



Sole la salute a Costo Zero – Ambiente e Alimentazione Consapevole

Dopo le lunghe giornate invernali, fredde e umide, ora è arrivato finalmente il turno del sole e delle giornate calde e più lunghe. Il sole [non è solo fonte di calore](#), ma per il nostro corpo è fonte di vitalità, una specie di caricabatterie naturale, e noi siamo una specie di pannello solare che prende l'energia dal sole e la immagazzina per i periodi di scarsità solare, in altre parole per l'inverno.

I vantaggi del sole

Il sole è molto più che la semplice tintarella, è un vero e proprio integratore naturale, per un ottimo equilibrio salutare dovremmo esporci al sole almeno mezz'ora al giorno, grazie alla cattura dei raggi solari, il nostro corpo produce la vitamina D, oltre a questo il sole ha anche proprietà nutritive e riesce a prevenire tutta una serie di malattie anche gravi.

Meno esposizione meno salute, se da un lato abbiamo gli avvertimenti di fare attenzione quando ci esponiamo al sole, dall'altro dobbiamo esporci con regolarità, chiaramente seguendo gli orari consigliati, che vanno dalle prime ore del mattino fino alle 11 e dalle 15 in poi, fasce orarie che non creano problemi almeno nella maggior parte dei casi.

Il sole fonte di vita

La luce solare è fonte di vita e benessere non solo per noi ma anche per l'intero ecosistema di cui noi siamo una parte, è vitale per tutti o quasi gli animali, le piante e per la stessa atmosfera, questo solo per dire quanto sia importante.

Per il nostro corpo è altrettanto vitale, anche se non ce ne rendiamo conto perché non è come avere sete e quindi il corpo richiede acqua, la carenza di sole a livello percettivo non la sentiamo, ma, di fatto, provoca un abbassamento generale della salute, probabilmente lo abbiamo notato tutti, in estate in genere ci sentiamo più attivi ed energici, infatti, questo dipende da una maggiore dose di sole che assumiamo in più!

Viva il sole sempre!