



Загораем или прячемся от каждого луча солнца?

Все чаще обсуждение вопросов загара сводится к возникновению проблем со здоровьем. А связка «солнце – рак» в нашем сознании закреплена достаточно прочно. И тут играет роль и социальная реклама, и медицинская пропаганда. На самом начальном этапе рекламы на известных майках Марка Джейкобса идет предупреждение, что пребывание на солнце (длительное) может вредно отразиться на состоянии здоровья. Плюс ко всему велика опасность развития меланомы. Поэтому на воротах пляжей нужно клеить такие же примерно предупреждения, как и на пачках сигарет.

Если уж и размышлять о загаре, то вспоминаем о египетских красотках. Они проводили время в спа (доисторических, естественно) и убирали хоть какое-то упоминание о солнце. Бледность на тот момент была наивысшим признаком женственности. А вот что касается мужчин, то они должны были быть сильно загорелыми. Это было одним из требований к мужеству. Следует отметить, что богатые гречанки щеголяли своей белоснежной кожей и доказывали свое социальное превосходство.

Далее шло Средневековье и Новое время. Ничего кардинально не менялось. Маркер привилегированного класса – нетронутое загаром тело.

Вопросы медицины

Теперь рассмотрим мнение медицины. Солнце – это лечебное средство, которое использовали в своих ритуалах шаманы и колдуны. Во время пребывания на солнце вавилоняне и египтяне использовали синтетические бикини или набедренные повязки, в Риме или Греции в древние времена сооружали солярии. А кот Геродот и Гиппократ (!) отправляли под солнечные лучи стариков и детей, которые болели.

«Загорать или не стоит», - думали евреи и арабы. И не сторонились солнца. И уже в XVIII – XIX веках все ведущие врачи назначали лечение для начала солнечными лучами. Поэтому так популярен стал солнечный загар. Однако адептами направления стали нудисты. Поэтому положительное влияние солнца было сомнительным.

В двадцатом веке медицина дошла до того, что смогла закрепить положительное влияние солнца. Было доказано выработка витамина D. А уж гормоны хорошего настроения были обеспечены пребывающим на солнце людям.

И вот грянули 80-е. Тут вам и СПИД, и истончение озонового слоя, и вредные УФ-излучения. Катастрофы на каждом шагу.

Загар был записан в злейшие враги человечества на основе исследований, которые доказали связь меланомы с солнечным воздействием на кожу. Однако многие люди продолжали пренебрегать предупреждениями и часами валялись на солнце.

Итак, загораем или не стоит?

Каждый человек должен четкой уяснить, для чего он пребывает на солнце. Или он получает полезный витамин D, или приобретает «шоколадный» загар, или подвергает свою кожу опасности. Во время пребывания на солнце лучше всего наносить на кожу солнцезащитные кремы или другие средства. Не нужно находиться на солнце в критические часы. Будьте внимательны и наблюдайте за своим здоровьем.