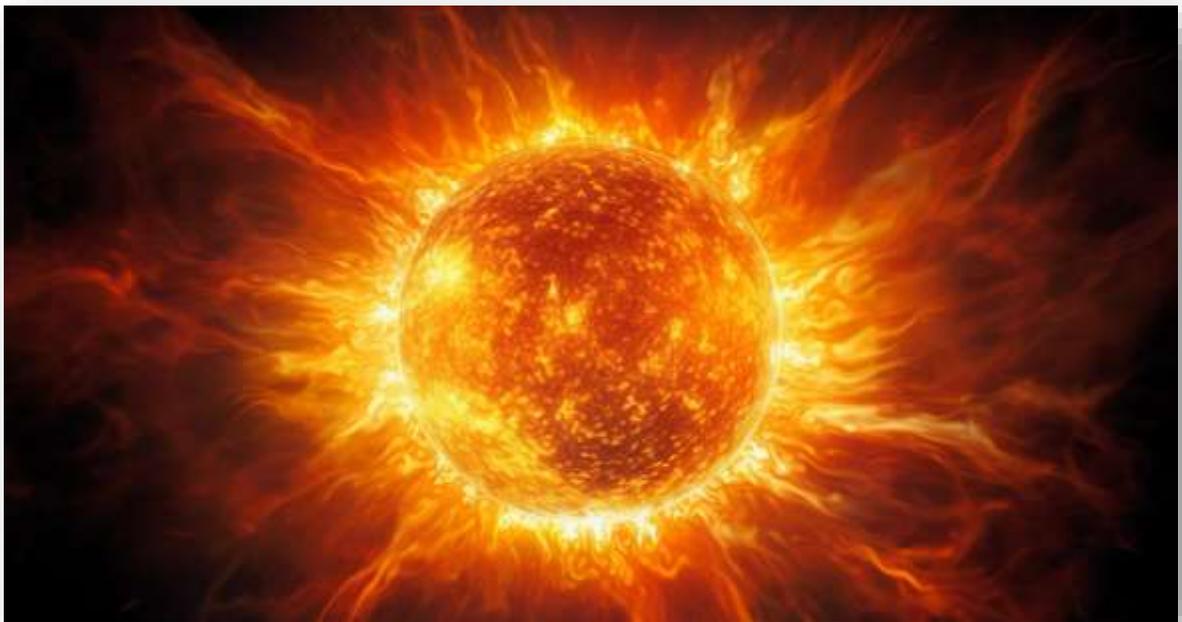




## TOMA SOL DE MANERA SEGURA Y OPTIMIZA TU SALUD

Por Doctora

RAQUELINA  
*Luna*



El sol es el astro que da vida a nuestro planeta. Desde hace tiempo sabemos que la luz solar es, no solo importante, imprescindible para la salud humana.

En los últimos 30-40 años, se ha disminuido drásticamente la exposición al sol por el miedo al “daño de la piel” que este puede causar, especialmente como causante de cáncer de piel. El pánico es tan grande que muchos no salen de la casa sin ponerse protector solar ¿te pasa a ti? No es casual que esta falta de exposición se relacione con menores niveles de Vitamina D y más desbalances inflamatorios y metabólicos.

**Te invito aquí al balance y la sensatez.**

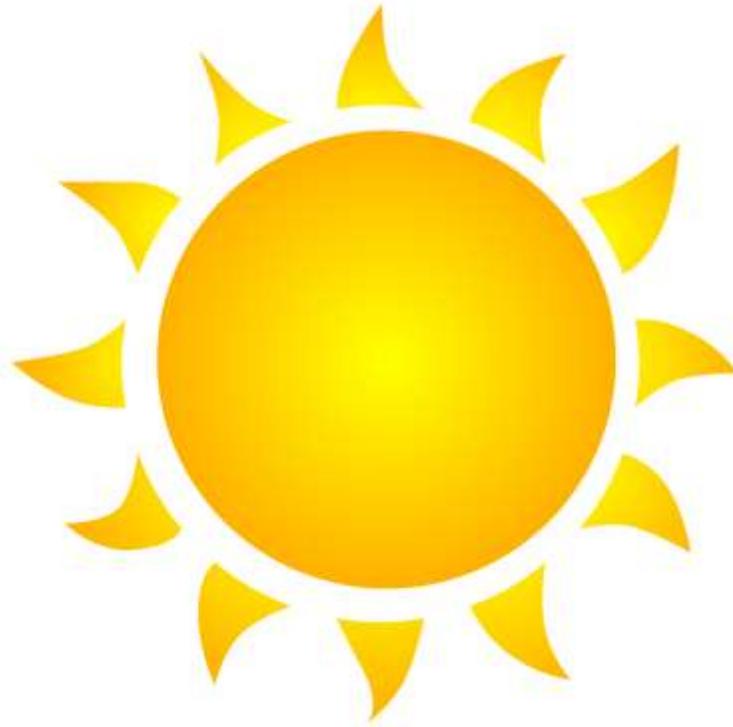
**Incluso al sentido común, además de ciencia.**

Una exposición prolongada, en horas inadecuadas, en latitudes muy impactadas por el sol, como todo exceso, pueden dañarte. Especialmente cuando te expones de golpe. Otra cosa es exponerte regularmente de manera gradual y de forma segura. Muchos que vivieron antes que tu y que yo, así lo hicieron. Esa fue siempre la forma natural de relacionarnos con la naturaleza como especie.

Es importante recordarte que al exponerte al sol se activan en tu cuerpo procesos biológicos vitales, a parte del sabido incremento de vitamina D. El sol, también refuerza el sistema inmunológico natural, mejora la salud general y se relaciona con muchos otros beneficios ya documentados: reduce riesgo de enfermedades infecciosas, mejora el sueño, aumenta la longevidad, estimula la fertilidad entre muchos otros. Muchos de estos beneficios son avalados por el tiempo, costumbres antiguas y actualmente están en investigación para presentarse formalmente como parte de hallazgos de la ciencia.

Se ha enfatizado en la luz ultravioleta y efectivamente, hay dos formas de radiación solar que llegan a la superficie de la Tierra: la ultravioleta A (UVA) y la ultravioleta B (UVB). Estos son responsables de la síntesis de vitamina D y de óxido nítrico. Los rayos UVA están disponibles a todas las horas del día y durante todo el año, mientras que los rayos UVB son bajos por la mañana y por la noche y altos al mediodía o mediodía solar.

El espectro electromagnético de la luz del sol también contiene luz infrarroja que es responsable de producir la melatonina y tiene un efecto **fotoprotector**. También contiene fotones del espectro visible, señalizadores importantes del organismo.



### **Un resumen de los efectos positivos del sol:**

- Aumenta los niveles de vitamina D
- Mejorar los niveles de melatonina.
- Refuerza el sistema inmunológico
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y del incremento de la presión arterial
- Optimiza el sueño profundo y reparador
- Mejora el estado anímico y la agudeza mental
- Promueve la fertilidad, sobre todo masculina
- Mejora la vitalidad y la salud en general. Incluso se asocia con mayor longevidad.

Como te puse de manera resumida son muchos los beneficios del sol. Me permito elegir 2 de ellos y ampliártelos, también de forma resumida:

- 1. La Vitamina D:** hormona esteroidea que afecta casi todas las células de su cuerpo. Desde un punto de vista técnico, la vitamina D, no es una vitamina sino una hormona liposoluble que se produce en la piel cuando los rayos UVB convierten el 7-dehidrocolesterol (también conocida como provitamina D3) en vitamina D3. Debido a que la vitamina D regula la expresión de cientos de genes y forma parte integral de las funciones biológicas que afectan a todos los sistemas corporales, muchos de los beneficios de la exposición al sol se producen gracias a esta hormona.
- 2. La Melatonina:** es un poderoso antioxidante y además tiene impacto directo en el sistema inmune, mejorando inmunidad natural y adquirida. . Es un regulador metabólico, influye en el flujo sanguíneo periférico y en la presión arterial. Participa en la actividad respiratoria así como en el ciclo de sueño y vigilia. También es parte de la regulación de la temperatura corporal. La deficiencia de melatonina está asociada con enfermedades neurológicas, cardíacas, reproductivas y cancerígenas.

**Toma lo mejor del sol**



- No te expongas excesivamente de golpe. Elige el inicio y el final del día para comenzar la rutina y ve progresivamente.
- Evita el sol entre 11 am y 4 pm
- Expón la mayor parte de superficie corporal posible.
- Exponte idealmente al amanecer, aunque esté nublado. Recibirás los fotones Near Infrared que te ayudan a la regulación hormonal, independientemente de si está nublado, llueve o cae nieve.
- Expón tus ojos y piel al Sol o a la claridad varias veces a lo largo día. Para tener los efectos, tiene que ser sin bloqueadores solares ni gafas o lentes.
- Exponte de nuevo al atardecer.
- Evita los golpes de calor y las quemaduras
- Mantén una buena hidratación todo el día.

Si te vas a exponer prolongadamente y estarás en los picos de horarios fuertes, probablemente sea positivo el uso de un protector solar.

*Advertencia:* La mayoría de los protectores solares del mercado están llenos de disruptores endócrinos y neurotóxicos. Algunos como la oxibenzona, avobenzona, homosalato, meradimato, padimato O y octocrileno, se han asociado a alergias, infertilidad y daño celular. Y no solo traen daños a los humanos. Los residuos de estos productos tienen su repercusión en el ambiente. La oxibenzona, por ejemplo, es letal para las criaturas marinas, que incluyen los huevos de cangrejo herradura y los arrecifes de coral, entre otros daños.

### **Protección solar segura:**



Además de la ropa, sombreros, sombrillas...hay solo 2 ingredientes que considero seguros en los protectores solares tópicos: el óxido de zinc y el óxido de titanio.

El óxido de zinc es estable a la luz solar y proporciona la mejor protección contra los rayos UVA, mientras que el óxido de titanio puede proteger contra los rayos UVA y UVB. Leer las etiquetas y revisar otros componentes es muy importante.

Recuerda que para tener los beneficios de producción de Vitamina D y otros, no debes tener ningún protector, al margen de que sean o no perjudiciales para la salud.



**La moderación siempre será tu mejor protección.** Obtén los beneficios del sol sin dañarte. Te invito a ir por más amaneceres y atardeceres llenos de sentido, sol y salud.

**PS:** Siempre te puedes suplementar, sobre todo si el déficit es importante o estás cursando con una enfermedad o situación que lo ameriten. De hecho, tengo como parte de mis recursos y suplementación una buena Vitamina D3 (Luna Vital Health Products) y Melatonina que agrego de mis amigos de Quick Silver.

***Si te interesan algunos de estos suplementos y estás en USA, visita [www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com) o llama a la tienda física en Rep. Dominicana 809-583-5667.***

**Nota Importante:** estas sugerencias son con fines orientativos y educativos. No sustituyen la consulta ni la opinión médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online