Автор: Administrator
27.11.2009 21:15 -

Возможна ли человеческая жизнь без солнца, и что даёт нам ультрафиолет? Для поиска ответов на эти и другие вопросы, анализа и выводов, мы и предлагаем Вам настоящую статью.

Мода на солнечный загар менялась из века в век. Средние века и век девятнадцатый. Бледность - признак аристократизма. Загорелая кожа - признак низкого происхождения, и поэтому высокородные дамы и господа старались защитить свою кожу от солнца, носили шляпы, вуали и перчатки, чтобы кожа как можно дольше оставалась молодой там, где она не защищена одеждой. Дамы придают коже цвет слоновой кости при помощи цинковых белил, тем самым необратимо отравляя свой организм. Как результат - в свои тридцать лет женщина «золотого» века русской поэзии выглядела на все пятьдесят.

Век двадцатый. В течение нескольких десятилетий большинство представителей "белой" расы стали находить особенную привлекательность в загорелой коже. Загар ассоциировался с природой, спортом, активным отдыхом и фитнесом - одни эти понятия уже вызывают приятные ощущения. Загар стал показателем состоятельности. И это логично: путешествие по экзотическим странам может себе позволить только какая-нибудь Коко Шанель, которая, по легенде, и ввела моду на загар.

Век двадцать первый. В новом веке, в России, где как чума господствует аллергия, урбанистическая экология и городская жизнь, с её стрессами и постоянным синдромом «зимней печали» способны довести человека до психосоматики (от греч. psyche - душа и греч. soma - тело, направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний) намного быстрее, чем алкоголь или курение. Постепенно в моду входит банальный, казалось бы, здоровый образ жизни. Поэтому человечество, в особенности женщин, всё больше стал интересовать вопрос о вреде и пользе солнца, как естественного, так и искусственного.

Ряд дерматологов и работников здравоохранения (включая ВОЗ) предъявляют две крупные претензии к солнцу:

- Продолжительное пребывание под ультрафиолетом может спровоцировать рак кожи.

- Солнце - враг молодости (фотостарение).

Но как быть с научными и экспериментальными выводами их оппонентов. Так профессор дерматологии в Бостонском университете (а также руководитель отделений эндокринологии, питания и диабета) доктор Мишель Холик говорит: «Нет никаких научных подтверждений тому, что
умеренное солнечное воздействие
ведет к раку кожи».
Он же опубликовал книгу «Польза ультрафиолета», призывающую людей использовать **солнечные лучи как источник витамина D**
. Сегодня даже дерматологи приходят к выводу, что витамин D играет очень важную роль как для предотвращения, так и для лечения некоторых форм раковых заболеваний, в том числе рака груди и толстой кишки. «Очевидность этого факта, по моему мнению, все больше возрастает», - говорит доктор Аллан Халперн, главный дерматолог ракового центра в Нью-Йорке, который ведет несколько групп больных раком. Но **неконтролируемое длительное пребывание на солнце недопустимо**
. По мнению дерматологов, именно регулярно повторяющиеся солнечные ожоги могут со временем вызвать рак кожи.

Вывод: Солнечное **воздействие должно быть умеренным**. **Необходимо избегать ожогов!**

А как же старение кожи? Результаты исследований ученных Королевского колледжа в Лондоне показали, что люди, у которых количество витамина D в норме, биологически моложе тех, кому чудесного витамина не хватает. И все же на кожу солнце влияет не самым лучшим образом. Тут претензии дерматологов справедливы. Во время сеансов загара происходит колоссальная потеря влаги не просто в коже, а во всем организме. Как помочь нашей коже сохранить влагу, здоровье и прекрасный внешний вид? В этом нам поможет **косметика для загара в солярии** . Тщательный и правильный уход за кожей необходим во время курса загара.

Вывод: Принимая солнечные ванны, как естественные, так и в солярии, **используйте косметику для загара, обеспечивающую увлажнение и питание кожного покрова, а также максимальную защиту от фотостарения, обезвоживания и ожогов**
.

Много лет нас пугали и продолжают пугать солнцем. Может быть, мы просто о нём мало знаем, и не умеем им правильно пользоваться?

Специалисты утверждают, что настоящий **витамин D вырабатывается только кожей под воздействием солнечных лучей** . Синтез витамина D под действием солнца исключает его передозировку (в отличие от пищевых добавок). Никита Богословский, руководитель сектора витамина D Государственного научно-исследовательского института витаминов, считает достаточным прогуляться по улице в солнечную погоду (хотя бы полчаса в день). Проблема в том, что Россия не самая солнечная страна. На нашей географической широте и в летние продолжительные дни солнце очень слабое.

Другой интересный факт. Долгие годы ученых интересует вопрос: почему в северных странах случаи заболевания раком встречаются чаще, чем в южных? Исследования витамина D предлагают возможный ответ на эту медицинскую загадку: раковые и другие заболевания вызываются, в основном, не загрязняющими веществами, а дефицитом витамина D, нехватка которого заметно реже встречается или отсутствует в южных странах.

Конечно, тот факт, что курение и некоторые загрязняющие вещества, такие как бензол и асбест, приводят к развитию многих видов рака, неопровержим. Но, по словам профессора Отделения наук о питании в Университете Торонто и одного из всемирно известных экспертов в области изучения витамина D, Рейнхольда Вита: "В действительности самым опасным фактором является, вероятнее всего, недостаток витамина D".

Ученые США пришли к выводу, что профилактика рака напрямую связана с присутствием солнечного витамина в организме. Их данные в полной мере можно назвать поразительными. Четырехлетний клинический эксперимент, в котором принимали участие 1200 женщин, показал, что в группе тех, кто получал витамин D в достаточном количестве, заболевания раком были снижены на 60% по сравнению с теми женщинами, в чьем организме был дефицит этого витамина.

Как же действует витамин D? Лабораторные исследования показывают, что витамин D препятствует росту злокачественных клеток, обеспечивает своевременное отмирание клеток и сокращает образование кровяных телец, которые питают злокачественную

опухоль. Внутри тела витамин D преобразуется в стероидный гормон, и гены, реагирующие на этот процесс, играют ключевую роль в восстановлении поврежденных клеток. Доктор Каннел из Совета по изучению витамина D отмечает: «Нет лучшего противоракового средства, чем активный витамин D. Я имею в виду, что он выполняет все, чего бы вам хотелось».

Профессор Гарвардского Университета медицины и питания Эдвард Джиованнучи сказал: «Хотел бы я посмотреть на того, кто нашел бы какое-либо другое вещество, которое обладает столькими же противораковыми свойствами, сколькими обладает витамин D». По его же словам, витамин D помогает предотвратить инфаркт. Он понижает давление, сокращает накопление солей кальция в коронарных артериях. А также регулирует воспалительные процессы, воздействует на сердечную мышцу и препятствует развитию респираторных инфекций зимой. Люди с пониженным содержанием витамина D гораздо сильнее подвержены инфаркту, сердечной недостаточности и инсульту, их тело слабо развито. Более того, исследования называют низкий уровень витамина D в организме в качестве причины других серьезных заболеваний, таких как рассеянный склероз, диабет, грипп, остеопороз, переломы костей у пожилых людей и рахит у детей.

В России 90% детей уже с рождения страдают дефицитом солнечного витамина и болеют разными формами рахита. Этот дефицит у большинства людей остается на всю жизнь. Мы находимся в группе риска по многим причинам.

В первую очередь - это особенности нашего географического положения. С октября по апрель наш организм, без поддержки ультрафиолетом, полностью расходует все запасы солнечного витамина, и его уровень в крови истощается даже у тех, кто успел за летний сезон пополнить эти запасы. Иногда, кажется, что наш российский климат, так непредсказуемо и крайне резко меняющийся в последнее время, прямо-таки призван уничтожить род человеческий.

Во-вторых, современный уклад жизни. Привязанные к своим офисам и домам мы проводим 93% от своего времени бодрствования в помещении, или в машине. В обоих случаях поступление ультрафиолета блокируется.

В-третьих, даже с помощью продуктов питания, пилюль и пищевых добавок без солнца полноценный витамин D мы не получим! Единственный способ, которым люди получают

необходимый уровень и необходимое качество витамина D, это попадание ярких солнечных лучей на открытую кожу, а не поступление витамина с пищей. Для создания достаточного количества витамина в организме, необходимо всего лишь кратковременное предъявление всего тела ярким солнечным лучам - от 10 до 15 минут в день.

Откуда же нам брать солнце, если его нет восемь месяцев в году и мы все время в помещении! И вот тут на помощь приходит солярий и косметика для загара в солярии с полным косметическим уходом за кожей лица и тела. В периоды пониженной солнечной активности салонный загар - единственная возможность получить жизненно необходимый витамин D, который вырабатывается в организме только под действием ультрафиолета. Более того, в солярии время загара дозировано, все вредные воздействия полностью исключены (нет жёсткого УФ излучения типа С, присутствующего в солнечных лучах особенно в районах с озоновыми дырами), специальные косметические средства защищают Вашу кожу от обезвоживания, ожоговых травм и фотостарения. Солярий - хороший помощник в подготовке к летнему поистине глобальному потеплению. Несколько сеансов в солярии зимой и перед наступлением короткого лета особенно необходимы обладателям бледной, совсем не смуглой кожи. Загорать в нём все-таки безвреднее, нежели на пляже. Просто потому, что искусственный ультрафиолет можно контролировать. Ведь только в солярии можно использовать индивидуальную программу солнечных ванн и косметических средств по уходу за кожей.

Главное, как говорит компания «Умное Солнце» Британского благотворительного общества по исследованию раковых заболеваний - это возникновение опасности **только чрезмерного**
пребывания на солнце. Этот взгляд разделяет профессор Брайан Вартон, председатель Британской диетологической организации, который сказал, что организму **необходимо**
разумное количество солнечных лучей.

Говоря о последних резолюциях Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) о загаре в солярии, Сара Хиом, глава по связям с общественностью Исследовательского центра раковых заболеваний, заявляет, что увеличивается количество предупреждений о дефиците витамина Д. По ее словам, данная тема будет и дальше обсуждаться на конференциях ВОЗ. «Мы относимся крайне серьезно к данной теме и приветствуем

новые веяния в этом вопросе. **Нам необходимо больше исследований на предмет того, что именно является риском** . Безусловно, мы не собираемся теперь вести повсеместную пропаганду выхода на открытый воздух и бесконтрольного загара. Необходима разумная мера: нужно выделить „группу риска" (например, люди с очень светлой кожей или имеющие большое количество родинок), до остальных групп населения очень важно донести пользу от умеренной дозы ультрафиолета».

И в заключение:

Портрет условно человека живущего без солнца: маленький голодный импотент карлик-мутант, ночующий в кабинете онколога и боящийся показаться на солнце.