



# OPALAJ ŚMIAŁO CIAŁO



## Promienie słoneczne ogrzewają naszą skórę i przyczyniają się do wytworzenia witaminy D, zwanej witaminą słońca.

Słońce jako jedyne źródło światła i ciepła, a zatem i życia na Ziemi, od niepamiętnych czasów czczone było przez większość plemion i ludów świata. To słońce było dla nich bogiem, który wszystko widział i słyszał, od zawsze uosobiało życiodajną potęgę. Przysięgano na boga słońca zaś powiedzenie – nie oglądać słońca – oznaczało – nie żyć, być umarłym. Nie może więc dziwić, że i uzdrawianie światłem słonecznym jest niemal tak stare jak ludzka cywilizacja. Kapłani starożytnego Egiptu np. poddawali działaniu energii słońca soki warzyw i owoców. Wiedzieli, że to wzmocni ich wartości odżywcze. Współcześnie naukowcy potwierdzają obecność dobroczynnej energii słonecznej w owocach i warzywach, dzięki której zawierają o wiele więcej ważnych dla naszego zdrowia tzw. biofotonów niż produkcje spod folii czy ciepla-

rni. Wiadomo też, że sezonowe, dojrzewające w naturalnych uprawach warzywa i owoce dostarczają organizmowi dużo więcej wartości energetycznych, w tym również więcej witaminy D. Smakują też bardziej aniżeli mrożonki czy owoce dojrzewające w kontenerach i ładowniach podczas podróży do konsumenta. Przetworzone, konserwowane, mrożone, trzymane w lodówce jedzenie to nasza codzienność i przyczyna coraz gorszej jakości jedzenia. Podkreśla to Fritz – Albert Popp, niemiecki naukowiec, zwracający uwagę na znikoma ilość biofotonów w tych produktach, czyli energii słonecznej. Nie ma jej również w mięsie zwierząt, które przez całe swoje życie nie widziały słońca. Podobnie jest z mlekiem krów – rekordzistek, karmionych paszą przemysłową z silosów, nie znających smaku świeżej trawy z

prawdziwej łąki. Dieta pozbawiona energii słonecznej oraz zmiana stylu życia stanowią prawdopodobnie jeden z ważniejszych powodów rosnącej ilości przypadków zachorowań na cukrzycę obydwu typów – 1 i 2; mniej czasu spędzamy na dworze, mniej się ruszamy, rzadziej korzystamy z przebywania na słońcu. A jeśli już się opalamy, używamy filtrów, które skutecznie blokują promienie słoneczne, a tym samym ograniczają produkcję witaminy D. Zapewne te filtry i okulary przeciwsłoneczne

bieństwo zachorowania na cukrzycę typu 1 jest trzy razy większe niż np. w Niemczech, kraju z klimatem bardziej słonecznym. Do takiego wniosku doszli naukowcy prowadzący, zakrojone na szeroką skalę, badania wpływu witaminy D na możliwość wystąpienia cukrzycy typu 1 wśród społeczności Finów. Ponadto okazało się, że odpowiednia suplementacja witaminą D może zmniejszyć ryzyko zachorowania aż o 80 proc. Na razie środowiska naukowe krytykują wyniki badań fińskiego eksperymentu.

*Witamina D odgrywa decydującą rolę w procesie przyswajania i wykorzystania wapnia. Większość witaminy D w naszych ciałach powstaje w wyniku działania promieni słonecznych; padając na skórę, zmieniają obecny w niej związek chemiczny w aktywną witaminę D. Pożywienie może być również jej źródłem, ale w mniejszym stopniu. Magazynem witaminy D jest wątroba, dzięki czemu organizm ma zapas na pory roku ubogie w słońce. Większość ludzi zapewnia sobie wystarczające dawki tej witaminy. Ale osoby wrażliwe na słońce, o delikatnej skórze np. dzieci poniżej 4 lat i starsi powyżej 65 roku życia, powinny zażywać dodatkowe dawki witaminy D. Niedobór witaminy D może u dzieci prowadzić do krzywicy, u dorosłych do rozmiękania kości.*

chronią nas, ale nie przysparzają zdrowia. Tymczasem wiele osób z cukrzycą doświadcza na sobie, że wiosną i latem – gdy słońce najsilniej grzeje – ich zapotrzebowanie na insulinę spada w porównaniu z innymi porami roku. Zależność jest prosta: więcej słońca równa się większej ilości witaminy D, zaś więcej ruchu na świeżym powietrzu – choćby spacer – sprzyja zmniejszeniu przyjmowania insuliny. W pochmurnej i deszczowej Finlandii prawdopodobnie

Zapewne prędzej niż później, w świetle nowych badań, samo życie zweryfikuje tę postawę. Również w leczeniu łuszczycy dobre rezultaty daje przebywanie na słońcu osób z tym schorzeniem. Dodatkowo podaje się im wtedy specjalne substancje, zwane psolarenami, które zwiększając wrażliwość skóry na światło, poprawiają wyniki kuracji energią słoneczną. Psolareny naturalne występują w owocach cytrusowych – cytryna, limona i warzywach

– seler, pietruszka, sałata. Powszechnie wiadomo, że jednym z najważniejszych składników odżywczych dla zdrowia jest witamina D. Zdecydowanie najlepszym, naturalnym sposobem zwiększenia jej poziomu w organizmie jest ekspozycja na słońce, podczas której powstaje około 20 tysięcy jednostek witaminy D. W trakcie badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Edynburgu okazało się, że światło słoneczne padając na skórę powoduje wytwarzanie tlenku azotu w naczyniach krwionośnych. Zaś tlenek azotu działa bezpośrednio na ściany tętnic; rozluźnia mięśnie gładkie otaczające tętnice, co ułatwia krążenie krwi

*Najbogatszym pokarmowym źródłem witaminy D są tłuste ryby – makrele, śledzie, sardynki. Jest również w maśle, wzbogaconych płatkach śniadaniowych oraz w jajkach. Jeśli w organizmie jest za mało witaminy D, powinno się ograniczyć spożywanie otrębów, ponieważ błonnik – np. niepreparowane otręby – zawiera dużo kwasu fitynowego, który łączy się z wapniem oraz innymi minerałami w związku nieprzyswajalne dla organizmu.*

zmniejsza tym samym ciśnienie tętnicze. Przelomowe wyniki tych badań oznaczają mniejsze ryzyko chorób układu krążenia. Być może w niedalekiej przyszłości ludzie borykający się z nadciśnieniem, zamiast leków przypisywanych im dożywotnio, będą mogli skorzystać z alternatywnej recepty: więcej czasu na słońcu. Naukowcy z Edynburga twierdzą też, że ryzyko wystąpienia raka skóry, wywołanego promieniami słonecznymi, jest minimalne w stosunku do korzyści płynących z kuracji energią słoneczną, czyli zapobiegania wszystkim innym rodzajom nowotworów i chorobom układu krążenia. Według szacunku naukowców, w Europie na jeden śmiertelny przypadek raka skóry przy pada sto osób zmarłych na zawał serca lub wskutek nagłego skoku ciśnienia krwi. Podczas gdy specjaliści zmieniają swoje podejście

do pozytywnych i negatywnych skutków oddziaływania słońca na nasz organizm, warto abyśmy pamiętali o zdroworozsądkowym korzystaniu z pięknych słonecznych dni o każdej porze roku. Ale opalać się to nie znaczy leżeć godzinami bez ruchu niczym skwarki na patelni; wystarczy 20 do 30 minut z jak największą powierzchnią odkrytego ciała podczas każdego dnia ze słońcem. Natomiast osoby o bardzo jasnej karnacji skóry powinny zaczynać opalanie się od ok. 10 minut dziennie. Podobną ostrożność muszą zachować ci, którzy nie wychodzili na słońce przez dłuższy okres. Należy też unikać opalania się w samo południe. I jeszcze

uwaga: krótkotrwałe przebywanie nie na słońcu nie wymaga sięgania po filtry i okulary przeciwsłoneczne. Gdy mamy je na nosie, ciało „myśli”, że jesteśmy w cieniu i nie chroni skóry przed poparzeniem słonecznym.

Oprac. Lucyna Szepiel



### ***Oparzenie słoneczne***

***Bolesne, zaczerwienione, spalone na słońcu miejsca łagodzi mleczna relaksująca kąpiel.***

***Należy do wanny z ciepłą wodą wlać 1 litr mleka – najlepiej pełnotłustego, jeśli nie mamy takiego, może być chudsze. Przed wejściem do wanny trzeba sprawdzić np. łokciem temperaturę kąpeli, gdyż opalona skóra jest bardzo wrażliwa na ciepło.***