

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

MAYO 2023 - Nº 111

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Entes Profesionales. Somos COFENAT

BIOECO ACTUAL 27

Salvador Molina Cabezas,
Socio de COFENAT nº 1552. Presidente en Murcia de Cofenat

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

El Sol, un aliado para nuestra salud

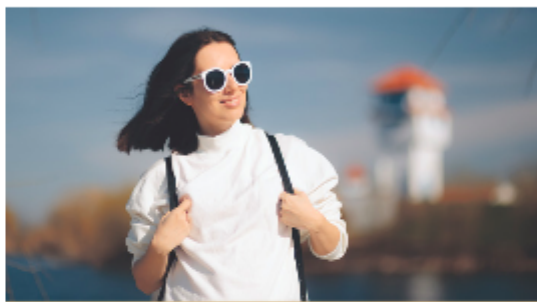
Estamos en la época ¿Por qué y cómo podemos aprovecharnos del inmenso caudal de salud que es nuestro astro rey?

El sol es nuestra fuente más preciada de energía, nos aporta un plus de salud que, en ocasiones, no apreciamos debidamente. Para ciertas personas, son imprescindibles las precauciones al recibir los rayos solares, es más que evidente, pero, para la mayoría, no supone riesgo si somos sensatos. Ahora bien, ¿qué de bueno hay en tomar el sol? Centremos la atención en unos aspectos concretos de la exposición solar: los rayos infrarrojos y la estimulación endocrina.

Dentro del espectro de luz solar, la existencia de los rayos infrarrojos. Centraremos la atención en los beneficios del infrarrojo cercano. El espectro de luz solar contiene un 40% aproximadamente de infrarrojo cercano. Su proximidad al espectro rojo de la luz le da un efecto, básicamente térmico, aunque posee otras virtudes muy interesantes.

El infrarrojo cercano tiene un efecto físico de estimulación sobre

Lo ideal es moderar y racionar el tiempo de exposición al sol



szgrLimbedOnicelaiaonsscu

las terminaciones nerviosas de la piel, ya que posee la capacidad de penetrar hasta unos 2,5 cm aproximadamente. De este modo, genera un aumento de la circulación sanguínea y de sedación general, estimulando el sistema parasimpático, consiguiendo de ese modo una reducción del cortisol en el organismo. Esa es la razón por la que es tan fácil dormirse mientras tomamos el sol. Actúa como sedante, relajante, antiinflamatorio y calmante del dolor. También como acelerador de la regeneración celular en piel y conservación de la masa muscular.

Por otro lado, conocemos el efecto que produce el sol sobre la vitamina D. Precisamente, por la exposición a la luz solar, el organismo elabora, a partir del colesterol, la vitamina D. Es interesante saber que ésta actúa

en cuatro niveles vitales para nuestra supervivencia. Por un lado, mantiene y regula el metabolismo cálcico, favoreciendo la conservación y sostén de la masa ósea. Por otro lado, ayuda en la conservación de la masa muscular, además de potenciar nuestro sistema inmunitario y sistema nervioso.

También es conocido el efecto que produce la luz solar en la producción de serotonina, estimulando las terminaciones nerviosas del fondo de ojo (retina) y se conoce la mejoría de los niveles de testosterona (beneficioso tanto para hombres como mujeres). En estos casos, cuanto mayor sea la superficie que expongamos al sol, mejor efecto notaremos.

¿Cómo sacar el mayor provecho del sol? Lo ideal es moderar y racionar el tiempo de exposición al sol. Si

Siempre será mejor hacerlo estando en movimiento que tumbados sobre una superficie

fuera posible, comenzando con periodos cortos y cada vez más prolongados, desde el mismo amanecer o poco más tarde, evitando las horas de mayor verticalidad e intensidad de luz, por lo menos hasta tener suficiente protección natural. Siempre será mejor hacerlo estando en movimiento que tumbados sobre una superficie. Con respecto a los protectores solares, evitaré pronunciarme ya que, los externos, suelen estar cargados de químicos sintéticos de difícil catalogación. Con respecto a los internos, el uso de ácidos grasos de calidad y antioxidantes eficaces como la astaxantina, pueden evitarnos problemas, aunque, lo que determinará el mejor resultado, será la prudencia.

Teniendo en cuenta lo mencionado diremos: necesitamos el sol, es un gran aliado para nuestra salud y vitalidad. Estimula nuestro sistema endocrino y nos permite, si somos prudentes, lucir más sanos, vitales y bellos. Feliz primavera y verano. ■

TERAPIAS NATURALES

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

- Texto:

Estamos en la época ¿Por qué y cómo podemos aprovecharnos del inmenso caudal de salud que es nuestro astro rey? El **sol** es nuestra fuente más preciada de energía, nos aporta un plus de salud que, en ocasiones, no apreciamos debidamente.

Para ciertas personas, son imprescindibles las precauciones al recibir los rayos solares, es más que evidente, pero, para la mayoría, no supone riesgo si somos sensatos. Ahora bien, ¿qué de bueno hay en tomar el sol? Centremos la atención en unos aspectos concretos de la exposición solar: **los rayos infrarrojos y la estimulación endocrina.**

Dentro del espectro de luz solar, la existencia de los rayos infrarrojos. Centraremos la atención en los beneficios del infrarrojo cercano. El espectro de luz solar contiene un 40% aproximadamente de infrarrojo cercano. Su proximidad al espectro rojo de la luz le da un efecto, básicamente térmico, aunque posee otras virtudes muy interesantes.

Lo ideal es moderar y racionar el tiempo de exposición al sol

El **infrarrojo cercano** tiene un efecto físico de estimulación sobre las terminaciones nerviosas de la piel, ya que posee la capacidad de penetrar hasta unos 2,5 cm aproximadamente. De este modo, genera un aumento de la circulación sanguínea y de sedación general, estimulando el sistema parasimpático, consiguiendo de ese modo una reducción del cortisol en el organismo. Esa es la razón por la que es tan fácil dormirse mientras tomamos el sol. Actúa como sedante, relajante, antiinflamatorio y calmante del dolor. También como acelerador de la regeneración celular en piel y conservación de la masa muscular.

Por otro lado, conocemos el efecto que produce el sol sobre la **vitamina D**. Precisamente, por la exposición a la luz solar, el organismo elabora, a partir del colesterol, la vitamina D. Es interesante saber que ésta actúa en cuatro niveles vitales para nuestra supervivencia. Por un lado, mantiene y regula el metabolismo cálcico, favoreciendo la conservación y sostén de la masa ósea. Por otro lado, ayuda en la conservación de la masa muscular, además de potenciar nuestro sistema inmunitario y sistema nervioso.

También es conocido el efecto que produce la luz solar en la producción de serotonina, estimulando las terminaciones nerviosas del fondo de ojo (retina) y se conoce la mejoría de los niveles de testosterona (beneficioso tanto para hombres como mujeres). En estos casos, cuanto mayor sea la superficie que expongamos al sol, mejor efecto notaremos.

*Siempre será mejor hacerlo estando en movimiento que tumbados sobre una
superficie*

¿Cómo sacar el mayor provecho del sol? Lo ideal es moderar y racionar el tiempo de exposición al sol. Si fuera posible, comenzando con períodos cortos y cada vez más prolongados, desde el mismo amanecer o poco más tarde, **evitando las horas de mayor verticalidad e intensidad de luz**, por lo menos hasta tener suficiente protección natural. Siempre será mejor hacerlo estando en movimiento que tumbados sobre una superficie. Con respecto a los protectores solares, evitaré pronunciarme ya que, los externos, suelen estar cargados de químicos sintéticos de difícil catalogación. Con respecto a los internos, el uso de ácidos grasos de calidad y antioxidantes eficaces como la astaxantina, pueden evitarnos problemas, aunque, lo que determinará el mejor resultado, será la prudencia.



Teniendo en cuenta lo mencionado diremos: necesitamos el sol, es un gran aliado para nuestra salud y vitalidad. Estimula nuestro sistema endocrino y nos permite, si somos prudentes, lucir más sanos, vitales y bellos. Feliz primavera y verano