

Immersi nel sole

lunedì 23 giugno 2008

Il Sole è un antidepressivo naturale: infatti l'esposizione alla luce stimola la produzione di Serotonina, che a livello del sistema nervoso centrale è implicata nella regolazione dell'umore. Da non dimenticare è anche l'effetto che il sole ha sulla sessualità, ciò è dovuto alla sua azione positiva sulla produzione degli ormoni sessuali. Inoltre quel colore dorato della nostra pelle, rafforza la nostra autostima, regala un senso di sicurezza, ci fa sentire più interessanti. Non dovremo faticare tanto per ottenere questi vantaggi ma dobbiamo esporci al Sole in modo intelligente, godere dei suoi benefici senza incorrere in rischi. Questo oggi è possibile! Ma bisogna seguire piccole ma fondamentali regole per evitare di divenire "rossi come un gambero". Dieci regole per rendere il sole nostro alleato:

- Calcolare il proprio Fototipo in modo da acquistare la protezione solare più adatta a noi.
- Applicare i prodotti solari prima di esporsi al sole e rinnovare spesso l'applicazione.
- Non esporsi mai tra le 12 e le 16.
- L'esposizione al sole deve avvenire gradualmente.
- Applicare i prodotti solari anche quando la pelle è già abbronzata, eventualmente riducendo il fattore di protezione.
- Non esporre i bambini di età inferiore ai 3 anni ed utilizzare per loro sempre un'alta protezione.
- Indossare cappello e occhiali da sole, omologate per filtrare i raggi UVA E UVB (etichetta CE).
- Asciugare bene la pelle dopo il bagno: effetto specchio delle goccioline favorisce i colpi di sole e riduce l'efficacia delle protezioni.
- Bere spesso, per evitare la disidratazione.
- Aumenterà l'apporto, già dal mese prima della vacanza di cibi "antiossidanti" (es: beta-carotene, Vit C, Vit E, selenio).