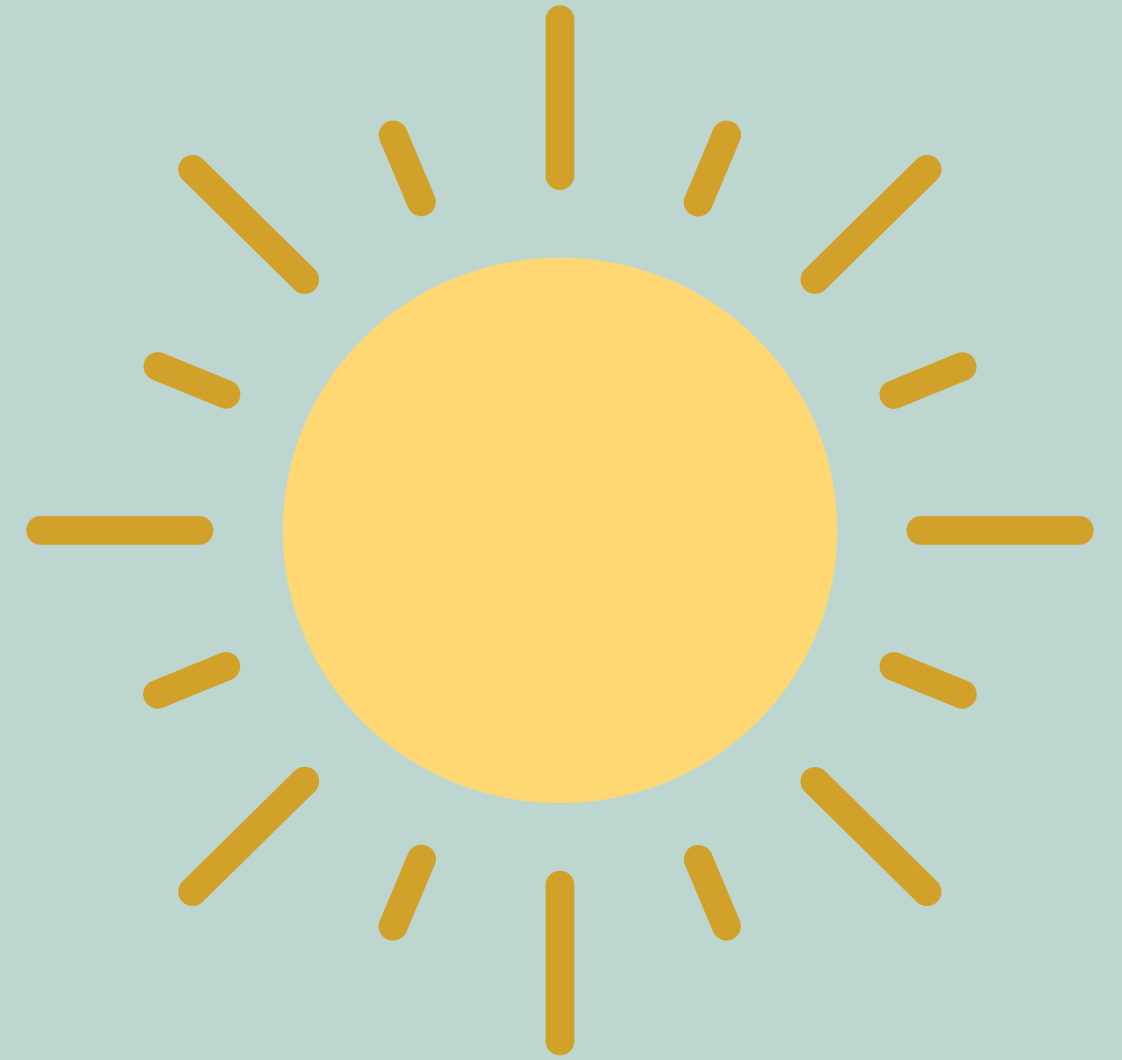


Exposició solar i sentit comú

Maig 2025

Biocicles



El sol és essencial

- Els biorritmes
- Necessitem tots els aspectres de llum
- Síntesi de vitamina D
- Salut mitocondrial, composició corporal

Millora el context

- Els antioxidants i la vitamina C
- Les ulleres de sol
- La llum artificial

Cremes solars

- Quan és recomanat utilitzar-les?
- Com hauria de ser si en comprem una?
- Si ens hem cremat, què?

a la pràctica

Biocicles



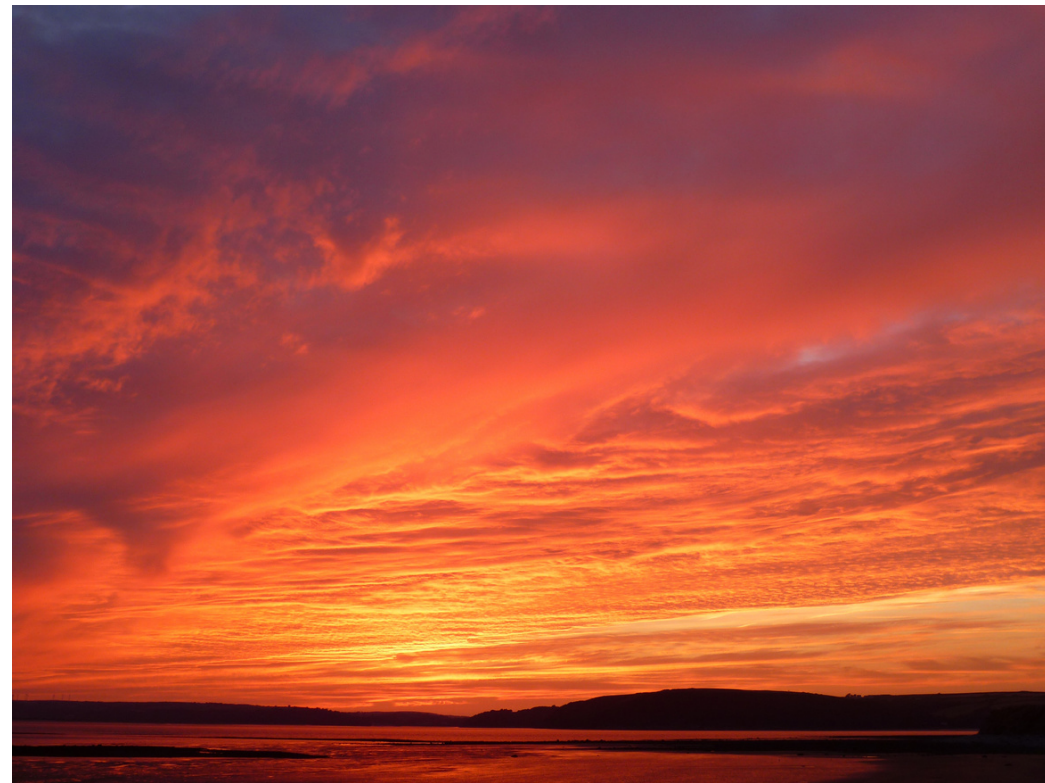
el sol és essencial

Necessitem tots els aspectres de llum

És fonamental entendre que necessitem tots els espectres de llum: no només la llum visible, sinó també la llum vermella i infraroja. La llum vermella i infraroja penetra en les capes més profundes de la nostra pell i teixits, promovent la reparació cel·lular, la circulació i la salut mitocondrial, que és clau per a la producció d'energia a les nostres cèl·lules.

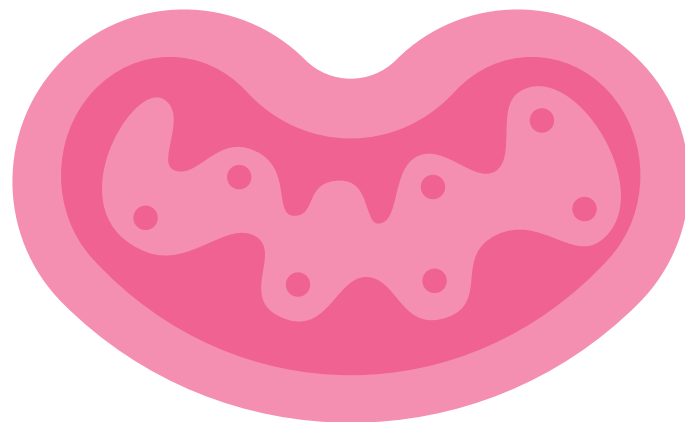
Els biorritmes

El sol és una font vital per a la nostra existència i benestar. No només ens proporciona la llum que il·lumina el nostre dia, sinó que també compleix funcions essencials en el nostre organisme. L'exposició adequada al sol ajuda a regular els nostres biorritmes, aquells ritmes interns que controlen el nostre son, energia i estat d'ànim, permetent-nos mantenir un equilibri saludable en la nostra vida diària.



Síntesi de vitamina D

L'exposició a les hores centrals del dia també és important per a la síntesi de vitamina D, una vitamina essencial per al nostre sistema immunològic, salut òssia i benestar general.



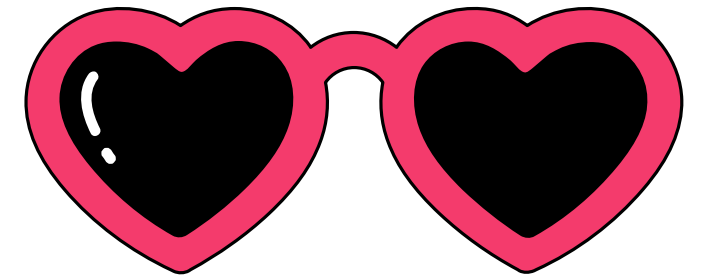
Salut mitocondrial, composició corporal

Una correcta salut mitocondrial (flexibilitat metabòlica, exposició controlada al fred i exposició a la llum de l'alba i la posta de sol afavorirà que puguem millorar la nostra composició corporal

millora el context

Les ulleres de sol

Enfosquir la llum que percebem a través d'unes ulleres fa que el **nostre cos entengui que hi ha menys incidència de raigs UV**, i pot ser un factor que ens faci cremar i envermellir abans. La llum s'hauria de poder percebre de forma natural sense posar els filtres com ho són les ulleres



Els antioxidants

Els antioxidants, com la vitamina C, juguen un paper important en la protecció contra l'estrès oxidatiu causat per la radiació solar. La vitamina C ajuda a neutralitzar els radicals lliures i a mantenir la pell saludable.



La llum artificial

La llum artificial ens desregula els ritmes circadians, ens augmenta l'estrès oxidatiu (**INCREMENTA LA INFLAMACIÓ**) i pot actuar com un fre a l'hora de perdre pes.

cremes solars

Quan és recomanat utilitzar-les?

Si fem una activitat en una hora molt central del dia amb una gran incidència solar i no portem suficient temps d'exposició progressiva, llavors és indicat posar-nos protecció perquè VOLEM EVITAR LES CREMADES.

Per exemple un matí de platja o muntanya, llargues caminades de juliol, etc.

Tot i així acompanyar-ho de protectors físics com barrets, gorres, samarretes o simplement posar-nos a l'ombra

Com hauria de ser si en comprem una?

La crema solar hauria de tenir un filtre FÍSIC, mineral, amb una composició de zinc. Sense disruptors endocrins (perfums, parabens...) ni altres ingredients que puguin passar a l'aigua del mar i perjudicar l'ecosistema



Si ens hem cremat, què?

Si ens hem cremat podem trencar una branca d'aloè vera i posar el gel de la planta sobre la pell. També és molt important hidratar-nos correctament i tenir un descans adequat

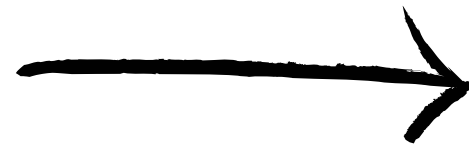
alguns consells

- Surt a fora el balcó o jardí durant la mitja hora posterior a la sortida del sol. Sense ulleres, ni filtres. Mira el cel (encara que no vegis el sol) i fes unes respiracions nasals
- A la feina: sempre que puguis, intenta tenir accés a la llum natural, i si no és possible pots buscar unes ulleres que filtrin la llum blava
- A la tarda-vespre: intenta crear un ambient càlid: llums càlides i indirectes, fins i tot vermelles. Espelmes o foc per poder-hi veure fins que anem a dormir
- Evita les pantalles 2 hores abans de ficar-te al llit
- Evita les ulleres de sol pel dia a dia: reserva-les per dies puntuals com un dia de platja o una excursió per la muntanya o la neu
- Intenta generar “callo solar” durant els mesos previs a l’estiu, exposant-te a la llum central del dia estones controlades sense arribar a posar-te vermella
- La hidratació és un essencial!
- Augmenta els aliments rics en antioxidants i amb vitamina C: fruits vermells (maduixes, nabius, gerds), espinacs, col kale, bledes, bròquil, coliflor, pastanagues, fruites cítriques, kiwi, pebrots, el te verd o el te negre, all, ceba, etc

t'atreveixes a INICIAR un canvi?

Canvia la mentalitat:

~~Protegeix-te del sol~~



Recupera la salut gràcies a ell



Biocicles

