

**Hollandimpex**

Tereptsd meg a napot!



***A nap élet!***

***Élvezze 18-tól 80 éves koráig!***

***Útmutató a helyes napozáshoz és szoláriumozáshoz***

## *A napozás és a szoláriumozás ésszerű módja*

Napjainkban megosztott véleményekkel találkozhatunk a napozás illetve szoláriumozás témájában. Vannak olyanok, akik egyre barnábbakk szeretnének lenni.

De szembesülhetünk a másik véglettel is, sokan mindent megtesznek azért, hogy elkerüljék a napsugárzást, legyen az természetes vagy mesterséges. Ahogyan az élet minden területén, természetesen itt is létezik aranyközépút. Egy dolog biztos: a túl sok vagy éppen a túl kevés UV-sugárzás is káros az emberi szervezetre. Fontos, hogy ésszerűen kezeljük a napot és a mesterséges fényt.

Ezzel a könyvecskével segítséget szeretnénk nyújtani, olyan tippek és a napozásról szóló érdekes tények bemutatásával, melyek egyrészt felszámolhatják az előítéleteket, másrészt választ adhatnak a szoláriumozásról és napozásról leggyakrabban feltett kérdésekre. A médiában meglehetősen gyakran találkozhatunk igaz és hamis tények keverékével, fél-igazságok igazságként való bemutatásával, melyek teljes zavart eredményeznek.

Ez a tájékoztató füzet segít tisztázni, hogy a barna, a barnább és a legbarnább bőr nem feltétlenül egyenlő a legszebb és még kevésbé a legegészségesebb bőrrel, valamint hogy az egészségtudatos és ésszerű napozás és szoláriumozás mindenképpen fontos.

Reméljük, élvezni fogja információs füzetünket!

**Hollandimpex**  
Teremtsd meg a napot!

# Tartalom

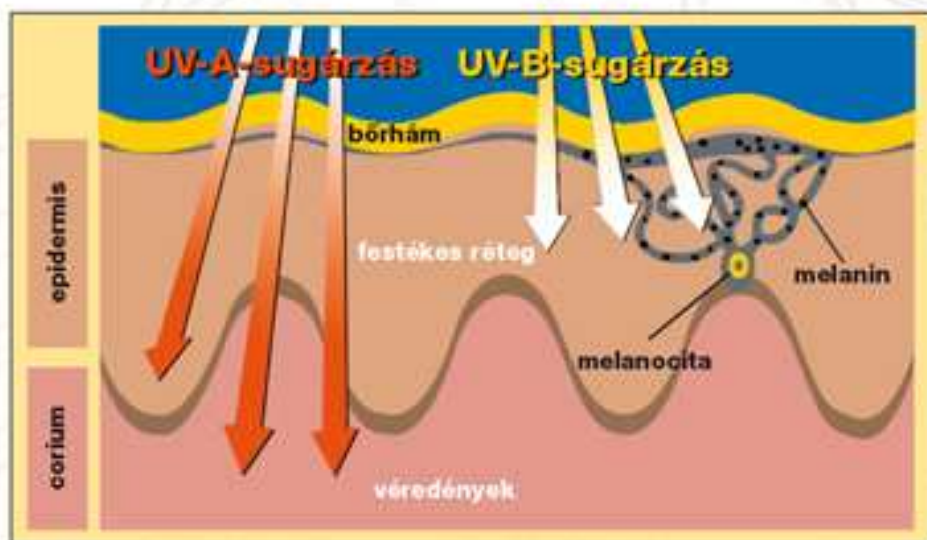
Bevezetés - A napozás és a szoláriumozás ésszerű módja	2
Tartalom	3
Bőrünk - a legkiterjedtebb érzékszervünk	4
Az UV-fény biopozitív hatásai	5
Miért használjunk szoláriumot?	5
A csontritkulás megakadályozása	6
D-vitamin hiányból eredő szívbetegségek	7
Hogyan élhet kiegyensúlyozott életet?	7
Megakadályozza-e a napfény a mell/prosztatarákot?	8
Napozási tanácsok mindenkinek	9
Mindent az egészségről - kérdések és válaszok	10
Helyes és egészséges napozás	14
Bőr és a bőr barnulása	15
Bőr és bőrápolás	16
Szoláriumok és higiénia	17
Bőrtípusok	18
Bőrtípus információ	19

**Hollandimpex**  
Teremtsd meg a napot!

## Bőrünk - a legkiterjedtebb érzékszervünk

A leburnult bőr biztosítja a legjobb fényvédelmet. A szoláriumok előnye az a tény, hogy ellenőrzött és pontosan adagolt barnulást kínálnak minden egyes bőrtípusnak - ellentétben a természetes napozással - , mivel a szoláriumban lehetséges az egyénre szabott barnulás.

Már nagyon kis mértékű UVB-, vagy nagy intenzitású UVA-sugárzás elegendő új pigmentek formálódásához (melanogenesis) a pigmentekben gazdag sejtekben, az ún. melanocitákban. Kb. 2–5 napon belül ezek az újonnan képződött pigmentek feljutnak a bőr felszínére, ahol az UVA-sugarak, valamint a vér-oxigén segítségével egy barnulási folyamat mennek keresztül. Ennek a folyamatnak az eredménye a természetes, friss barna szín. Rendszeres barnulással a szín egyre intenzívebb lesz és a felső bőrréteg (epidermis) megvastagodik és ún. könnyű callusokat termel. A bőr kifejleszti saját természetes fényvédelmét, amely 4-8 faktor között mozog. Néhány esetben óvatos előnapozás csökkentheti, sőt teljesen meg is szüntetheti a már kialakult napallergiát. Erről azonban konzultáljon orvosával.



## *Az UV-fény biopozitív hatásai*

Különösen a mai stresszes, rohanó mindennapokban a rendezett megjelenés és a finoman leburnult bőr a kívánatos ideált testesíti meg.

De a szolárium több, mint egy egyszerű barnító berendezés. Szükségünk van a napra, legyen az természetes vagy mesterséges, mivel élettanilag pozitív hatással bír szervezetünkre, idegeinkre, bőrünkre, vérünkre és csontszerkezetünk alakulására.

### *Miért használjunk szoláriumot?*

- egyszerűen a pihenés, kikapcsolódás, feltöltődés céljából
  - az immunrendszer erősítése miatt
  - a csonttritkulás (osteoporosis) megakadályozására
  - a szív és a keringési rendszer erősítésére
    - a vitalitás növelésére
  - a ragyogóbb megjelenés miatt
    - a téli depresszió ellen
- a rák (mell-, vastagbél-, prosztatarák) kockázatának csökkentésére



# A csontritkulás megakadályozása

Az osteoporosis kockázata 40 éves kor felett fokozódik. Napjainkban több millió állampolgár szenved ettől a kórtól, amely törékennyé teszi csontjaikat és komoly fájdalmat okoz.

Sőt a betegség már fiatalabbakat is érint. Az első lépést a csontritkulás (osteoporosis) ellen a lehető legkorábban kell megtenni.

A kor előrehaladtával a csontszerkezet degenerálódni kezd, pl. a csontsűrűség csökken. Ez a csontok instabilitásához vezethet, ezáltal pedig növeli a csonttörések kockázatát.

## Csontrendszerének szüksége van:

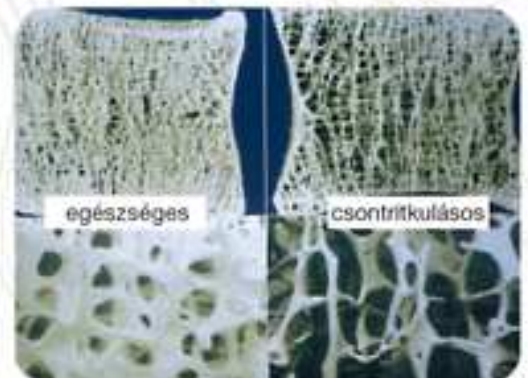
- D-vitaminra és kalciumban gazdag étrendre
- Folyamatos napfényre a D3-vitamin képzéséhez
  - Elegendő testmozgásra

A csontok főként kalciumból állnak.

Csontvázunk kb. 1 kg kalciumot tartalmaz. Ezért fontos a folyamatos kalcium-utánpótlás a csontok építéséhez. De a kalcium felszívódása a csontszövetek által csakis D3-vitamin segítségével történhet.

Normális esetben testünk a táplálékból nyer kalciumot és D-vitamint.

A rendszeres besugárzás további D3-vitamin képzéssel segíti szervezetünket. Orvosi konzultációt követően, az osteoporosistól szenvedő pácienseknek ésszerű adagolással javasolt a szoláriumozás.



## *D-vitamin hiányból eredő szívbetegségek*

Idősebb korban a legfontosabb az erős szív és a stabil vérkeringés.

A stressz, a félelem, és az aggodalmaskodás nem csak az idegrendszerre vannak hatással, hanem a vérnyomást is emelik, és hosszú távon gyengítik a szív működést az ilyen helyzetekben megnövekedett adrenalin termelés miatt.

A D-vitamin hiánya az egyik legfontosabb oka a szívelégtelenségnek. Ezt támasztja alá a Bonn-i Egyetem és a Bad Oeynhauseni Szív-központ közösen végzett kutatása. 54 szívpanaszoktól szenvedő páciens és 34 egészséges teszt személy bevonásával végezték el az első ilyen jellegű, világméretű vizsgálatot.

A tudósok két különböző D-vitamin variáns koncentrációját határozták meg a vizsgálatba bevont személyek vérében, és azt találták, hogy az értékek kb. 50%-kal alacsonyabbak a szívbetegségekben szenvedőknél, mint a másik tesztcsoportban. Az ANP szint (atrial natriuretic peptid érték) ezeknél a pácienseknél több mint kétszeres volt. Betegségük súlyosságának mértéke arányban állt D-vitamin hiányukkal. „Ez komoly bizonyítéka annak, hogy az elégtelen D-vitamin ellátás szerepet játszhat a krónikus szívbetegségek kifejlődésében”, mondja Dr Zittermann. Jelenleg a tudósok további vizsgálatokat folytatnak annak kiderítésére, vajon a szívbetegek részére adagolt D-vitaminnal állapotuk javul-e.



### *Hogyan élhet kiegyensúlyozott élelet?*

- jól adagolt napfény
- a szervezet fittségének megtartása
  - a stressz elkerülése
  - a túlsúly leküzdése
- alacsony sótartalmú étkezés
- visszafogott alkoholfogyasztás
  - a dohányzás mellőzése



## ***Megakadályozza a napfény a mell-, prosztatarákot?***

Néhány tudós feltételezése szerint minden négy mellrák közül egyet a napfény hiánya okoz. A napsugárzás által kiváltott megnövekedett D-vitamin termelés csökkenti a kockázatot. Az UV-fény pozitív tényező. Az első világméretű epidermiológiai tanulmány eredménye megerősíti azt a feltevést, miszerint kapcsolat áll fenn az UV-fény és a mellrák kialakulása között, mégpedig a D-vitamin csökkentheti a mellrák kockázatát.

Az Észak-Kalifornia-i Union City-ben található Rák Központ által 5000 fehér nő részvételével végzett vizsgálat szerint északon több nő hal meg mellrákban, mint a déli területeken.

A napsugárzás szintjének emelkedésével ez az arány csökken.

Angol tudósok 210 prosztatatarákos és 155 jóindulatú prosztata hyperplasia-s beteget vizsgálva megállapították, hogy a rendszeresen a melegebb féltekén töltött szabadságok, valamint a gyakori napfürdözések 60%-kal csökkentik a rák kockázatát. A „The Lancet” című magazin tudományos cikke szerint a naprajongóknál csak nagyon késői időszakban, átlagosan 72 éves kor körül fejlődik ki rosszindulatú prosztatatarák, ha egyáltalán kifejlődik.



## ***Napozási tanácsok mindenkinek!***

Mindig tartsa be az Önnek ajánlott, bőrének megfelelő napozási időt!  
Lépésről lépésre finom – vagy ha úgy kívánja:  
mély – barna színt szerezhethet.

Ha lehetséges, a napozás megkezdése előtt  
jó néhány órával távolítsa el a sminket!

Naponta csak egyszer használja a szoláriumot  
és ne napozzon ugyanazon a napon!

Ha túl sok anyajegye van, kérjen tanácsot orvosától  
a szoláriumozással és napozással kapcsolatban!

Napozás/szoláriumozás közben mindig védje szemeit!

Tartson legalább 4 hetes napozási szünetet évente!

Legyen óvatos, ha gyógyszert szed! Néhány gyógyszer növelheti a bőr  
UV-érzékenységet és ennek következményeként abnormális  
bőrreakciók jelentkezhetnek. Ha bizonytalan, kérjen orvosi tanácsot!

Ne felejtse el levenni minden ékszert!  
Ezzel megakadályozhatja a lehetséges allergiás reakciókat  
és elkerülheti a kellemetlen világosabb csíkokat.

A barnítási eredmény szempontjából a legfontosabbak a csövek,  
amelyekkel a szolárium fel van szerelve. Alacsonyabb UV-  
sugárzás általában hosszabb barnítási időket jelent,  
míg logikusan, erősebb UV-sugárzás rövidebb  
barnulási idő alatt hoz eredményt.

## ***Mindent az egészségről - kérdések és válaszok***

### ***Szoláriumozás közben viselhetek-e kontaktlencsét és a szoláriumban használatos szemvédők tényleg olyan fontosak?***

A szem körüli érzékeny bőr védelme miatt szoláriumozás közben mindig viselni kell UV-szűrővel ellátott szemüveget. Ilyen szemüveg általában rendelkezésre áll a szolárium stúdióban. Azoknak a vendégeknek, akiknek a szemét megoperálták, mindenképpen ajánlott az UV-szemüveg. A csukva tartott szemek és a szemüveg viselése együttesen megakadályozza, hogy az UV-fény elérje a szemet vagy a kontaktlencsét. Mindazonáltal azt javasoljuk, hogy szoláriumozás előtt vegye ki a kontaktlencsét! A meleg által okozott szárító hatás érzékenységet válthat ki a szemekből és nem kívánt reakcióhoz vezethet.

### ***Várandósan használhatom-e a szoláriumot?***

Igen, használhatja. Normális módon zajló terhesség alatt semmilyen korlátozásra nincs szükség. A terhesség előrehaladtával azonban, próbálja elkerülni a szervezetére gyakorolt általános stresszhatásokat, mint pl. túlzott napozás (ha kétségei vannak, kérjen orvosi tanácsot).

### ***Használhatom-e a szoláriumot, miközben gyógyszereket kell szednem?***

Néhány gyógyszer fotó-allergiás reakciót válthat ki (pl. bőrpír kialakulása). Ezek lehetnek pszichiátriai kezelések során alkalmazott szerek, antibiotikumok, antidepresszánsok, esetleg növényi hatóanyagokat tartalmazó gyógyszerek. Kérje kezelőorvosa tanácsát!



# ***Mindent az egészségről - kérdések és válaszok***

## ***Ajánlott-e a szoláriumozás influenza esetén?***

Sokszor hallott helytelen feltételezésekkel szemben, a szoláriumozás nem ajánlott semmilyen fertőzőes megbetegedés pl. influenza esetén. A szervezetre és a keringésre gyakorolt megterhelés túl erős lehet és az immunrendszerre gyakorolt hatás – amely általában pozitív – negatívan befolyásolhatja a betegség lefolyását.

## ***Az UV-fény gyógyítja-e a bőrbetegségeket?***

Jó néhány bőrbetegségnél, pl. psoriasis, neurodermitis vagy akne az UV-fény enyhülést hozhat. Számos esetben a bőrkép is javul. Terápiás kezeléshez azonban orvosi konzultáció szükséges.

## ***Segítségnyújthat-e a szolárium a depresszió kezelésében?***

Egyes embereknek egyszerűen több fényre van szükségük ahhoz, hogy „megfelelően működjenek”, mint másoknak. A napozás és szoláriumozás serkenti az endorfinok, az ún. „boldogság hormonok” termelődését.

A bőséges fényt élvező emberek gyakran boldogabbak és életvidámabbak. Amint már többször utaltunk rá, terápiás kezeléshez kérjen orvosi tanácsot!

Eberhard Wüst pszichológia professzor, Stuttgarti Műszaki Egyetem:

„A napfény a vitalitás és a jó közérzet kimeríthetetlen forrása. Ésszerűen adagolt kezelési idők betartásával habozás nélkül ajánlhatom a szolárium használatát.”



# Mindent az egészségről - kérdések és válaszok

## ***Gyerekek és fiatalok számára káros-e a szolárium?***

Általános szabályként leszögezhetjük, hogy az I. bőrtípusba tartozóknak és gyerekeknek nem ajánlott a szoláriumozás. A gyerekek bőrének UV-fény érzékenysége még nem megfelelően fejlett, ezért a serdülőkor előtt nem ajánlatos elkezdeni a szoláriumozást, és ezt követően is csak akkor, ha átfogó és szakszerű felvilágosítást kaptak. Mi 18 évnél fiatalabbaknak egyáltalán nem ajánljuk a szolárium használatát.

## ***Idősebb emberek használhatják-e a szoláriumot?***

Az idősebbek számára a barna bőrszínnek már nincs elsődleges jelentősége. Ők inkább az UV-fény biopozitív hatásait akarják élvezni, mint pl. reumatikus és egyéb fájdalmak enyhítése, a jó közérzet fokozása, vagy D3-vitamin képződésének serkentése az osteoporosis (törékeny csontok) elkerülése érdekében. Ezért erre a kérdésre egyértelmű igennel válaszolhatunk.



## ***Mindent az egészségről - kérdések és válaszok***

### ***Milyen gyakorisággal használhatom a szoláriumot?***

A témában illetékes bizottság ajánlása szerint a napozások vagy szoláriumozások száma max. 50 lehet évente. Az egyes napozási/szoláriumozási időpontok között min. 48 órás szünetet kell tartani. A leégést jelző bőrpír 6-24 órával később jelentkezik. 24 órán belül megismételt napozás nemkívánatos bőrpír kialakulásához vezethet.

### ***Miért fontos, hogy bizonyos alapszínnel rendelkezünk és hogyan készülhetünk fel legjobban a nyári szabadságra?***

A mértékletes barnulás segíthet a bőrnek saját védőrétegének kialakításában, amellyel a túlzott UV-sugárzás ellen védekeznek. A bőrbe hatoló UVB-sugarak a melanin képződést stimulálják, amely aztán beborítja a sejtmagot és védi a DNS-t. Továbbá az UVB-sugarak megvastagítják a bőr felső rétegét (epidermis) megakadályozva azt, hogy az UV-fény korlátlan mértékben az alsóbb bőrrétegekbe hatoljon. A szoláriumban történő barnulás ésszerű dolog bőrünk nyári szabadságra való felkészítésében. De csak lassan haladjunk előre! Vigyázzunk, hogy bőrünk soha ne égjen le! Kb. 3-4 hétre van szükség 4-8 faktorszámú fényvédelem kialakulásához. Az ajánlott kezelések száma ebben az időszakban heti egy-két alkalom.

### ***Szauna és szolárium használható-e egyszerre?***

Alapvetően igen. Figyeljen azonban arra, hogy a szervezetet érő összterhelés (pl. a keringési rendszerre gyakorolt hatás) ne legyen túl magas!



# Helyes és egészséges napozás

## Hogyan szoláriumozzák helyesen?

A helyes szoláriumozás mértéktartó lépésekben történik; a legjobb módszer napozási tervhez tartani magunkat. Ismerni kell bőrtípusunkat, és nem szabad túllépni az ajánlott barnulási időt és dózist.

Különböző intézetek (mint pl. a Bundesgesundheitsamt – a német szövetségi egészségügyi központ) 48 órás szünetek betartását javasolják az egyes kezelések között. Mivel a bőrpír vagy leégés csak 6-24 órával később jelentkezik, a 24 órán belül történő kétszeri szoláriumozás nem kívánatos bőrpír kialakulásához vezethet. Általában 8-10 szolárium kezeléssel már tökéletes eredmény érhető el.

## Napozási szünet után mindent előlről kell kezdeni újra?

Igen, előlről kell kezdeni. Egy hosszabb szünetet követően mindig be kell tartani az első szoláriumozási alkalomra ajánlott időtartamot.

Az ezt követő kezelések között 48 óra szünetet kell tartani.

## Miért tűnik el a barna bőrszín bizonyos idő elteltével?

A bőr pigmentációja a felső bőrrétegben, az ún. epidermisben zajlik le. Minden 28-30 napban az itt található sejtek megújulnak. A felső bőrréteg belsejében elhelyezkedő sejtek osztódnak és a felszín felé mozognak, ahol fokozatosan elhalnak majd leválnak. A folyamatosan ismételt szoláriumozás segít megtartani a barna színt.



## ***Bőr és a bőr barnulása***

### ***Miért barnulok sokkal gyorsabban, mint mások?***

Mindenek előtt genetikai faktorok befolyásolják a barnulást, mindannyian bizonyos bőrszínnel születtünk. A pigment termelő sejtek kapacitását (sok, vagy kevésbé sok pigmentet képesek termelni) ezek a tényezők határozzák meg.

### ***Miért barnulnak jobban a test egyes részei?***

Vannak a testnek olyan részei, amelyek kevesebb barna sejtet tartalmaznak, mint más testrészek, pl. a karok belső oldala. Más testrészeken, pl. az arcon vastagabb szaruréteget találhatunk, ezért barnul az arc lassabban. Mivel arcunk többé-kevésbé egész évben ki van téve a napsugárzásnak, ez a szaruréteg az UV-fény elleni védekezést szolgálja.

### ***Mi az ún. „fehér foltok” kialakulásának oka és hogyan lehet elkerülni őket?***

A legtöbb esetben ezeket a foltokat a lapockákon és a fenék fölötti részen találhatjuk, kialakulásuk azzal a nyomással magyarázható, amely a szolárium plexije és az azon fekvő test között jön létre. A nyomás befolyásolja a vérkeringést, vagyis ezeken a részeken a test azért nem tud barnulni, mert a vér nem szállít a barnuláshoz elengedhetetlen oxigént.

Tippünk: félidőben forduljon meg, így minden testrész egyenletesen le fog barnulni.

### ***Mi a különbség a természetes és a mesterséges sugárzás között?***

A szoláriumokban a napéhoz hasonló sugárzási spektrumot alkalmaznak. De a természetes napozáshoz képest a szoláriumban kontrollálható az idő és a bőrtípusnak megfelelő napozás. Ez azt jelenti, hogy a sugarak összetétele mindig ugyanaz. Természetes környezetben a barnítási intenzitás folyamatosan változik.

## Bőr és bőrápolás

### *Mi a helyes kezelés bőröm számára szolárium használatakor?*

Jóval a szoláriumozás megkezdése előtt távolítson el minden kozmetikumot, pl. sminket vagy parfümöt. A napfényvédő krémek nem megfelelőek a szoláriumban. A tökéletes eredmény elérése érdekében használjon szoláriumozás utáni hidratáló krémet!

### *Szoláriumozás után mennyi idő elteltével lehet zuhanyozni?*

Amennyiben olyan speciális szolárium kozmetikumot használ, amely tartalmaz bronzosítót, akkor szoláriumozás után 2-4 órával nem ajánlott zuhanyozni. Más barnulást elősegítő krémek használata után nyugodtan zuhanyozzon!

**Hollandimpex**  
Teremtsd meg a napot!



## *A szoláriumok és a higiénia*

### *Hogyan garantálható a tökéletes higiénia a szoláriumban?*

A speciálisan szoláriumok tisztítására kifejlesztett fertőtlenítők használatával, melyek hatékonyan és rövid idő alatt csökkentik a baktériumok számát. A szoláriumokat általában a szalonok alkalmazottai tisztítják. Ha biztos akar lenni a dolgában, használat előtt saját maga újra letisztíthatja a szoláriumot.

### *Nemi betegségek vagy AIDS elkapható-e szoláriumban?*

A nemi érintkezés útján terjedő betegségek csak testnedvek cseréje által fertőznek. Ilyen testnedv csere nem történik a szoláriumban történő barnulás közben.

**Hollandimpex**  
Teremtsd meg a napot!



# Bőrtípusok

## Mit jelent a „bőrtípus” fogalma?

Két kritérium használatos a „bőrtípus” meghatározásában: az emberek leégésre való hajlama és természet által adott bőrszínük. A legtöbb szoláriumhasználó a II., a III., vagy a IV. bőrtípusba sorolható

A bőrtípust nem lehet külső tényezőkkel befolyásolni vagy megváltoztatni, mivel örökletes.

### A bőr reakciója a természetes napon

Bőrtípus *)	Leírás	Meghatározás	A napozásra adott reakció		A bőr természetes ellenállóképessége időtartam *)
			Leégés foka	Barnulás foka	
I	bőr sápadt fehér szeplők sok haj vöröses szemek kék mellbimbók nagyon sápadt	Kelta típusú kaukázusi fehér (2 %)	<b>mindig</b> szélsőséges mértékben	<b>soha</b> vörös bőr, 1- 2 nap múlva a bőr lehámlik	5–10 perc
II	bőr kicsivel sötétebb mint az I. típusban szeplők kevés haj szőketől barnáig szemek kék, zöld, szürke mellbimbók világos	Világos bőrű kaukázusi fehér (12 %)	<b>mindig</b> magas fokú	<b>alig</b> a bőr lehámlik	10–20 perc
III	bőr sápadttól a világos barnáig szeplők nincsenek haj sötét szőke, barna szemek szürke, barna mellbimbók sötét	Sötétebb kaukázusi fehér (78 %)	<b>ritkán</b> enyhe fokú	<b>átlagos</b> <b>mértékben</b>	20–30 perc
IV	bőr világos barnától olíva színűig szeplők nincsenek haj sötét barna szemek sötét mellbimbók sötét	Mediterrán típus kaukázusi fehér (8 %)	<b>alig</b>	<b>gyorsan és</b> <b>intenzíven</b>	30–40 perc
V	bőr sötét barna szeplők nincsenek haj sötét szemek sötét mellbimbók sötét	Közép- keleti típus, amerikai indian	<b>nagyon</b> <b>ritkán</b>	<b>nagyon</b> <b>gyors és</b> <b>mély</b> <b>barnulás</b>	
VI	bőr nagyon barna szeplők fekete haj fekete szemek fekete	Afro- amerikai színes bőrű	<b>soha</b> mivel állandó sugárzásnak vannak kitéve	<b>állandó</b> <b>barna</b> <b>bőrszín</b>	

# Bőrtípus információ

## A bőr reakciója UV csöveket tartalmazó berendezésekben

Az első szolárium kezelés ajánlott időtartama

	100 W reflektoros csövekkel és nagynyomású arcbrnítócsövekkel felszerelt szoláriumban	160 W reflektoros csövekkel és nagynyomású arcbrnítócsövekkel felszerelt szoláriumban	120 W, 160 W Dual Power arcbrnítóval integrált szoláriumcsövekkel felszerelt szoláriumban	180 W Dual Power arcbrnítóval integrált szoláriumcsövekkel felszerelt szoláriumban
<b>I</b> Bőr-típus	Szolárium használata nem ajánlott			
<b>II</b> Bőr-típus	8–18 perc	6–12 perc	5–10 perc	5–9 perc
<b>III</b> Bőr-típus	8–25 perc	6–17 perc	5–13 perc	5–10 perc
<b>IV</b> Bőr-típus	8–31 perc	6–21 perc	5–16 perc	5–15 perc
<b>V</b> Bőr-típus	—	—	—	—
<b>VI</b> Bőr-típus	—	—	—	—





*A Hollandimpex kft. és a KBL  
közös kezdeményezése az  
egészséges szoláriumozás  
népszerűsítésére*

**Hollandimpex**  
Teremtsd meg a napot!

**megaSun**<sup>®</sup>  
by KBL

Hollandimpex kft.  
1181 Budapest, Üllői út 505.  
[www.hollandimpex.hu](http://www.hollandimpex.hu)  
(06-1) 291-0009