



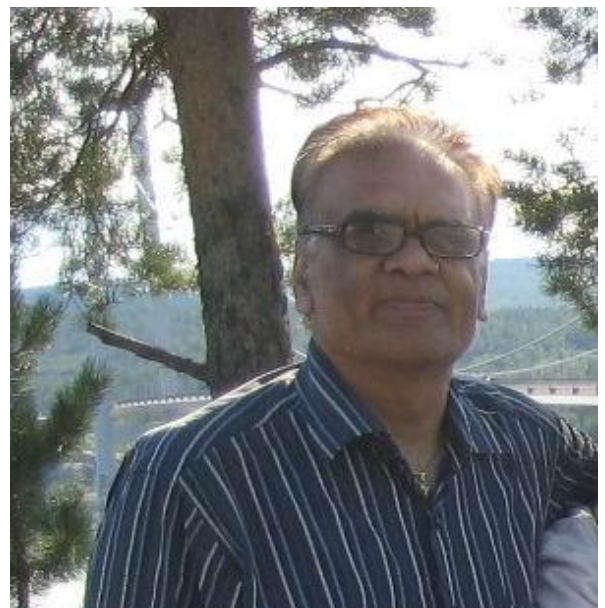
این مقاله در مورد اینکه چرا خورشید به این اندازه در سلامت ما مهم است و نیز طریقه مراقبت بهتر از پوست در تابستان چگونه است، اطلاعاتی در اختیار ما قرار می دهد.

تابستان، گرم ترین فصل سال است. چه خوب است که با سپری کردن زمان بیشتری در بیرون از خانه، از هوای مطبوع تابستان بهره ببریم و لباس های خنک و روشن بپوشیم و از فعالیت های سرزنده در انوار دلگرمی بخش خورشید لذت ببریم.



تحقیقات نشان داده که اگر روزهای کسی سرشار از نور آفتاب باشد، به ندرت به بیماری عاطفی فصلی یا "اس آ دی" مبتلا می شود. علایم این بیماری، پرخوری، خوابیدن طولانی تر از حد معمول، نومیدی و خستگی است و بهترین درمان برای این بیماری قرار گرفتن در معرض نور آفتاب است! تحقیقات نشان داده اند که کودکان تابستانی یا افرادی که در ماه های تابستان به دنیا آمده اند، یعنی بین مارس و اوت، در مقایسه با کودکان زمستانی که در ماه های بین سپتامبر و فوریه به دنیا آمده اند، دیدگاهی شادتر و خوش بین تر در زندگی دارند و خود را خوشبخت تر می دانند.

پروفسور ریچارد وایزمن، روانشناسی در دانشگاه هر تفوردشایر، بریتانیا که این تحقیق را انجام داد، بیان داشت که کودکان تابستانی بیشتر بیرون برده می شوند و بیشتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند، در حالیکه کودکان زمستانی به خاطر هوای سرد بیشتر در درون ساختمان هستند.



پروفسور جیانتی چوتای ، از دانشگاه امئو، در سوئد، از جمله افراد شرکت کننده در انجام این تحقیقات، می گوید: ”عوامل زیست محیطی در زمان تولد، نظیر قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا دمای هوا، می تواند بر سیستم های بیولوژیکی فرد تأثیر بگذارد و اثرات آن تا بزرگسالی نیز باقی بماند.“

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا می گویند مردم ایتالیایی از مردم سایر کشورها شادتر هستند؟

زیرا آنها آفتاب خیلی زیادی دارند. اسپانیایی ها و ایتالیایی ها آسوده تر هستند و نسبت به سایر مردمی که آفتاب کمتری دارند کمتر نگران مسائل مادی هستند. خورشید به آنها احساس رضایت زیادی می دهد. بنابراین این طور احساس می کنند که نیاز به رفاه مادی زیادی ندارند.



نور خورشید یکی از بهترین درمان‌هایی است که می‌توان در طبیعت یافت. این درمان به رایگان، در همه جا در دسترس است! قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به میزان مشخص، سیستم ایمنی بدن مان را قوی می‌کند و گردش خون را سلامتی بخش می‌سازد. انوار فرا بنفش یا "UV" در آفتاب، همچون یک ضد عفونی کننده قوی هستند، و ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و بیماری‌ها را از بین می‌برند.



متخصص مشهور قلب و یک گیاهخوار، دکتر بی ام هگدی از هندوستان نیز از طرفداران سرسخت قرار گرفتن در نور خورشید برای سلامتی بهینه است. اولین درمان برای اکثر بیماران سالمند که بیماری قلبی دارند، این است که صبح، یک ساعت و عصر یک ساعت در آفتاب باشند. چون آفتاب هند خیلی داغ است به آن ها توصیه نمی شود که ظهر را در آفتاب بگذرانند.

ویتامین دی ، از ویتامین های مهم قابل حل در چربی است که تقریباً ۹۰٪ آن ، از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدست می آید. ی کی از فواید ویتامین دی، افزایش جذب کلسیم در بدن و لذا جلوگیری از ابتلا به [پوکی استخوان](#) است. همچنین بدن را در مقابل نرم شدن استخوان ها تقویت می کند و در تحقیقات معلوم شده که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

در حالیکه خورشید در روزهای گرم تابستان شادمانه می درخشد، برای ما بسیار مهم است که از پوست مان نیز به خوبی مراقبت نماییم. اگر به مقدار کافی در مقابل نور خورشید باشیم، چهره ای خوش رنگ با درخششی سالم پیدا می کنیم. وقتی بدن شما در آفتاب قرار گیرد، ملانین یا رنگ مایه پوستی می سازد که همچون یک کرم ضد آفتاب طبیعی عمل می کند. ملانین در مقابل اثرات مضر ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در مقابل اشعه فرا بنفش از شما محافظت می کند. اشعه فرا بنفش سبب آفتاب سوختگی، پیری زودرس پوست و سرطان پوست می شود.



یک سؤال مهم به ویژه برای کسانی که پوست سفید دارند این است که چطور از آفتاب سوختگی جلوگیری کنند؟



خورشید در ساعت های بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بیشترین شدت را دارد، به همین خاطر توصیه می شود در این ساعات از قرار گرفتن به مدت طولانی در مقابل نور خورشید، جلوگیری کنید. گام های ساده برای ایمنی در مقابل خورشید شامل قرار گرفتن در سایه، استفاده از چتر، پوشیدن کلاه نقاب دار و اطمینان از پوشاندن مناطقی از پوست است که به راحتی می سوزند.

به شدت توصیه می شود که در تابستان لباس های سفید بپوشید. رنگ سفید انرژی خورشید را بازتاب می کند و باعث می شود بدن ما خنک تر بماند. لباسهای نخی، برای فصل تابستان عالی است، زیرا عرق را جذب می کند و به پوست امکان تنفس می دهد. انتخاب غذاهای مناسب و بهسازی بدن مان از درون، عامل بسیار مهمی برای سلامت پوست است، به ویژه در ماه های تابستان.

یک رژیم گیاهی شامل میوه جات، سبزیجات و غلات خالص، مقدار مناسبی ویتامین و مواد معدنی به بدن مان می رساند تا سالم بمانیم. ویتامین های آنتی اکسیدانی و فلاون های زیستی آنتی اکسیدانی و دیگر پلی فنول ها در گیاهان از آسیب های پوستی ناشی از رادیکال های آزاد موجود در انوار فرابنفش خورشید جلوگیری می کنند.

میوه هایی همچون آلو، توت فرنگی، قره قاق، تمشک و میکرو خزه هایی نظیر اسپرولینا، حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدانت هستند که به بدن در ساخت یک محافظ پوستی درونی در مقابل نور آفتاب کمک می کنند. مصرف منظم لیمو، طالبی، هندوانه، خربزه، دارابی، توت فرنگی، پرتقال و پاپایا خوب است زیرا این میوه های خوشمزه، مملو از ویتامین ث هستند. ویتامین ث به بدن کمک می کند تا ترمیم شود و کلاژن تولید کند، پروتئینی که ساختار پوست ما را تشکیل می دهد. ویتامین های موجود در غذاها تغییرات عظیمی ایجاد می کنند. در بروکلی و سبزیجات سبز ویتامین های خوب بسیار زیادی وجود دارد؛ به همین دلیل توصیه می شود که خوراکی های سبز زیادی در رژیم غذایی گنجانده شود. ویتامین "آ"، "ای" و "ث" آنتی اکسیدان های زیادی را برای بدن تولید می کنند که به ما کمک می کند از نور خورشید در امان بمانیم چون از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند. هر چه آنتی اکسیدان های قوی تری مصرف کنید بدن تان کمتر از آفتاب آسیب می بیند. برای داشتن پوستی عالی با رطوبت خوب، گردو و بذر کتان بخورید که حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳ است و برای سلامت کلی مان در طول سال لازم است.



بدن، ۷۰٪ آب دارد، به همین خاطر نوشیدن مقدار زیادی مایعات، از خشکی پوست جلوگیری می کند و آن را در بهترین حالت نگه می دارد. کارشناسان توصیه می کنند که در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشیم، یعنی حدود ۲ لیتر، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنیم. اگر قرار است مدت بیشتری در مقابل نور آفتاب باشیم، مهم است که مقدار بیشتری آب بنوشیم. جای سبز که مملو از آنتی اکسیدانت است، از دیگر روش های عالی برای جلوگیری از خشکی و سوختگی با آفتاب، در روزهای

تابستان است.

یک روش محبوب برای حفاظت در برابر نور آفتاب، استفاده از کرم ضد آفتاب است. این محصولات، موادی دارند که با جذب یا بازتاب انوار فرا بنفش نور خورشید، می توانند از پوست حفاظت نمایند. این کرم ها بر اساس "اس پی اف" یا عامل حفاظتی در مقابل نور خورشید، طبقه بندی می شوند که هر چقدر این عدد بالاتر باشد، حفاظت بیشتری در مقابل انوار فرا بنفش صورت می گیرد.

همه کرم های ضد آفتاب برای ما مفید نیستند!



به گفته ی "گروه کار زیست محیطی" یک سازمان تحقیقاتی و غیر انتفاعی در آمریکا، از بین ۷۸۵ کرم ضد آفتاب با اس پی اف ۱۵ یا بیشتر که در آمریکا فروخته می شوند، مقدار هشدار دهنده % ۸۴ از آن ها به اندازه کافی از پوست محافظت نمی کنند یا موادی دارند که برای سلامت پوست، خطرناک هستند.
پیش از آنکه در آفتاب بروید، می توانید از کرم ضد آفتاب طبیعی و بدون مواد شیمیایی با اس پی اف ۱۵ یا بیشتر

استفاده کنید. این کرم ها را می توان در بسیاری از مغازه ها یافت اما اگر نمی توانید در منطقه تان آنها را بیابید، چرا خودتان یک کرم خوب درست نمی کنید؟ می توانید با ترکیب روغن های اسانسی گیاهان، کرم ضد آفتاب خوبی بسازید. در واقع روغن خیلی خالص نارگیل یا روغن زیتون را می توان مستقیماً به عنوان کرم ضد آفتاب روی پوست مالید. حتی میتوان با خوردن قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا [کره نارگیل](#) در روز، به جای استعمال خارجی آن، به نحو بهتری در مقابل نور از پوست حفاظت کرد.

معمولاً در ایام تابستان بیشتر عرق می کنیم و وقتی بیرون هستیم، پوست مان بیشتر در معرض گرد و غبار و ذرات آلوده در هواست. به همین خاطر راز دیگری برای داشتن پوستی خنک و تازه در تابستان این است که به طور مناسب آن را تمیز کنیم. پس از یک روز طولانی تابستان می توانید لایه نازکی از ژل آلوه ورا (صبر زرد) یا لوسیون بدن تهیه شده در خانه با روغن های اسانسی غنی از نظر ویتامین "ای" مثل ترکیب گل سرخ، اسطوخدوس و روغن بادام، پوست تان را نرم و خنک کنید.

اگر می خواهیم از لوازم آرایش برای پوست مان استفاده کنیم، بهترین این است که محصولات گیاهی بخریم، آن هایی که بر روی حیوانات آزمایش نشده اند. این محصولات برای پوست لطیف تر هستند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت از بدن، لطفاً مقاله [محصولات مراقبت از بدن، جایگزین های طبیعی برای افزودنی های شیمیایی](#) را مطالعه فرمائید.



حال که پندهایی در مورد مراقبت از پوست فرا گرفتیم، می توانیم راحت تر در آفتاب پر مهر قدم بزنیم و از برکات آن بهره مند شویم.

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3622817.stm>

<http://www.richardwiseman.com/index2.html>

<http://chotai.org>