

Egészségünk a tengerparton

A photograph of a beach with waves crashing onto the shore under a clear blue sky. The waves are white and green, and the sand is golden. The sky is a clear, pale blue.

Hogyan hat ránk, ha partvidéken élünk?
Tényleg ekkora jelentőségű egy tengerparti nyaralás?

Készítette:
Bukovinszky Adél 9/b

A tengeri övezet különlegessége

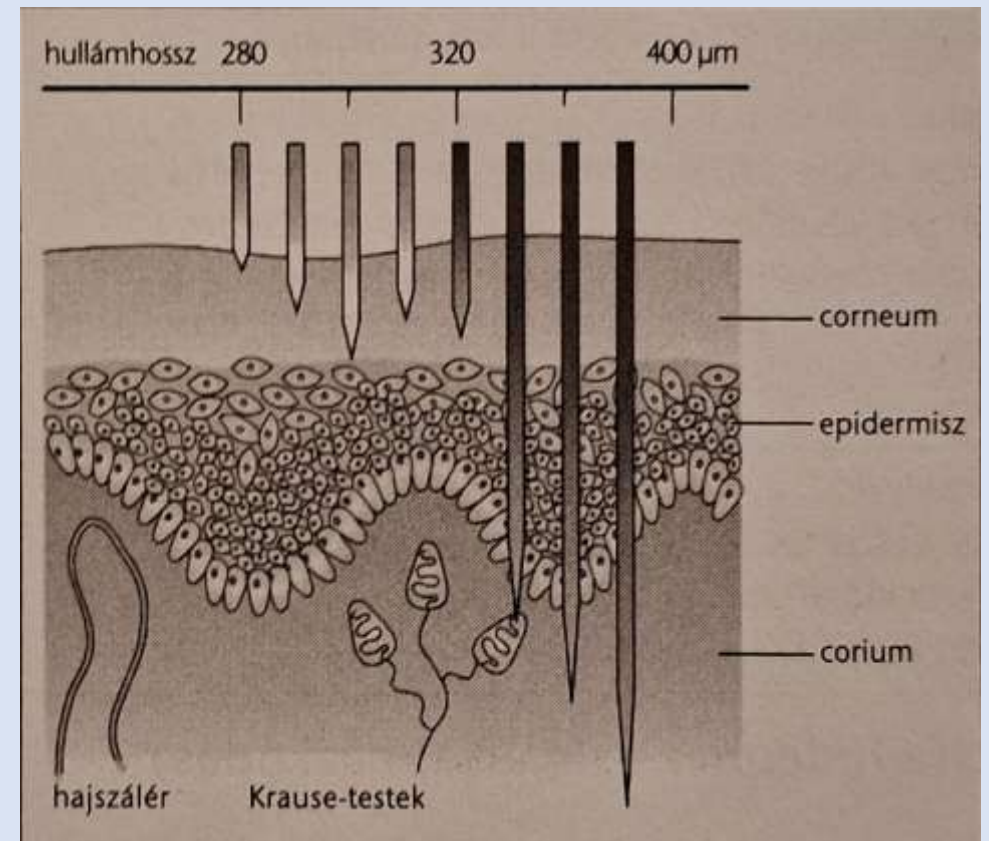
- Folyamatos légmozgás
- Magas relatív páratartalom (70%)
- Aeroszolok
- Albedo (víz 5-10%, homok 25-45%)

Tisztító hatás

- Tengervíz
 - Antibakteriális hatás
 - Szennyeződések, faggyú lemosása
 - Elhalt sejtek lemosása
 - Hámlás elősegítése kémiaailag

Bőr

- Tengervíz
 - Hosszú távon hidratáltabb, rugalmasabb bőr
- Sók+UVB
 - Hámlasztás, gyulladáscsökkentés
 - Visketés csillapítása



Immunrendszer

- Aeroszolok belélegzése
 - Jód – pajzsmirigy hormonjai (trijódtironin, tiroxin) – immun- és egyéb sejtek energiaszintje
- Tengeri élőlények fogyasztása
 - Szelén – antioxidáns enzimek alapanyaga
 - Cink – enzimek és fehérjék működése, szerkezete
 - T-sejtek, sebgyógyulás, citokintermelés

Légzőrendszer

- Aeroszolok belélegzése
 - Nyálkahártya hidratációja – csillósejtek működése – légutak öntisztítása
 - Nyák hígítása
- Tisztább levegő
 - Kevesebb gyulladás, visszafogottabb irritáció

Keringési rendszer

- Tengervíz
 - Hőszabályozás
 - Gyorsabb anyagszállítás

Mozgás

- Tengervíz
 - Felhajtóerő – ízületek kiségitése
 - állóképesség

Mentális egészség, alvókészség

- “kék tér”-elmélet
- Hullámok zaja

Betegségek

- Asztma, krónikus hörghurut, szénanátha
- Pikkelysömör, ekcéma
- Reumás fájdalmak
- Stressz, enyhe depresszió, szorongás, alvászavar

Terápiák

- Thalassoterápia
- Klímaterápia
- Hidroterápia
- Helioterápia

Érdekessegek

- Naptejhasználat
- Napszemüvegek

Bőrtípus	Leírás	Gyakori fenotípus	Saját védekezési idő (percekben)
I-es típus	napsugárzás hatására mindenkor bőrpír keletkezik, soha nem barnul le	világos bőr, vörös haj, szeplők, kék szem	10–20
II-es típus	napsugárzás hatására mindenkor bőrpír keletkezik, mérsékelt leburnulás	világos bőr, szőke haj, szürke, kék vagy zöld szem	15–25
III-as típus	napsugárzás hatására ritkán keletkezik bőrpír, előrehaladott leburnulás	világosbarna bőr, sötétszőke haj, szürke vagy barna szem	20–35
IV-es típus	napsugárzás hatására nem keletkezik bőrpír, alapos leburnulás	barna bőr, sötét haj, sötét szem	30–50

UVI	UV-terhelés	leégés ennyi napozástól	napsugárzás elleni védelem
7 fölött	nagyon magas	20 perc alatt	feltétlen szükséges
5–7	magas	20 perc fölött	szükséges
2–4	közepes	30 perc fölött	ajánlott
1	alacsony		nem szükséges

Főbb forrásaim:

- Angela Schuh: Bioklíma
- Takács Sándor: A légkör
- Pannon Egyetem – Levegőkörnyezet jegyzet

A photograph of a beach with waves crashing onto the shore under a clear blue sky. The waves are white and green, and the sand is light brown. The text "Köszönöm a figyelmet!" is overlaid in the center of the image.

Köszönöm a figyelmet!