

Dr. B.J. Hardick

Mi a rosszabb? - Napvédő szerek vagy leégés?

Nem tudja, mivel kenje a bőrét, hogy megvédje a naptól? Biztonságosabb módja-e a szoláriumozás az "egészséges bamaság" fenntartásának? Mennyi napsütés jó nekünk? Mennyi napsütés káros? Mi a jobb, a természetes napfény, vagy a szabályozott mennyiségű szoláriumozás?

(...) Az év jelentős részében időnkét zárt térben töltjük. Aztán eljön a nyár, amikor a meleg és a napsütés a szabadba csábít. Túl sokáig, túl gyorsan, és mielőtt észrevennénk, máris ropogósra sülünk. Vagy a hétköznapokat légkondicionált környezetben töltjük, majd hétvégén kinn vagyunk a kertben, a vízparton, vagy különféle szabadterei eseményeken veszünk részt. Ez szintén remek módja a sápadt bőr szénné égetésének - de a D-vitaminhoz jutásnak nem!

Információk és tévhitek a napról és a bőrrákról

A napozás évszázadokon át biztonságos volt. 1930-ban ritka volt a bőrrák. Ma ötből egy amerikai alakul ki bőrrák. Evente 3,5 millió esetet diagnosztizálnak, a melanóma előfordulása 1800%-kal nőtt az elmúlt 30 évben. Nem csoda, hogy nem merünk a napra menni.

(...)
Az embereknek szükségük van a napfényre ahhoz, hogy a jó általános állapotához és megfelelő sejtműködéshez fontos D-vitaminhoz jussanak. A kutatások egyértelműen igazolják a napsütés jótékony egészségi hatásait. **Ami azonban aggodalmat kelthet, az a leégés.**



SZOLÁRIUM

A legtöbb vizsgálat, ami a napozás és a melanóma vagy bőrrák kapcsolatával foglalkozik, azt bizonyítja, hogy a leégések gyakorisága az, ami a bőrrák megjelenésével összefügg. (...) Az eredmények arra engedtek következtetni, hogy a mindennapos napsugárzásnak való kitétel kevesebb aggodalomra ad okot mint a leégés, ráadásul az eredményekre a részletes elemzés után sem volt hatással az, hogy a behatás milyen évszakban, életkorban, milyen típusú szabadterei tevékenység esetén, mennyi szoláriumozás után történt, vagy hol jelentkezett tumor.

Mi ennek a jelentősége?

Minden évben vannak emberek, akiken melanóma alakul ki a testük egy olyan pontján, ami a többi résznél kevésbé van napsütésnek kitéve. Hogyan magyarázzuk a melanóma jelentkezését a sarok talpi részén? (...) Egy most folyó kutatás egyik vizsgálatában Dr. James Chestnut felveti, hogy ugyan a leégés egy okozati tényező a bőrrák esetében, a szervezet azonban leginkább abban korlátozott, hogy megvédje magát a leégéstől az intenzív szoláriumozás során. **Ésszerűnek tűnik, hogy a szervezet akkor tudja leginkább felhasználni az antioxidánsokat és a regeneráló gyógyító képességeket, amikor a leégés szabadteriben következik be, fokozatosan, szemben a mesterséges, beltéri környezettel, amikor a szervezet kevésbé képes saját magát megvédeni - ráadásul ilyenkor azt is kevésbé tudjuk érzékelni, hogy éppen leégünk. Szervezetünk úgy van kitalálva, hogy a természetes napsugárral birkózzon meg, és nem a mesterséges szoláriumi fényvel.**

Függetlenül attól, mennyi időt töltünk a napon vagy a fülkében, amit minden áron el kell kerülni, az az, hogy bőrünk leégjen a túl sok napsütéstől. Nem maga a napsugárzás, nem az UVB sugarak, jelentik a legtöbb (de nem az összes) okot az aggodalomra, hanem az, hogy testünket korlátain túl tesszük ki a napsütésnek.

A napozásnál fontos, hogy ne égünk le - a szoláriumban semmiképp, de lehetőleg a szabadban sem. Bár míg a rák és a szoláriumi leégés közötti kapcsolat világos, a szabadterei leégés kockázatai nem, de senki sem szeret egyik módon sem leégni.

Kerüljük el a leégést - Mi a védekezés legjobb módja?

A kapható napvédő készítmények és összetevőik ijesztőek. (...) A kutatások szerint a melanóma előfordulása gyakoribb azok körében, akiket nem ér nap, és a D-vitamin hiány szorosan korrelál a melanómás esetek növekedésével.

(...) **A legnagyobb probléma a testünkre kent naptejekkel és napkrémekkel nem az, hogy mennyire védenek minket a naptól, hanem az, hogy ami bennük van, mérgezi sz-**

ervezetünket annak érdekében, hogy a naptól megvédjen. A rákos megbetegedések 80%-t környezeti tényezőknél, köztük a rákkeltő kemikáliák hatásának, tulajdonítják.

(...) Figyelemre méltó, hogy míg az összes rákos megbetegedés maximum 10%-a hozható kapcsolatba a különféle sugárzásokkal (melyeknek az UV sugárzás csak egy kis része), számos olyan környezeti tényező van, főként kemikáliák, amik bizonyos fajta rákokhoz köthetők.

(...) Az öt fő mérgező anyagot megtalálhatjuk a vízben, a kozmetikumokban, az élelmiszerekben, a háztartási és egészségügyi termékekben. **A napvédőszerek nagyban hozzájárulnak a szervezet mérgezéséhez. A para-amino-benzoesavat (PABA) és benzofenonokat tartalmazó napvédő készítmények a legfőbb bűnösök,** nem csak bőrirritációkat és allergiát okoznak, de **sejtromboló szabadgyököket is létrehozhatnak amikor napsugárzás éri őket** (Dr. Kerry Hanson jelentése, Free Radical Biology and Medicine, 2006. október).

A kemikáliák gond nélkül felszívódnak a bőrön át. **Használatukat követően már 26 másodperc múlva megtalálható minden szervben a helyileg alkalmazott szer nyomai.**

A következő 5 vegyülettől kell óvakodni a különféle bőrápoló termékekben:

- Para-amino-benzoesav (PABA), beleértve az oktil-dimetil PABA-t is
- Benzofenonok, különösen a benzofenon-3
- Cinnamátok, főként az oktil-metoxi-cinamát (OMC)
- Homoszalátok
- 4-metilbenzilidén-kámfor (4-MBC)

A PABA leggyakrabban bőrirritációt okoz. A többi négy ösztrogén-szerű összetevőket tartalmaz, amik potenciálisan megzavarják a hormontermelést és negatívan befolyásolják az agyfejlődést és a reprodukív funkciókat.

Az antibakteriális tartósítót, a kozmetikai szerekben használt parabéneket a kereskedelemben kapható napvédő szerek több mint 60%-a tartalmazza, vándorolnak a testben, felbukkannak a mellráksejtekben és a férfi szaporodási szervekben is.

A parabének fokozzák a mellráksejtek osztódását és csökkentik a tesztoszteron előállítását.

A gyerekek nagyobb veszélynek vannak kitéve, mert az immunrendszerük még nem fejlődött ki teljesen. A gyerekek bőre sokkal érzékenyebb a felnőtteknél, több mérgező anyag szívódik fel rajta keresztül, és mivel a gyerekek fiatalok, a mérgek hosszabb időszakon keresztül halmozódnak fel.

Természetes lehetőségek

- (...) Először is kerülje el a fentebb említett kemikáliákat. Ha valamelyik napvédőszert tartalmazza őket, ne használja.
- Napi 10-20 percet töltsön erős napsütésben a D-vitamin termelés érdekében. Fokozatosan növelje a napon töltött időt, ne hirtelen.
- Ügyeljen arra, hogy ne égjen le. Hordjon könnyű ruhát és kalapot, ne érje túl sok napsugárzás.
- Napvédő szerek használata helyett inkább természetes, antioxidánsokban gazdag olajokat, pl. *kókuszosolajat* kellene használni napozás közben, ami segít a bőrnek az UV sugárzásra való alkalmazkodásban.

(...) Ésszerűnek tűnik több bogós gyümölcsöt és egyéb antioxidánsokban dús ételeket fogyasztani, akkor, amikor többet süt a nap. (...)

A cink például fizikai napvédő szer. A cinket természetes olajokkal keverve saját napvédő szert készíthetünk. Az olajok csak lassan szívódnak fel a bőrbe, miközben az ásványi anyag (cink) a bőr felszínén marad és fizikai gátként viselkedik a nap ellenében.

A természetes szerek közül sokban nano cink vagy titániumoxid részecskéket használnak (az összetevők listáján a cink nem feltétlenül nanorészecskéként szerepel). A titániumoxidot főként a tündőre nézve tartják mérgezőnek, belelegezve, de érdemes tudni, hogy UV sugárzás hatására szabad gyököket hozhat létre. Bizonyos kozmetikumokban biztonságosabb összetevő lehet, de bizonyos éghajlaton vagy a nap bizonyos szakában a józan ész szabályai szerint jobb elkerülni az erős napsugárzásnak kitett testrészekre való használatát.

A fizikai napvédők, pl. a ruházat vagy a fák lombja szintén megfelelő megoldás. Amikor a meleg idő hívogatni kezd a szabadba, előnyösebb néhány órát a félárnyékos kertben dolgozni, mint egyből 30 percig a tűző napon feküdni. Fokozatosan szoktassa magát a nyárhoz. (...) A legtöbb természetgyógyász 5000 - 10000 egység /nap minőségi **D3-vitamin kiegészítést** ajánl. (...)

Fordította: Fehér Zsuzsa Forrás: Dr. B.J.Hardick: Pick Your Poison - Sunscreens vs. Sunburns Forrás: tenyek-tevhitek.hu

Közönséges japán-akác (pagodafa)

(Sophora japonica)

Leírás és előfordulás:

lombhullató fa, melyet hazánkban japán akác néven ismernek. Magassága eléri a 25 m-t, koronája te-rebélyes. Páratlanul szárnyalt levelei 3-8 levélképár-ból állnak, a levélkéék 2-5 cm hosszúak, tojásdadok vagy tojásdad-lándzsásak, felül fénylő sötétzöldek, fonákjuk szürkés vagy molyhos. Nagy végálló bugá-ban a nyár közepétől nyíló virágai zöldessárgák vagy rózsásak. Termése 5-8 cm hosszú húsos hüvely. Jó várostűrő, gyakran ültetett és kedvelt díszfa. Kínában és Koreában őshonos.

Felhasznált részei:

a virágbimbó (*Sophorae flos* /=*gemma*/), ritkábban a mag (*Sophorae semen*).

Főbb hatóanyagok:

flavonoidok (főként rutin glikozid) és alkaloidok.

Főbb hatások:

a bimbóké izzadmányok képződését csökkentő, ér-re ható és vérzescsillapító.

Ajánlott napi adagja:

4-9 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonat.

Felhasználás:

a hajszálerek át-eresztőképességének és törékenységének csökkentésére, ill. rugalmasságuk fenntartására, valamint a vér-zési hajlam csökkentésére, az érlemezsedés folyamának lassítására és a visszérgyulladás kezelésére hatóanyagként rutint tartalmazó gyári készítmények formájában. A magvakat is gyári készítmények előállítására használják fel.



Megjegyzés:

a bimbók és a magvak erős hatású alkaloidokat is tartalmaznak, ezért gyógyteaként történő fogyasztásuk nem ajánlott!

