastější otázky

Kolikrát týdně se mohou opalovat v soláriu, aby to bylo rozumné?

Lidé s fototypem I, děti, mladiství do 18 let a lidé užívající léky, které způsobují přecitlivělost na slunce, jako i lidé s rakovinou kůže v rodině by solárium k opalování vůbec neměli používat. Přiměřené opalování 2-3x týdně je pro všechny ostatní nezávadné. Obecně je známo, že se pokožka po opalování zregeneruje minimálně za 24h. Pokud jste fototyp II, trvá regenerace 48 hodin a více. Evropská norma doporučuje nepřekročit 60 opalování za jeden rok.

Co je to návštěva solária?

Návštěva solária je čas potřebný k dosažení MED (minimální erytémové dávky). MED je taková dávka UV-záření, která nezpůsobí začervenání a spálení kůže. Doba opalování závisí na typu solária, typu kůže návštěvníka a stupni jeho opálení. Nikdy se v jeden den neopalujte na slunci a v soláriu.

Můžu dostat z opalování v soláriu rakovinu kůže?

Na toto téma existují medicínské a vědecké připomínky, které uvádějí, že překročení doporučené dávky nebo spálení kůže, představuje jeden z faktorů zvýšeného rizika onemocnění rakovinou kůže, zejména, když se spálíme v dětském věku a opakovaně. Odpovědným používáním solária získáte kontrolovaným způsobem své opálení a Vitamin D prostřednictvím UV záření.

Jaké výhody nabízí opalování v soláriu?

Solária nabízejí kontrolovanou cestu k zhnědnutí a mohou zajistit a zachovat dostatečnou hladinu Vitamínu D (více k tomuto tématu viz. oddíl Vitamin D). Při opalování na slunci je tělo vystaveno různě intenzitě slunečního záření. Ta závisí na ročním období, denní době, místě pobytu apod. V soláriu můžete využívat řízený systém bezpečného opalování, individuálně pro každý typ kůže s maximálním zamezením přetížení a spálení kůže. Při opalování v soláriu umíme na základě typu kůže a typu solária vytvořit individuální opalovací program, který zamezí nadměrnému opalování a spálení kůže.

European Sunlight Association
(Evropská Asociace Slunečního záření)
Vám přináší tyto informace:

Cíle ESA:

- Výměna informací mezi národními asociacemi
- Podpora osvěty o opalování jak na slunci, tak v soláriu
- Podpora používání spolehlivých opalovacích prostředků a UV trubic
- Zveřejňování předpisů a nařízení rozumného UV-zatížení.
- Soustředování vědeckých studií a nových poznatků z oboru fotobiologie jak z hlediska prospěchu, tak z hlediska rizika UV záření.

Vaše solární studio:

European Sunlight Association Brussels Office

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

www.europeansunlight.eu
europeansunlight@skynet.be



**Je pro mě
sluneční záření
prospěšné?**

Sluneční světlo

Čtyři základní přírodní živly, na kterých závisí náš život, jsou vzduch, voda, půda a sluneční záření. Kdybychom jeden z těchto živlů neměli, přestali bychom jako lidstvo existovat. **Bez slunce není život - ale příliš mnoho slunce také není dobré.**

Sluneční světlo „ultrafialové záření“ - UVC, UVB a UVA je vyzařováno sluncem a UV-trubicemi. UVC záření, které je pro lidi nebezpečné, je ozónovou vrstvou v horní části atmosféry a v UV trubicích zcela odfiltrováno. Část UVB záření (může způsobit spálení kůže a poškození očí) a UVA záření dopadá na zemský povrch. Jeho síla závisí na úhlu dopadu - geografické poloze, ročním období a denní době.

UV paprsky jsou neviditelné. O prázdninách jsou lidé často vystaveni různé intenzitě slunečního záření, často bez znalosti jeho aktuální síly.

Trubice v soláriu simulují slunce a vyzařují UVA a UVB záření. Jdou ale ještě o krok dál, protože mají kontrolovaný výkon a vyvážené spektrum záření, minimalizují riziko spálení kůže a maximalizují opalovací efekt. Jak všichni víme, slunce nelze regulovat. Výroba solárních trubice je neustále přizpůsobována novým vědeckým výzkumům a poznatkům o účincích UV záření.



Jak se kůže opaluje

Naše přirozená barva kůže je dána množstvím melaninu v kůži. Existence a množství melaninu je u všech lidí závislá na genetických předpokladech. Když je naše pokožka vystavena UV záření, začínají **melanocyty** - buňky nacházející se hluboko v naší kůži - vytvářet více melaninu. Během následujícího zhnědnutí vystupuje melanin na povrch kůže a vytváří opálení. UV záření způsobuje kromě jiného i zesílení vnější vrstvy kůže, čímž si naše tělo vytváří přirozenou ochranu před UV zářením a před spálením kůže.

Lidé na UV záření reagují různě. Snědá pokožka produkuje melanin rychleji. Pokožka velmi světlých lidí obsahuje melaninu velmi málo, dokonce když je tato pokožka vystavena UV záření, neprodukuje žádný melanin. Proto se tyto lidé s typem kůže I neopálí ani na slunci ani v soláriu.

Jestliže přirozený opalovací proces proběhne příliš rychle, vede to ke spálení kůže. Naše pokožka má pro tyto případy vlastní regenerační mechanismus, ale pokud dojde ke spálení pokožky často, může se tento mechanismus vyčerpat a může dojít k nevratnému poškození pokožky.

Typ kůže	Popis kůže	Reakce pokožky na ozáření sluncem
1	Velmi světlá, hojně pihy, blond nebo červenavé vlasy, zelené nebo šedé oči.	Vysoké riziko spálení, kůže bude červená, nikdy neopalovat na slunci ani v soláriu.
2	Světlá kůže, pihy vzácně, blondaté až hnědé vlasy, modré, zelené nebo šedé oči.	Vysoké riziko spálení - téměř vždy, zhnědnutí pokožky velmi mírné.
3	Světlá až světle hnědá kůže, tmavé blond až hnědé vlasy, šedé nebo hnědé oči.	Střední riziko spálení, mírné opálení.
4	Světle hnědá kůže, tmavé hnědé vlasy, tmavé oči.	Spálení zřídka, opaluje se rychle a do hloubky.
5	Tmavě hnědá kůže, tmavé vlasy, tmavé oči.	Velmi vzácně se spálí, opaluje se velmi rychle a do hloubky, tento typ pokožky má vlastní přírodní obranný mechanismus
6	Velmi tmavá kůže, černé vlasy, oči tmavé nebo černé.	Nikdy se nespálí.

Vitamin D - sluneční vitamin

Vitamin D je nezbytný pro naše dobré zdraví. Většina Evropanů dostává velmi málo Vitaminu D, zejména v zimních měsících, protože sluneční světlo obsahuje příliš málo ultrafialového záření.

Světové medicínské studie dokazují prospěšnost Vitaminu D pro:

- **zdraví buněk:** například: rakovina prsu, rakovina tlustého střeva, rakovina prostaty a jiné
- **zdravé kosti:** osteoporóza, měknutí kostí a destrukce kyčlí
- **zdravé orgány:** vysoký krevní tlak, nemoci srdce a cév
- **duševní zdraví:** SAD, PMS, deprese a všeobecné psychické stavy
- **autoimunitní onemocnění:** roztroušená skleróza, cukrovka typu I a revmatoidní artritida
- **nemoci kůže:** například: lupénka, akné
- **redukci nadváhy a pohybové aktivity**

Slunce - přirozený a úplný zdroj Vitaminu D

V medicínských a vědeckých kruzích není pochyb o tom, že 90% potřebného Vitaminu D naše tělo přijímá přirozenou cestou ze slunečního záření přes kůži. Stravou přijímáme pouze 10% Vitaminu D. Proto se slunečního záření nemůžeme zříci, protože pro nás zajišťuje nepostradatelný Vitamin D, jehož nedostatek může způsobit vážné zdravotní problémy (viz. kapitola výše)

V dnešní době většina lidí žije a pracuje v uzavřených prostorech (byty, domy, kanceláře, obchody, auta, továrny, hypermarkety apod.) a chybí jim přirozené sluneční záření, které naši předci přijímali denně. Proto je dnes pro nás velmi obtížné udržet si potřebnou hladinu Vitaminu D, a to zejména v zimním období, kdy je slunce příliš málo. Na základě našeho změněného způsobu života trpí mnoho lidí - a to nejen na podzim a v zimě, ale dokonce i na jaře a v létě - následky nízké hladiny Vitaminu D. Z tohoto důvodu doporučují přední experti na Vitamin D minimálně dvakrát týdně mírné slunění.