

Танорексия

ИЛИ СУРРОГАТ ИЗ КАПСУЛЫ

Многие считают, что загар маскирует недостатки кожи, придаёт уверенность, поднимает настроение. Но если в прошлом веке красивый загар считался показателем состоятельности и ухоженности, то сегодня это уже массовое общедоступное небезопасное увлечение, которое не ограничивается получением естественного загара в летние месяцы. Медиков такое повальное увлечение искусственным заггаром настораживает.

Появилось даже такое понятие, как танорексия – болезненная зависимость от загара. Люди, страдающие этим недугом, зависят от цвета своей кожи так же, как алкоголики – от спиртного, трудоголики – от работы, а шокоголики – от шоколада.

Мода на искусственный загар пришла в Россию из цивилизованных стран с умеренным и холодным климатом, где в зимнее время особо ощущается нехватка солнечных лучей. Ни для кого не секрет, что под воздействием ультрафиолетовых лучей в человеческом организме вырабатываются эндорфины – химические вещества, вызывающие чувство удовольствия, повышающие настроение, а также витамин D, отвечающий за многие обменные процессы в организме. Нехватка эндорфинов и витамина D приводит к повышенной хрупкости костей, утомляемости вплоть до депрессии. В какой-то степени, эти причины плюс современная мода на загар привели к бездумному увлечению искусственным солнцем и появлению соляриев – машин, вырабатывающих излучение, практически идентичное солнечному. В перечне предлагаемых услуг даже самого скромного спортивного клуба или косметического салона обязательно будет солярий.

Даже те, кто понимает опасность загара, продолжают посещать солярии по разным



В понимании предпринимателей это просто такая же услуга, как массаж или стрижка

причинам. Вот некоторые из них:

- загорелая кожа выглядит свежее и моложе;
- хочется хорошо выглядеть перед каким-нибудь мероприятием;
- укрепить летний загар;
- получить удовольствие, стать красивее;
- избавиться от хандры, вызванной плохой погодой.

Но за несколько минут пребывания под искусственным солнцем вряд ли можно ощутить полное расслабление и избавиться от плохих мыслей, скорее всего, это самообман и дань моде.

Кто в ответе?

Любой загар вреден, а загар в солярии – вдвойне. В отличие от натуральных солнечных лучей, содержащих спектры UVA и UVB, в солярии излучаются в основном вредные UVA-лучи, которые проникают до середины дермы и разрушают ДНК клетки. При частом и длительном воздействии они производят канцерогенный эффект.

ная еда: налегайте на витамин С и витамин РР – они способны ослаблять чувствительность кожи к солнечным лучам. Витамин С в большом количестве содержится в цитрусовых, шиповнике, квашеной капусте, а витамин РР – в печени, арахисе, сардинах, скумбрии, говядине.

Протираания, маски, крема – средства, относящиеся, скорее, к профилактике появления ярких веснушек, могут применяться весной. От веснушек нельзя избавиться совсем, но их можно обесцветить. Полезно умываться кислым молоком – именно молочная кислота нежно отбелит кожу при ещё слабо выраженных веснушках. Можно использовать лимонную кислоту – 2-3 г на полстакана воды. Отбеливающие маски делают, например, из кислого молока с творогом или из зелени петрушки, залитой кипятком. Помогут ягоды, сок которых обладает хорошим отбеливающим эффектом, – калина, красная смородина, клубника, а также измельченные в кашу огурцы, сок лимона, грейпфрута.

Веснушки (их медицинское название – эфелиды, что в переводе с греческого означает солнечные нашлапки) появляются в результате нарушения пигментного обмена.

Лампы солярия в 12 раз мощнее «живого» солнца, поэтому клиентам достается более мощная порция ультрафиолета: 20 минут в аппарате эквивалентны четырем часам пребывания на пляже.

Во многих соляриях с пользователей берут расписку о возможных последствиях. О каких последствиях идёт речь? На кого перекладывается ответственность за последствия модного увлечения?

Следует обратить внимание на то, что первым пунктом в правилах пользования солярием, стоит рекомендация – перед первым посещением проконсультироваться с врачом. Но какой же врач, зная современную горькую статистику, даст добро на эту процедуру?

Пристрастиями неразумных клиентов пользуются бизнесмены. В понимании предпринимателей это просто такая же услуга, как массаж или стрижка. Но если причёску можно поправить, то здоровье и возникшие онкологические проблемы – вряд ли.

Наталья ЧЕРКАСОВА

«Обратная сторона...»

Сегодня Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) приравнивает искусственный загар к таким однозначно вредным привычкам, как табакокурение и алкогольная зависимость. В июле 2009 года международная группа по изучению рака (International Agency for Research on Cancer) рекомендовала ВОЗ включить искусственный загар в группу особо опасных источников канцерогенов и ужесточить требования к соляриям. По данным Всемирной организации здравоохранения, у людей, которые начали пользоваться солярием до 35 лет, почти вдвое больше шансов заболеть меланомой или плоскоклеточным раком кожи.

По данным Британской медицинской ассоциации, каждые 10 лет активного загара в солярии на 20% повышают риск заболевания раком кожи, ежегодно от заболеваний, спровоцированных искусственным заггаром, погибает около ста человек. В США и Австралии эти цифры еще выше. Исследование, проведенное в Швеции, показало, что у 55% тех женщин, которые посещали солярий чаще, чем раз в месяц, была обнаружена меланома – злокачественная опухоль кожи.

Аналогичная статистика по России пока отсутствует.



ФОТО: ЗДОРОВЬЕ

Первыми страдают дети

Танорексия захватывает все большее количество населения. Особенно восприимчивы к танорексии дети и подростки: стремление поддерживать самооценку за счет внешности свойственно пубертатному возрасту. Кроме того, у подростков, по сравнению с взрослыми, риск возникновения меланомы на 30% выше. Поэтому ВОЗ рекомендует ограничить доступ молодых людей в солярии и категорически запретить загорать лицам младше 15 лет, а подросткам 15-18 лет – получить письменное разрешение родителей на искусственный загар.

Некоторые государства уже ввели законодательные ограничения, касающиеся соляриев. В большинстве штатов США детям до 16 лет вход строго воспрещен, подобный закон принят и в Великобритании, Франции. В начале сентября 2009 года и немецких подростков лишили возможности легально пользоваться соляриями. Планка установлена на уровне 18 лет. Штраф, наложенный на администрации салонов с искусственным заггаром, которые решат заработать на несовершеннолетних клиентах, достигает в Европе 50 тысяч. Тем не менее, запретительные законы не мешают многим подросткам обходить препятствия и загорать в любое время года. Согласно опросам в ЕС, около 25% клиентов соляриев – лица младше 17 лет.

По материалам Infox.ru

кого исчезают полностью. Кто-то им радуется, считая признаком молодости и здоровья, кто-то с ними борется. В этой борьбе главное не переусердствовать.

Лина АКСЕНОВСКАЯ

Весна – пора веснушек

У вас веснушки? Разве это горе? Прелестные крапинки, которые часто совершенно напрасно повергают в панику юных девушек, – это скопления зерен темного красящего вещества – меланина. Он образуется на границе глубокого и поверхностного слоя кожи, поэтому веснушки так трудно свести.

Если вы не хотите, чтобы лицо каждую весну рыжело, уже в марте надо начинать выстраивать линию обороны, потому что первые весенние лучи вызывают самое интенсивное появление веснушек. Самый простой и действенный способ борьбы с ними – скрываться от солнца за полями шляп, бейсболок и постоянно использовать солнцезащитный крем. Пудра также уменьшает воздействие солнечных лучей на кожу, а значит, затормаживает появление веснушек. Поможет и правильно подобран-



ФОТО: ЮЛИЯ МАЛЬКОВА

Как правило, их обладатели – светлокожие и рыжие. Появляются они лет в 5-6, набирают силу в окрасе к 20-25 годам. После 30 постепенно становятся менее яркими и уменьшаются в размерах, но редко у