

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 27-05-2023
- Título: El Sol, un aliado para nuestra salud
- Autor: Salvador Molina Cabezas
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

MAIG 2023 - NÚM 114

Cada día l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com



Salvador Molina Cabezas,
Soci de COFENAT n.º 1552. President a Múnicia de Cofenat

Cofenat
Som Professionals. Som COFENAT

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales i Autònoms de les Teràpies Naturals

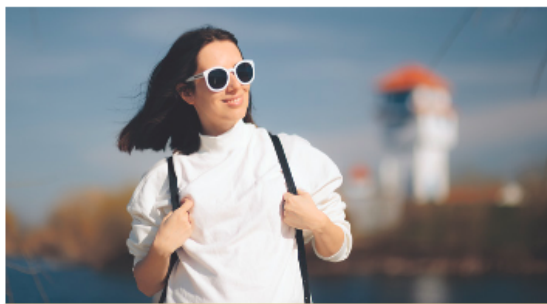
BIOECO ACTUAL 27

TERÀPIES NATURALS

El Sol, un aliado para nuestra salud

Som a l'època. Per què i com ens podem aprofitar de l'immens cabal de salut que és el nostre astre rei?

El sol és la nostra font més preuada d'energia, ens aporta un plus de salut que, de vegades, no apreciem degudament. Per a certes persones, són imprescindibles les precaucions en rebre els raigs solars, és més que evident, però, per a la majoria, no suposaria risc si som assenyats. Ara bé, què de bo hi ha en prendre el sol? Centrem l'atenció en aspectes concrets de l'exposició solar: els raigs infrarojos i l'estimulació endocrina.



123rfLimitedOnicoletaionescu

Dins l'espectre de llum solar, l'existència dels raigs infrarojos. Centrem l'atenció en els beneficis de l'infraroig proper. L'espectre de llum solar conté un 40% aproximadament d'infraroig proper. La seva proximitat a l'espectre vermell de la llum li dona un efecte, bàsicament tèrmic, encara que té altres virtuts molt interessants.

L'infraroig proper té un efecte físic d'estimulació sobre les terminacions nervioses de la pell, ja que té la capacitat de penetrar fins a uns 2,5 cm

És ideal moderar i racionar el temps d'exposició al sol

aproximadament. D'aquesta manera, genera un augment de la circulació sanguínia i de sedació general, estímulant el sistema parasimpàtic, aconseguint així una reducció del cortisol a l'organisme. Aquesta és la raó per la qual és tan fàcil adormir-se mentre prenem el sol. Actua com a sedant, relaxant, antiinflamatori i calmant del dolor. També com a accelerador de la regeneració cel·lular en pell i conservació de la massa muscular.

D'altra banda, coneixem l'efecte que produeix el sol sobre la vitamina D. Precisament, per l'exposició a la llum solar, l'organisme elabora, a partir del colesterol, la vitamina D. És interessant saber que actua en quatre nivells vitals per la nostra supervivència. D'una banda, manté i regula el metabolisme càlcic, afavorint la conservació i sosteniment de

la massa òssia. D'altra banda, ajuda a conservar la massa muscular, a més de potenciar el nostre sistema immunitari i sistema nerviós.

També és conegut l'efecte que produeix la llum solar a la producció de serotonina, estímulant les terminacions nervioses del fons d'ull (retina) i es coneix la millora dels nivells de testosterona (beneficiós tant per a homes com per a dones). En aquests casos, com més gran sigui la superfície que exposem al sol, millor efecte notarem.

Com treure el màxim profit del sol? És ideal moderar i racionar el temps d'exposició al sol. Si fos possible, començant amb períodes curts i cada vegada més perllongats, des de la matinada o poc més tard, evitant les hores de major verticali-

Actua com a sedant, relaxant, antiinflamatori i calmant del dolor. També com a accelerador de la regeneració cel·lular en pell i conservació de la massa muscular

tat i intensitat de llum, almenys fins tenir suficient protecció natural. Sempre serà millor fer-ho estant en moviment que estirats sobre una superfície. Pel que fa als protectors solars, evitaré pronunciar-me ja que, els externs, solen estar carregats de químics sintètics de difícil catalogació. Pel que fa als interns, l'ús d'àcids grassos de qualitat i antioxidants eficaços com l'astaxantina ens poden evitar problemes, encara que, el que determinarà el millor resultat, serà la prudència.

Tenint en compte allò esmentat direm: necessitem el sol, és un gran aliado para nuestra salud i vitalitat. Estimula el nostre sistema endocrí i ens permet, si som prudents, lluir més sans, vitals i bells. Felicitats primaverals i estiu. ■

TERÀPIES NATURALS

- Link: <https://www.bioecoactual.com/ca/2023/05/13/el-sol-un-aliado-para-nuestra-salud/>

- Texto:

Som a l'època. Per què i com ens podem aprofitar de l'immens cabal de salut que és el nostre astre rei? El **sol** és la nostra font més preada d'energia, ens aporta un plus de salut que, de vegades, no apreciem degudament.

Per a certes persones, són imprescindibles les precaucions en rebre els raigs solars, és més que evident, però, per a la majoria, no suposa risc si som assenyats. Ara bé, què de bo hi ha en prendre el sol? Centrem l'atenció en aspectes concrets de l'exposició solar: **els raigs infrarojos i l'estimulació endocrina.**

Dins l'espectre de llum solar, l'existència dels raigs infrarojos. Centrem l'atenció en els beneficis de l'infraroig proper. L'espectre de llum solar conté un 40% aproximadament d'infraroig proper. La seva proximitat a l'espectre vermell de la llum li dona un efecte, bàsicament tèrmic, encara que té altres virtuts molt interessants.

És ideal moderar i racionar el temps d'exposició al sol

L'**infraroig proper** té un efecte físic d'estimulació sobre les terminacions nervioses de la pell, ja que té la capacitat de penetrar fins a uns 2,5 cm aproximadament. D'aquesta manera, genera un augment de la circulació sanguínia i de sedació general, estimulants el sistema parasimpàtic, aconseguint així una reducció del cortisol a l'organisme. Aquesta és la raó per la qual és tan fàcil adormir-se mentre prenem el sol. Actua com a sedant, relaxant, antiinflamatori i calmant del dolor. També com a accelerador de la regeneració cel·lular en pell i conservació de la massa muscular.

D'altra banda, coneixem l'efecte que produeix el sol sobre la **vitamina D**. Precisament, per l'exposició a la llum solar, l'organisme elabora, a partir del colesterol, la vitamina D. És

interessant saber que actua en quatre nivells vitals per la nostra supervivència. D'una banda, manté i regula el metabolisme càlcic, afavorint la conservació i sosteniment de la massa òssia. D'altra banda, ajuda a conservar la massa muscular, a més de potenciar el nostre sistema immunitari i sistema nerviós.

També és conegut l'efecte que produeix la llum solar a la producció de serotonina, estimulants les terminacions nervioses del fons d'ull (retina) i es coneix la millora dels nivells de testosterona (beneficiós tant per a homes com per a dones). En aquests casos, com més gran sigui la superfície que exposem al sol, millor efecte notarem.

Actua com a sedant, relaxant, antiinflamatori i calmant del dolor. També com a accelerador de la regeneració cel·lular en pell i conservació de la massa muscular

Com treure el màxim profit del sol? És ideal moderar i racionar el temps d'exposició al sol. Si fos possible, començant amb períodes curts i cada vegada més perllongats, des de la matinada o poc més tard, **evitant les hores de major verticalitat i intensitat de llum**, almenys fins tenir suficient protecció natural. Sempre serà millor fer-ho estant en moviment que estirats sobre una superfície. Pel que fa als protectors solars, evitaré pronunciar-me ja que, els externs, solen estar carregats de químics sintètics de difícil catalogació. Pel que fa als interns, l'ús d'àcids grassos de qualitat i antioxidants eficaços com l'astaxantina ens poden evitar problemes, encara que, el que determinarà el millor resultat, serà la prudència.

Tenint en compte allò esmentat direm: necessitem el sol, és un gran aliat per a la nostra salut i vitalitat. Estimula el nostre sistema endocrí i ens permet, si som prudents, lluir més sans, vitals i bells. Feliç primavera i estiu.