



LE SOLEIL : SES AVANTAGES ET SES DANGERS

Contrairement à ce que l'on peut lire le plus souvent, le soleil est bon pour notre organisme et est même vital, nécessaire à notre survie.

Cependant, aujourd'hui, nous devons prendre des précautions, si nous voulons rester en bonne santé et surtout, ne pas se faire cuire comme "des galettes dans une poêle."

Tout cela fait avant tout partie de bon sens et de bien connaître aussi quelques règles générales.

Le soleil présente différentes longueurs d'ondes :

les rayons infrarouges avec une longueur d'ondes plus élevée qui présentent le risque principal de **l'insolation** ;

les rayons ultraviolets : avec une longueur d'onde plus courte, mais plus dangereux par la haute énergie qu'ils véhiculent ,

Les U.V.A. , avec une longueur d'onde proche de celle de la lumière visible, provoquent sur le long terme des altérations **responsables du vieillissement de la peau.**

Les U.V.B., avec une longueur d'onde plus courte et principaux **responsables de cancers de la peau.**

Mais le soleil est bon pour notre santé, à dose modérée et en fonction du type de peau que l'on a. En effet, la vitamine D est synthétisée dans notre organisme, à partir du cholestérol, sous l'action des rayonnements solaires. Donc, nous avons besoin aussi de soleil, pour la bonne santé de notre squelette, mais nous devons simplement prendre les bonnes précautions qui s'imposent.

De toutes façons, aujourd'hui, les rayons lumineux sont beaucoup plus forts, dûs à la diminution de la couche d'ozone.

Se faire dorer au soleil, sans bouger, peut paraître alléchant, mais reste dangereux pour notre peau et notre santé.

Protéger sa peau devient une règle d'or et surtout toutes les 2 heures, quelque soit l'indice de protection que vous utiliserez. On y associera lunettes de soleil et chapeau, biensûr.

Sachez que les tests effectués avant la mise en place sur le marché, sont fait à raison de plus d'un centimètre d'épaisseur de crème. Alors rendez-vous compte, vous n'appliquez que quelques millimètres d'épaisseur de crème sur votre peau.

Pour éviter les "**coups de soleil**", il est bon de préparer sa peau au soleil.

Attention, aussi à la prise de certains médicaments, qui peuvent être **photosensibilisants** et vous déclencher des eczémas, urticaires etc....

Le meilleur dans tout cela est d'éviter les expositions au soleil passive sans bouger et après de bien se protéger. Aussi , ne pas rester pendant des heures , même avec de la crème.

Y aller progressivement , reste une règle d'or.

Les antioxydants peuvent aussi mieux préparer la peau au soleil, car ils vont combattre les radicaux libres, générés par les radiations solaires.

Ces antioxydants sont : la phycocyanine, le coenzyme Q10, le sélénium, , les vitamines C et E, vitamine A....

Il existe des compléments alimentaires regroupant ces vitamines et minéraux, qui donnent de bons résultats et préparent la peau au soleil.

Cependant, cela n'exclut absolument de prendre les précautions qui s'imposent.

En cas de coups de soleil, pensez à l'huile de millepertuis, très efficace, mais photosensibilisante, donc à appliquer le soir uniquement après l'exposition au soleil ; elle est très réparatrice et régénère les tissus. Soyez prudents et raisonnables

Je vous souhaite un très bel été avec de belles couleurs, juste ce qu'il faut , pour être belles et beaux , vous sentir bien tout simplement dans votre peau.

Que la santé vous accompagne toujours dans la joie et l'abondance

Législation.

La consultation d'un praticien de santé, d'un praticien EFT, d'un naturopathe ou d'un réflexologue ne se substitue en aucun cas à celle d'un médecin et ne remplace pas le diagnostic médical. Nous ne sommes pas habilités à poser de diagnostic. Toutes les informations dans ce site ne sont pas d'ordre médical Si votre état de santé le nécessite, il faut impérativement consulter votre médecin.

source : *SOFIBIO juin 2015*

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 33488028300083