

Energia solar

A estação quente está aí com os seus dias longos e repletos de luminosidade. Adorado desde sempre e considerado símbolo de poder e imortalidade, o sol é ainda celebrado em várias culturas, sobretudo na altura do solstício de Verão. Mais do que sagrado, o astro-rei é fonte de vida... e de bom humor.

© Cristina Costa Azedo | www.respirarbemestar.com

Não é uma mania portuguesa. O sol tem mesmo o poder de varrer a angústia e a tristeza típicas dos dias cinzentos, trazendo nos seus raios estivais uma atitude positiva que impregna o corpo e a mente.

Se a luz ultravioleta começa por banhar a pele, despertando-a da letargia e do esforço da estação fria, alcança também o sistema nervoso. Através da sensação de calor e de bem-estar físico que percorre o corpo da cabeça aos pés, como uma onda de choque, a exposição solar revitaliza o cérebro, fornecendo-nos uma forte energia, resultante da maior produção de endorfinas.

É uma certeza científica que os níveis das chamadas hormonas da felicidade sobem quando apanhamos sol, imitando o processo químico que ocorre quando fazemos exercício ou comemos chocolate, por exemplo. Como poderemos, assim, não adorar o sol e ansiar pelos luminosos dias de Verão?

Por estranho que pareça, nada há de mágico nesta ligação directa entre exterior e interior, entre pele e sistema nervoso. Afinal, ambos têm a mesma origem no momento da nossa formação como seres, surgindo a partir do mesmo tipo de tecido embrionário - a ectoderme.

Simplificando: partilham o berço criador, tornando-se depois amigos inseparáveis e em permanente comunicação. Por aqui também se explica como pode uma curta exposição solar - os investigadores falam na necessidade de apenas em 10 a 15 minutos diários, de preferência pela manhã - trazer tantos benefícios ao organismo.

É esta exposição à luz do sol que nos permite, por exemplo, sintetizar a vitamina D, que, não sendo produzida directamente pelo corpo, poderá ter altos e baixos nestes tempos de vida sedentária passada em frente aos ecrãs e com excesso de luz artificial. Multifuncional, a vitamina D não se limita a fixar o cálcio nos ossos e nos dentes, contribuindo para o seu desenvolvimento e resistência. É também preciosa para a vitalidade do sistema imunitário, ajudando a evitar constipações e gripes, não faltando até quem defenda que pode ter um importante papel na prevenção de certos tipos de cancro, como o da próstata, da mama ou do cólon.

Mas a relevância da vitamina D para a saúde global não fica por aqui. Esta vitamina contribui para a protecção do sistema cardiovascular, participa na regulação do fígado e dos intestinos, bem como possui efeitos terapêuticos em casos de artrite, artrose ou reumatismo. Isto não esquecendo o seu papel para o bom funcionamento do sistema nervoso, onde actua com o reforço da capacidade de atenção e de aprendizagem. Aqui ajuda ainda a dissipar o stress, tanto nos adultos como nas crianças, ao melhorar a assimilação do magnésio, mineral cuja carência, cada vez mais vulgar na sociedade actual, se espelha no cansaço físico e mental, na insónia e na ansiedade crónicas. Afinal, não é por acaso que dizemos que basta uma ida à praia para recarregarmos as baterias...

Apesar de poderosas, não olhe para estas propriedades directas e indirectas da luz ultravioleta como justificação para passar o Verão estendido ao sol. O que ele tem de nosso amigo possui de nosso inimigo. A moderação é, pois, a melhor companheira quando se pensa em exposição solar.

Os cancros cutâneos são uma triste realidade nacional, com uns assustadores 10 mil novos casos a aparecerem todos os anos, afectando pessoas de todas as idades e de todos os estratos sociais. A pele tem uma memória infinita e agressões do passado podem ser acordadas com um único escaldão no presente. Antes de se esticar horas perdidas na praia, lembre-se de aplicar o protector solar adequado ao seu tom de pele e ao nível da radiação do local, não esquecendo o chapéu na cabeça e os óculos de sol. E, entre as 11h e as 16h00, só vale mesmo a sombra.

Faça por tirar o melhor partido da energia solar. O seu corpo irá agradecer-lhe no resto do ano.

PROTEGER A PELE

Com as férias à porta, é altura de preparar a pele para a intensa exposição solar dos dias de praia.

Uma forma natural de o fazer é manter o manto cutâneo bem hidratado e resistente.

Para o conseguir não basta aplicar cremes e loções hidratantes. Há também que garantir a hidratação interna através da ingestão de líquidos de qualidade. Ou seja, sem açúcares, corantes, conservantes ou outros aditivos de origem duvidosa. Há a essencial água. Simples ou aromatizada

com fruta fresca ou ervas aromáticas, mas sempre sem sabores artificiais, claro.

E também as sopas, os chás e as tisanas – todos podem ser, nesta altura do ano, consumidos frios (mas não gelados!). Depois, é apostar numa alimentação com uma dose generosa de frutos ricos

em carotenóides, os pigmentos alaranjados ou avermelhados, mas não só, que favorecem o

bronzeado natural e dão uma tez saudável. Dicas? Abóbora, cenoura, pêssego, damasco, melancia, meloa, melão, ameixa, cerejas, entre outros.



SOBRE A AUTORA

Cristina Costa Azedo - Terapeuta holística e consultora de bem-estar. Divulgadora de práticas de vida saudáveis e conscientes. Autora de livros de desenvolvimento pessoal. Fundadora e mentora do projecto RESPIRAR (www.respirarbem.estar.com).

– Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada. –