



Je pro mě sluneční záření prospěšné?

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

Súrneční svetlo „ultrafialové záření“ - UV-C, UV-B a UV-A je vyvolávané slunečnou a UV-lampami. UV-C záření, které je pro lidi nebezpečné, je odlozová vlnová v horní části atmosféry a v UV trubkách zcela odstraňováno. Část UV-B záření (jediné způsobí spálení kůže a poškození očí) a UV-A záření dopadá na zemský povrch. Jeho síla závisí na šířce dopadu - geografické poloze, ročním období a denní době.

UV paprsky jsou neviditelné. O přítomnosti jsou lidé často vysvětleni různě intenzitě slunečního záření,

Trubice v solární simulaci slunce a vysoký UV-A a UV-B záření. Jsou ale ještě o krok dš, protože mají kontrolovaný výkon a vyvížené spektrum záření, minimalizují riziko spálení kůže a maximální opalovací efekt. Jak vřichu víme, slunce nete regulovat. Výroba solárních trubíc je neustálé pšpřesobování nevye odlekye vřakuním a odemkám o záření UV záření.



Naše přirozená barva kůže je díky melaninům melaninu v kůži. Existence a množství melaninu u všech lidí závisí na genetických předpokladech. Když je naše pokožka vystavena UV záření, začíná **melanizace** – buňky nacházející se hluboko v naší kůži – vytvořit více melaninu. Během následujícího zhruba dvoutýdenního výstupu melanin na povrch kůže a vytvoří spolek. UV záření způsobuje kromě jiného i zesílení vrstvy vrstvy kůže, čímž z nás tvo vytvoří přirozenou ochranu před UV zářením a před spálením kůže.

Lidé na UV záření reagují různě. Snadná 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 lidé s bílou kůží i bez opalovací na slunci ani v soláriu.

Jestliže přizpůsobení spalovacího procesu probíhá příliš rychle, vede to ke spálení kůže. Naše pokožka má pro tyto případy vlastní regenerační mechanismus, ale pokud dojde ke spálení pokožky častěji, může se tento regenerační mechanismus vyčerpat a může dojít k nevratnému poškození pokožky.

[illegible]

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 lékařské studie dokazují prospěšnost Vitamínu D pro:

- **zdraví školic:** napříklady: rakovina prsu, rakovina štítné žlázy, rakovina prostaty a jiné
- **zdraví krev:** osteoporóza, infarkt, krevní destičky
- **zdraví orgány:** vysoký krevní tlak, nemoc srdce a cév
- **duševní zdraví:** SAD, PMS, deprese a vícečetné psychické stavy
- **autoimunitní onemocnění:** rozrušená štítná žláza, cukrovka typu 1 a revmatoidní artritida
- **nemoc štítiny:** např.: hypotyreóza, tyreóza

**Sunce - přirozený a úplný zdroj
Vitamínu 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 obávat, protože pro nás způsobí nepostradatelný Vitamin D, jehož nedostatek máže způsobit vážné zdravotní problémy (viz kapitola videt)

V druhé době vědění byl žije a pracuje v stavěných
prostorách (žijí, domy, kostely, zámky, ...),
které, hypermoderní, spojí i chytí jen patrně
přesvědčení vědci, a to je přesvědčení, že
všechno, co je na světě, má svůj původ v
hladině Vitáminu D, a to zejména v zemi, od
které je slunce přímé světlo. Na základě našeho zvláštního
zvěstí žijí lidé mnohé, a to nejen na pozemě
v zemi, ale dokonce i na palce a v létě - následně žijí
hladině Vitáminu D. Z toho všeho doporučí všichni
experti na Vitámin D minimálně dvakrát týdně
mít slunce.

Nejčastější otázky

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

Lidé a fotopapem II, 586, lidé
 odhalují lidi, které považují zjevitelskou na slunce,
 jako i v rovině kuže v rovině by státní
 k opavivní věnování nemluví používá. Příměření
 opavivní 2-3a týdně je pro všechny ostatní nezdravé
 Obecně je známo, že se pokouší pro opavivní
 zjevně nejméně 3a 24h. Pokud lidé fotopapem II,
 vlna regenerace 48 hodin a více. Evropská norma
 doporučená nepřekročí 60 opavivní za jeden rok

Návidělka sousta je čas potřebný k dosažení MED (minimální erytémové dávky). MED je taková dávka UV-přímé, která způsobí začervenání a spálení kůže. Doba opalování závisí na typu sousta, typu kůže návidělka a stupni jeho opálení. Nikdy se v jeden den nepalujte déle, než 10 minut.

Médu dostát z opaľování v solária nakoupím kúde?

Na toto vlna 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 opaluje v období od května do září.
Doporučeným používáním solária získáte kontrolovaným způsobem své spálení a Vitamin D prostřednictvím UV záření.

Jaké výhody nabízí spolupráce v sektoru?

[illegible]

European Sunlight Association
(Evropská Asociace Slunečního záření)
Více informací bylo informací

Cite ESA

- Výměna informací mezi národními asociacemi
- Podpora osvěty o spalování jak na slunci, tak v solárních
- Podpora používání společných spalovacích prostředků a UV latic
- Zvyšování předpisů a nařízení osuzujícího UV záření
- Soustředění vědeckých studií a nových poznatků z oboru fyziologie jak z hlediska prospěchu, tak z hlediska rizik UV záření

Synthesizing complexed solutions

European Sunlight
Association
Brussels Office

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

www.europeansunlight.eu
es.projects@ecb.int