

EL SOL Y LA SALUD

Edita: PURA VIDA Centro Quiropráctico



Llega Agosto y con él, el momento que todos esperamos desde casi Navidad: ¡¡¡LAS VACACIONES!!! Todos estamos ilusionados con la idea de ir fuera unos días, desconectar de la rutina y reconectar con nosotros mismos. Las reservas están confirmadas, el coche ha pasado la revisión, el perro se quedará con los

vecinos... Sólo falta añadir el bañador, las gafas de sol y la crema solar a las maletas.

Antes de irnos, por favor, leed la información que hemos recopilado para vosotros en este número especial. Tantas cosas se dicen, se escuchan o se leen sobre el sol y sus efectos nocivos sobre la Salud, que la gente lo teme sin saber exactamente porqué. Sin embargo, pensad en nuestros antepasados; pasaban horas al aire libre, trabajando bajo el sol... muchas más que a cubierto. Entonces, ¿¿¿cómo puede ser que el cuerpo humano esté configurado ahora de tal manera que el sol sea un peligro mortal para nosotros, vosotros y toda la humanidad??? Pues, es que tal vez, ¡eso no es cierto!

El sol no mata. Incluso, es necesario para una vida sana. Más abajo, encontraréis por qué el sol es bueno, como actúa sobre el cuerpo. Pero también cómo y cuándo evitarlo y qué tipo de protector solar utilizar.

Esperemos que esta información de vital importancia para nosotros os ayude a disfrutar de las vacaciones sin quemaduras de sol.

¡Buenas vacaciones y nos vemos en septiembre!

Boyce



EL SOL: ¿AMIGO O ENEMIGO?

¡Quizás eres parte de estas personas que piensan que el verano es demasiado corto!

A pesar de que vivimos en España y que no nos podemos quejar del buen tiempo, para muchos de nosotros, los meses de sol todavía parecen pasar demasiado rápido. Así que ¿por qué gastarlos con unas quemaduras de sol?

Después de pasar 5 meses o más encerrados en edificios, protegiéndonos de la lluvia o del viento, cuando llega el primer rayo de sol, corremos a estirarnos en la playa, jugar al golf, subir montañas con la bici, hacer jardinería o simplemente hacer una barbacoa con la familia.

Es fácil "exagerar" el tiempo de exposición al sol cuando nos apetece tanto pasar tiempo al aire libre... Especialmente cuando la piel está blanca por haber estado cubierta durante tantos meses y todavía no está acostumbrada al sol.

Hay varios cambios simples de estilo de vida que se pueden implementar para disminuir radicalmente los riesgos de quemaduras, como puede ser el elegir sabiamente los ácidos grasos esenciales a tomar, aumentar el consumo de verduras crudas llenas de antioxidantes protectores de la piel, y evitar las comidas preparadas y el azúcar.

La ropa puede proteger – Especialmente las gorras

Siempre puedes usar ropa para protegerte y evitar los daños de la piel provocados por los rayos del sol. ¡¡¡Empezando por una gorra!!! En efecto, con una gorra no hace falta ponerse las gafas de sol. Te puedes beneficiar de los 1500 rayos de sol al mismo tiempo que evitas la exposición al sol de la piel muy fina alrededor de los ojos, piel particularmente sensible y que envejece más rápidamente.

Sin embargo, si estás buscando otro modo de protección además de la ropa, hemos recopilado otras opciones que se adaptarán a ti y a tu familia.





El potencial pernicioso del sol natural ha sido desmesurado últimamente. Esto es "gracias" a muchos médicos, instituciones de la Salud, publicidades/anuncios, expertos de la belleza, corporaciones, y unos buenos amigos que se preocupan por ti y quieren ayudarte. Todos dicen que uno se tiene que proteger o alejar completamente del sol porque el sol puede matar. ¡Pero eso no es cierto!

Para empezar, hay muy poca evidencia científica para justificar las numerosas campañas preventivas de salud que instan a evitar el sol. ¡Pero evitar el sol, no tiene sentido!

¡EL SOL NO ES MORTAL!

De hecho, el sol es saludable. ¡Es bueno para ti!

Una exposición larga y excesiva al sol puede aumentar el riesgo de cierto tipo de cáncer de la piel. Pero una exposición moderada es menos peligrosa que una exposición esporádica.

Además, hay muchas evidencias de que la exposición al sol sin quemaduras reduce el riesgo de melanoma (el tipo de cáncer más mortal) significativamente.



Por lo cual, vale más una exposición segura e inteligente!

LO QUE TIENES QUE SABER SOBRE LOS RAYOS UVA Y UVB

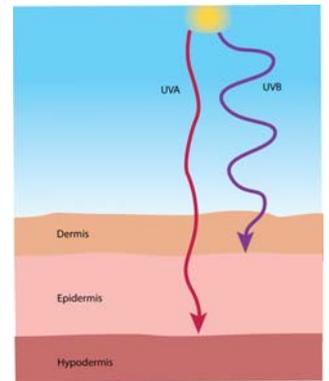
La luz ultravioleta del sol viene en dos ondas principales – UVA y UVB. Es importante que entiendas la diferencia entre las dos, y los factores de riesgo de cada una.

Piensa en **UVB como el "buen amigo"** – aunque, por supuesto, no se puede eliminar a UVA cuando te expones al sol. UVB ayuda a la piel a producir vitamina D.

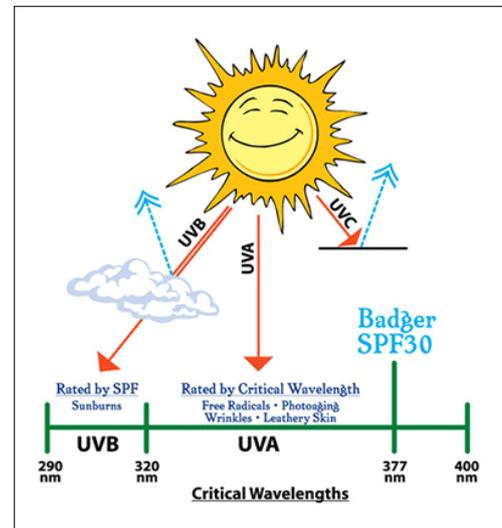
Por otro lado, los **rayos UVA constan como el "enemigo"**; penetran la piel más profundamente y causan más daño a los radicales libres. También, los rayos UVA son bastante constantes durante todas las horas del día de todo el año. Los rayos UVB tienen

menos intensidad por la mañana y la tarde, y son más fuertes al mediodía.

Entonces, si estás afuera por las mañanas o por las tardes, estás expuesto a mayores cantidades de rayos UVA (enemigo) que UVB (buen amigo). Por lo cual no se produce vitamina D. Además, si no proteges tu piel y este es el único consumo de sol, el riesgo de cáncer aumenta.



Notamos el potencial aún más pernicioso de los UVA durante un día nublado. ¿Quién no ha experimentado una quemadura abrasadora después de un día sin sol? Piensas que no hace falta protegerte ya que el sol está invisible, pero los rayos UVA traspasan las nubes y la contaminación y causan severos daños a la piel.



CÓMO LOS PROTECTORES SOLARES EVITAN QUE DISFRUTES DE TODOS LOS BENEFICIOS DE LOS "BUENOS" RAYOS DEL SOL

Llevar protector solar sobre la piel desnuda bloquea la producción natural de vitamina D de tu cuerpo. De hecho, está confirmado que las lociones protectoras de sol reducen la producción de vitamina D de un 97.5 a un 99%. Con un índice tan elevado hay que contar con consecuencias de salud muy nefastas.

La vitamina D tiene un papel crucial en la salud general y el bienestar de una persona. Por ejemplo, es conocida por:

- Sostener la salud del sistema cardiovascular
- Promover los niveles de colesterol óptimos
- Realzar la fuerza muscular

- *Ayudar a producir una presión arterial óptima*
- *Ayudar a mantener un sistema inmunológico fuerte*
- *Sostener la salud de los riñones*
- *Promover la salud dental*
- *Ayudar a mantener los huesos fuertes y sanos*

Por favor, toma nota de que esta lista de beneficios importantes representan sólo una pequeña fracción de las numerosas maneras con las cuales la vitamina D mantiene el cuerpo sano y en forma. Y aunque se puede obtener vitamina D de alimentos naturales, los expertos están de acuerdo en una cosa:

¡LA LUZ NATURAL ES LA MEJOR MANERA DE OBTENER TU VITAMINA D!

¿Por qué? Porque en el momento que los rayos ultravioletas del sol tocan la piel, el cuerpo es programado para producir su propia vitamina D natural. Y aún mejor, el cuerpo produce la forma más activa de vitamina D que existe – el calciferol también conocido como la Vitamina D3. La vitamina D3 es la forma exacta que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento de sus órganos y células.

Y afortunadamente para todos nosotros, nuestro cuerpo genera automáticamente suficiente vitamina D sin ningún riesgo de sobredosis. Sabe exactamente cuando detener la producción de vitamina D antes de llegar a niveles tóxicos.

Sin embargo, niveles altos de vitamina D obtenidos solamente por suplementos orales pueden tardar 6 meses o más en estabilizarse. Por eso, no es muy recomendable tomar pastillas de suplementos de vitamina D. Si tomas pastillas de éstas, necesitas hacer un análisis de sangre regularmente para evitar la toxicidad.

¿Tendrías que usar un protector de sol para evitar las quemaduras?



¡Por supuesto! Pero no cualquier protector que se encuentre en el mercado.

Siempre que sea posible, es mejor evitar el uso de protectores solares porque interfieren con la producción de vitamina D. Pero sin embargo, hay situaciones en la que es imposible limitar la exposición al sol. Si por cualquier razón, no puedes evitar tomar el sol, usa una crema para proteger la piel de quemaduras.

Muchos estudios e investigaciones demuestran que el exceso de sol que causa quemaduras es sin duda un factor de riesgo para los melanomas.

Además, *el riesgo de contraer melanoma aumenta en relación con la frecuencia y la severidad de las quemaduras*. Limitar la exposición al sol, llevar ropa protectora, usar un protector 100% natural y sin químicos, puede reducir los riesgos de cáncer de piel u otros efectos adversos del sol.

Otras investigaciones revelan que la gente que pasa más tiempo al aire libre pero SIN quemarse, reducen el riesgo de contraer cáncer.

Incluso se ha comprobado que una exposición segura al sol protege contra 16 diferentes formas de cáncer como el de pecho, de colon, de esófago, de ovario, de vejiga, de vesícula, de estómago, de páncreas, de próstata, de recto, de riñones y endometriosis así como de linfoma de non-Hodgkin.

Así que tu cuerpo necesita un poco de exposición al sol sin protección - para obtener todos los beneficios nombrados anteriormente.

¿Son todos Buenos los protectores solares?

No. Centenas de cremas solares son tóxicas porque llevan químicos sintéticos que pueden causar problemas de salud muy severos y aumentar el riesgo de enfermedad.

El químico principal utilizado en las cremas de sol para filtrar los UVB es octyl methoxycinnamate (OMC). Pero unas investigaciones demuestran que el OMC mata a ratones, incluso en pequeñas dosis. Además, se ha comprobado que puede ser muy tóxico cuando se expone al sol.



!!!En el 90% de los protectores solares de marca se encuentra el OMC!!!

Por otro lado, un filtro ultravioleta A muy común, el butyl methoxydibenzoylmethane, también tiene propiedades tóxicas.

Además, varios estudios demuestran que los químicos usados en protectores solares son absorbidos por la piel y acaban circulando por la sangre. Eso no es nada bueno, entonces....

Si tu protector solar contiene alguno de estos químicos que se consideran peligrosos y amenazadores para la salud, hazte a ti mismo un gran favor...
Tíralo a la basura ahora mismo

Los químicos siguientes están considerados peligrosos para la salud:

- Ácido para amino benzoic...
- Octyl salicylate...
- Avobenzone...
- Oxybenzone...
- Cinoxate...
- Padimate O...
- Dioxybenzone...
- Phenylbenzimidazole...
- Homosalate...
- Sulisobenzonate...
- Menthyl anthranilate...
- Trolamine salicylate...
- Octocrylene...



Y no te olvides...

Químicos potencialmente perjudiciales como el dioxybenzone y oxybenzone (químicos que ya he mencionado) ¡son dos de los radicales libres más potentes que se deben conocer!

Si tu protector solar contiene dioxybenzone, oxybenzone o alguno de los otros químicos mencionados más arriba, es recomendable que lo cambies por una fórmula más segura y saludable para tu piel.



ser que les estén haciendo en realidad más daño que bien.

Así que vigila lo que dice la botella y si contiene químicos potencialmente peligrosos, tírala. La piel es tu órgano más grande, y ¡el de tus hijos también!
Afortunadamente hay otra opción: los protectores solares naturales.

Y una nota particular para las madres....
Piensan con conciencia en cuidar a sus hijos. Pero cuando los están embadurnando de crema solar puede

Los ingredientes de los protectores de sol naturales tienen el mismo propósito: nutrir, proteger e hidratar la piel. Recientemente, se está añadiendo a la fórmula un ingrediente muy potente: el té verde.

Muchos estudios demuestran que el té verde es un antioxidante muy potente. También, se dice del té verde que reduce la apariencia de daños de la piel debido al sol. En otras palabras, el té verde ayuda a proteger las células de la piel proveyendo una protección antioxidante.

Estas cremas de sol naturales reflejan los rayos UV de la piel. Además, son resistentes al agua, hipoalergénicas y:

- LIBRES de químicos para un buen olor
- LIBRES de químicos conservantes fuertes
- LIBRES de nanopartículas (que permiten a la crema ser invisible pero que se queda en la superficie de la piel)

Todos los ingredientes de un protector de sol natural son naturales

Dos de los ingredientes encontrados en estas cremas de sol son:

Dióxido de Titanio (6.0%) & Óxido de Zinc (6.0%)

Estos dos ingredientes activos son minerales naturales. Proviene de arcilla y de depósitos de arena. Eso significa que no son agresivos ya que no son químicos sintéticos.

Y el óxido de zinc ha sido utilizado en todo el mundo desde hace ya más de 75 años como un protector de sol seguro para prevenir la exposición excesiva al sol.

A diferencia de los protectores comerciales que absorben la luz ultravioleta, la Naturaleza provee dióxido de titanio y óxido de zinc... dos ingredientes excepcionales que se quedan en la piel para reflejar y desviar los UVA y UVB.

¿Como lo hacen?

Muy fácil, forman una barrera física, sin irritar o bloquear los poros.

FUENTE: Dr. Mercola
www.drmercola.com

