

Napos hírek

A modern napozóágyak nem növelik a bőrrák veszélyét

A Bostoni Egyetem Gyógyászati Központja Kerri M. Clouhgh-Gorr professzor vezetésével, más USA-beli neves kutatóintézettel együttműködve 1101 személyt vizsgált meg (köztük 423 melanomás és 678 kontroll személy) és az alábbiakat állapították meg:

A modern napozóágyak a melanomás megbetegedés, a bőrrák veszélyét még gyakori használat mellett sem növelik.

(Forrás: Kerri M. Clouhgh-Gorr tanulmány: „Barnító lámpák, szoláriumok és a meloma rizikó. Rákos esetek tanulmányozása és ellenőrzés” 2008. február. 14.)

A kutatók összehasonlították az 1980 előtt használt ultraibolya (UV) napozólámpák és az 1980 óta Németországban is elterjedt modern napozóágyak hatásait. A szoláriumokban a modern UV berendezések okozta bőrrák rizikója jelentősen csökkent. Az új berendezések kifejlesztésekor a cél az egészségügyi szempontoknak megfelelő bőrkímélő és pozitív hatások elérése volt. Fizikusok és bőrgyógyászok az UV sugárzás összes fontos tulajdonságát figyelembe veszik a felhasználókat fenyegető veszélyek elkerülése érdekében. Itt természetesen a dózis nagysága is szerepet játszik.

Minden túlzásba vitt használat árthat, ez érvényes mindenre, amit szeretünk!

A modern szolárium ágyak mindent nyújtanak, amit a természetes nap nyújtani tud.

A tanulmány nem csak a szolárium kedvelői számára jó hír, hanem a közvélekedést is pozitívan befolyásolja.



Tudta Ön....

Hogy a D vitamin túladagolás nem lehetséges, ha az az UV sugárzás hatására a bőrben képződik? Szervezetünk a felesleget elraktározza és akkor használja fel, amikor szükséges. A modern szoláriumok ugyanúgy segítik a D vitamin termelődését, mint a természetes nap.

Több a haszna, mint a kára

Egészséges az UV fény?

Évek óta vitatkoznak a szakemberek arról, hogy az UV fény árt, vagy használ egészségünknek. Új felismerések történtek e témában:

A megnövelt UV sugárzás valószínűleg kevésbé ártalmas, mint eddig hittük.

Egy amerikai és egy norvég kutató szerint az erősebb UV sugárzást annak D vitamin termelő hatása miatt inkább pozitívnak kell tekintenünk.

Az USA Tudományos Akadémiájának „Proceedings” c. folyóiratában azt jelentik a kutatók, hogy a déli országokban élő embereknél sokféle rák előfordulása kisebb rizikójú. Miután azonban a rák megállapítása és kezelése között több év is eltelhet, a közelebbi összefüggés megállapítása nem volt lehetséges. A klasszikus iskola tanítása szerint a megnövelt napsugárzásnak kitettség a bőrrák legfőbb okozója. Ugyanakkor a napfény a legfontosabb, talán az egyetlen forrás, amiből a szükséges D vitamint kaphatjuk. Ez viszont éppen hogy védelmet ad bizonyos rákfajták ellen, de a csontképződés, a szív, és a vérkeringés szempontjából is fontos.



Annak eldöntésére, hogy a napsugárzás káros, vagy előnyös tulajdonságai vannak-e többségben, az uptoni (USA, New York állam) Brookhaven Nemzeti Laboratóriumban Richard B. Setlow csoportja összehasonlította a napfény sugárzás és D vitamin termelődés különböző országokból származó adatait a rák előfordulás gyakoriságával és halálozási számával.

Az Egyenlítő környékén élő emberek háromszor több napfénynek vannak kitéve, mint Angliában és ötször annyinak, mint Skandináviában. Ugyanakkor a bőr, valamint más belső szervek rák előfordulása ugyanígy növekszik délről északra haladva.

Feltételezik, hogy a megnövekedett napfény sugárzás által kiváltott fokozott D vitamin termelődés az egészségmegőrzés széles spektrumára van hatással (mint pl.: vérkeringés, oxigénellátás, stressz, immunrendszer, csontstabilitás, túlzott izzadás stb.).

Forrás: Nemzeti Tudományos Akadémia (USA) Proceedings: 2008 január 7.

A mozgás késlelteti a sejtöregedést

Ezt jelentik a londoni King's College kutatói a belgyógyászati archívumban. 2400 ikerpárt vizsgáltak meg a mozgás és a sejtöregedés összefüggésének vizsgálatára. A kromoszómavégződés rövidülése az aktív testvéreknél kevésbé megfigyelhető mozgásszegény ikerpárjukéhoz viszonyítva. Ez a rövidülés az élet folyamán egyre előrehalad. Amint ezek elérnek egy kritikus értéket, megkezdődik a sejtöregedés a bőrben is. A mozgás késlelteti ezt a folyamatot.

Forrás: Archives of Internal Medicine 2008 (168/2) S: 154-158

A gyorsételek már 4 hét után májkárosodást okoznak.

Egy skandináv tanulmány igazolja, amit a „Super Size Me” című dokumentumfilm mond, hogy a túl sok gyorséttermi étel kevés mozgással párosulva zsírt képez és májkárosodást okoz. A kísérletben részt vett személyek már egy hónap múltán 7 kilót híztak és májuk megváltozott. A vérminták szerint az alanin-aminotransferase enzim koncentrációja a négyszeresére növekedett. Ez az enzim káros a májra, ilyen koncentrációban általában a sokat ivó embereknél mutatható ki, akik „elisszák” a májukat. Az extrém növekedés oka a hízás és a megnövekedett cukor és szénhidrát fogyasztás.

A hírlevél a Német Szolárium Szövetség (www.solarien-verbaende.de) kiadványa alapján készült és a Magyar Szolárium Egyesület tagjai terjesztik.

