

## **Солярии: угроза жизни или ее спасение?**

**Противоречивые мнения относительно соляриев могут кого угодно привести в замешательство.**

Вероятнее всего Вас ввели в заблуждение о том, что использование **соляриев** вредно и может быть опасным.

Предоставляем Вашему вниманию интересную статью, написанную Марком Банном (Mark Bunn) по результатам профессионально проведенного исследования.

**Солярии: опасные убийцы или потенциальные спасители жизни? Представляют ли они опасность или могут улучшить состояние здоровья и даже спасти жизнь?**

**Как польза от ультрафиолетового света и витамина D, получаемых в солярии, перевешивает опасность их использования и почему их не следует запрещать.**

Основываясь на здравом смысле, мудрости предыдущих поколений и последних достижениях науки, “разумное” использование качественно созданных соляриев может быть не только абсолютно безопасно, но и, вполне вероятно, может помочь избежать множества различных заболеваний и даже смертей, которые ежегодно уносят жизни людей по всему миру. Это также может затронуть Вас или Ваших близких. Особенно опасны зимние периоды, когда недостаточно солнечного света для выработки организмом **витамина D** или когда невозможно получить достаточно естественного ультрафиолетового излучения типа В.

### **Ключевые положения:**

1. Если Вы не можете поверить тому, кто говорит, что солярии могут иметь полезные для здоровья свойства, вспомните о том, что за последнее десятилетие так называемые эксперты постоянно твердили Вам, что полуденное солнце вредно для здоровья и что его необходимо избегать любым путем. Сейчас нам известно, что эти “эксперты” были неправы, и, следуя их советам, Вы увеличили свой риск заболевания раком кожи и множеством других опасных болезней!
2. Природа так устроила, что нам жизненно необходим **ультрафиолетовый свет/витамин D**, и лучший способ получить его – посредством умеренного пребывания на солнце. Полезные свойства солнечного света далеко не ограничиваются выработкой в организме **витамина D**, как в случае с соляриями или потреблением **витамина D** в форме искусственных пищевых добавок.
3. Тем не менее, когда получение или поддержание здорового уровня UV-излучения/или **витамина D** невозможно естественным путем (на солнце), не следует игнорировать значительные и подтвержденные наукой преимущества от безопасного, разумного использования соляриев. Доказательства того, что UVB-излучение имеет множество полезных свойств для организма, представляются более весомыми по сравнению с теми, которые подтверждают полезные свойства самого **витамина D**. Таким образом, ультрафиолетовый свет, излучаемый солярием, будет более полезен для здоровья по сравнению с **витамином D** в форме пищевой добавки.

4. Предложение использовать солярии в данной статье целиком и полностью основывается на их полезных свойствах для здоровья. Это ни в коем случае не касается загара в косметических целях. Несмотря на то, данная статья не имеет задачей пропаганду загара (**витамин D** может вырабатываться в организме и без него), следует отметить, что с точки зрения здоровья и науки, загар не обязательно является вредным или опасным, как утверждают многочисленные медицинские организации. Когда Вы получаете его постепенно, в течение продолжительного периода времени, и избегаете ожогов, загар становится защитным механизмом кожи. Это один из примеров того, насколько умным является строение нашего тела.

**5. Вопреки расхожему мнению, рак кожи и/или меланома не вызваны напрямую или исключительно в результате использования соляриев или же чрезмерного воздействия ультрафиолетового света. Страх образования меланомы от ультрафиолетового излучения не может перевесить полезные свойства ультрафиолета и витамина D.**

6. Любое заболевание является результатом многочисленных факторов, и связь между образованием меланомы и использованием соляриев более вероятно связана с 1) чрезмерным воздействием другого типа UV-лучей (UV-лучи типа А с минимальным содержанием или полным отсутствием лучей типа В), а также с 2) низким уровнем **витамина D** в организме.

7. Среди многочисленных статей, рецензируемых экспертами, хотелось бы отметить статьи Вильяма Б. Гранта (William.B.Grant) – самого публикуемого исследователя в области влияния **витамина D / ультрафиолетовых лучей** на здоровье. В этих статьях говорится о том, что повышение, а не понижение уровня воздействия ультрафиолетовых лучей, способствующих выработке **витамина D**, может с большей вероятностью спасти гораздо большее число жизней (которые, в противном случае, потеряны в результате раковых заболеваний), чем привести к смертельному исходу в результате рака кожи/злокачественной меланомы. При этом число случаев заболевания раком и других хронических заболеваний значительно сокращается (и речь здесь идет о тысячах).

8. Как и с полезным, безопасным пребыванием на солнце, проблема заключается не в воздействии ультрафиолетового света как такового, а в чрезмерной дозировке неверного типа ультрафиолета в сочетании с недостатком **витамина D**.

9. При условии, что воздействие солярия имитирует естественный, полезный для здоровья солнечный свет, то есть:

- когда солярий обеспечивает получение достаточной дозы ультрафиолета типа В (а не только типа А),
- когда электромагнитное излучение, испускаемое солярием является минимальным,
- когда дозировка сведена к минимуму для стимулирования выработки **витамина D** и, при этом, исключая риск нанесения вреда кожи.

В этом случае солярии могут быть потенциальными спасителями жизни, а не угрозой здоровью.

10. Все выше перечисленное не является аргументами в пользу “любого типа” солярия или побуждению к их использованию. Солярии, которые испускают минимальное количество UVB-лучей или не испускают их вообще, принесут скорее больше вреда, чем пользы. Помимо этого, принять во внимание также следует воздействие машин, использующих не электрические, а мощные магнитные устройства управления люминесцентными лампами.

11. Работодателям, чьи работники проводят в помещении с 10 утра до 2 дня без достаточного перерыва или работают в шахтах под землей в течение всего дня, необходимо рассмотреть использование соляриев в рамках гигиены труда и техники безопасности.

12. Популярное на сегодняшний день движение за запрет использования соляриев, которое можно объяснить, принимая во внимание мнение о том, что солярии повышают риск заболевания раком кожи, на самом деле основано на неполной информации и неведении о потенциальной пользе соляриев для здоровья. Более того, подобные запреты могут привести к повышению уровня серьезных заболеваний и смертельных исходов при заболеваниях раком. Запрет на солярии можно сравнить с запретом на использование тренажерных залов лишь потому, что некоторые из них имеют небезопасное оборудование или незначительное количество посетителей не знают, как правильно использовать тренажеры, и получают травмы. Результатом такого запрета будет то, что огромное количество людей, которым тренажерные залы приносят огромную пользу для здоровья, для которых они могут быть вопросом жизни и смерти, не смогут их использовать. Следует ли нам запрещать людям выходить на солнце, потому что некоторые злоупотребляют загаром и получают ожоги?

**13. Вместо того, чтобы запрещать солярии, видится более разумней:**

- найти более эффективное регулирование индустрии загара (как в США, где использование соляриев строго регулируется и не запрещается);
- убедиться в том, что солярии удовлетворяют определенным параметрам безопасности;
- просветить население о том, как правильно использовать солярии;
- поощрять или даже узаконить использование соляриев строго для укрепления здоровья, а не в косметических целях.