

PRIMAVERA 2010 - EL SOL



Després d'un hivern que semblava que no volia marxar en arriba el bon temps comença a sortir el sol, però la primavera te això, uns dies un sol de justícia i d'altres no tant.

No hem d'oblidar que el sol, com tantes d'altres coses en la nostra vida, resulta molt beneficiós però si es pren amb moderació i precaució. No hem d'oblidar el deteriorament de la capa d'ozó, l'estrat atmosfèric que protegeix de l'excessiva radiació solar, alerta del risc que pot suposar per la salut exposar-se excessivament als rajos de l'astre rei.

Prendre precaucions:

Els millors mesos per prendre anys de sol són els menys calorosos, ja que una exposició moderada beneficiarà el sistema immunitari (aquell que s'ocupa de lluitar contra les malalties). Hi ha que treure's del cap que la bellesa està en funció del la foscor que pugui tenir la pell baix els efectes del sol.

Torrar-se a la platja durant els mesos d'estiu només pot augmentar el risc de tenir un càncer de pell. El nostre organisme ens demana ombra a l'estiu i sol a l'hivern.

Per això els mesos de primavera són els més aconsellables per prendre el sol. També s'ha de tenir precaució de fer-lo a unes hores determinades, aquelles on els rajos no tenen tanta intensitat. L'horari ideal per estirar-se al sol és abans de les onze del matí i després de les sis de la tarda, i començar a prendre el sol de manera gradual.

Quan el sol cau amb força, no està de més cobrir-se amb samarretes i roba de cotó, gorra o barrets d'ala ampla, per protegir també coll i orelles. Dur ulleres de sol homologades, preferiblement amb banda lateral. També es convenient ingerir molt líquid menjant fruita o bevent aigua, i evitar prendre el sol si es pren medicació fotosensible.

La fruita refresca i aporta vitamines protectores que el cos sabrà agrair. Si es prenen aquestes normes, s'evitaran sorpreses desagradables, com patir insolacions o deshidratacions.

També cal tenir en compte...

No patir calor no vol dir que s'eviti la cremada solar. Les cremades es deuen a l'exposició als raigs ultraviolats i l'efecte tèrmic, en canvi, a la radiació infraroja. De la mateixa manera, el fet que estigui núvol tampoc evita les cremades.

L'aplicació de productes fotoprotectors no es pot considerar una manera segura de protegir la pell ni un mitjà per perllongar l'exposició al sol.

L'exposició prolongada produeix danys i envelliment de la pell i arrugues prematures. També afecta els ulls i pot alterar el sistema immunològic.

Les làmpades i els llits de sol artificial també poden ser perjudicials per l'emissió de radiacions ultraviolades.

A la platja, l'aigua i la sorra reflecteixen la llum i augmenten la intensitat solar. El mateix passa a la muntanya a més altitud o amb neu.

En fi que ens hem de preparar, està a punt:

Ara amb el bon temps comencem a treure'ns la roba d'abric per enfonsar-les a dins de l'armari, com per exemple les mitges i comencem a lluir cames.



Per això, hem de treballar-les, cuidar la seva circulació, posar a ratlla la cel·lulitis, eliminar el pèl i mantenir la pell suau. Pren nota d'uns consells per mantenir-les saludables.

S'ha de dir si a...

. Fer exercici, caminar és la forma més fàcil de posar en marxa el sistema circulatori.

. Els complements bentònics. Prendre infusions, comprimits o pastilles de plantes que reforcen les parets venoses i és molt important hi ha mala circulació.

. Les mitges de compressió. A l'estiu es una mica complicat de portar-les, però a l'hivern han de ser unes bones aliades per la bona circulació.

. Els massatges. La presoteràpia i el drenatge limfàtic són els més adequats per frenar o si més no, alleujar els problemes de circulació.

Però hem d'evitar...

. El senderisme. Sobretot les persones que passen moltes hores dempeus.

. La roba ajustada. Tot el que destorbi per la bona circulació crea problemes.

. Els talons. Impedir el correcte moviment dels músculs de la cama i el peu, fa que el moviment del bombeig no es faci correctament.

. L'excés de pes. Els quilos de més pesen també sobre les cames.

. Les males postures. Res de creuar les cames. S'ha de deixar que la sang flueixi lliurement.

. El tabac. La nicotina no permeteix que s'oxigeni bé el cos i que la sang arribi pobre a les cèl·lules.

