

## Sole: non solo abbronzatura

Il sole è un prezioso alleato della nostra salute.

Oltre a regalarci uno splendido colorito, in estate è utile anche a scopi terapeutici.

La terapia basata sull'azione benefica dei raggi solari è conosciuta come elioterapia e può agire su molteplici patologie.

Il sole rende il sistema immunitario più forte, aumentando la capacità dell'organismo di combattere le infezioni virali; dona alla pelle un colorito più sano e per le sue proprietà antibatteriche e antinfiammatorie migliora l'aspetto delle pelli affette da acne.

A proposito di pelle, l'elioterapia agisce positivamente anche sulla vitiligine aumentando la produzione di melanina. L'esposizione deve essere però graduale e fatta nelle ore meno calde della giornata.

Inoltre bastano pochi minuti di esposizione per fissare la vitamina D, indispensabile all'assorbimento

del calcio nelle ossa, necessario a chi soffre di patologie come osteoporosi, rachitismo, reumatismi, artrosi.

Il sole giova a chi è vittima di attacchi depressivi. I raggi agiscono sui neurotrasmettitori del cervello, come la serotonina, risolvendo l'umore.

Ricordiamo che i soggetti che presentano fragilità capillare e varici non devono esporsi soprattutto nelle ore più calde. Non bisogna mai dimenticare di proteggersi con appositi filtri solari.

Il fattore di protezione va scelto in base al fototipo e al tipo di pelle. Va usato uno più alto durante le prime gite al mare e più basso man mano che ci si abbronzava.

La crema va applicata prima dell'esposizione e dopo ogni immersione in acqua.

Insomma, tintarella e salute! Cos'altro si può chiedere all'estate 2008?

Maria Grutt  
DIRETTORE RESPONSABILE

### Il sito della tua farmacia

Internet offre la possibilità di trovare le informazioni di cui si ha bisogno in modo semplice ed efficace. Nel caso delle far-

macie fino a pochi anni addietro era necessario consultare le insostituibili bacheche, ricche di notizie utili (farmacie di turno, ospedali, guardia medica ecc.). Oggi, merito della grande diffusione di internet, questo servizio è accessibile da qualsiasi computer con una serie di

informazioni e servizi aggiuntivi. Basta sapere dove cercarli ed il sito della farmacia si propone come fonte di informazioni e guida ad una serie di siti specializzati ed affidabili. Buona navigazione.

[www.farmaciaeuropa.net](http://www.farmaciaeuropa.net)

*la farmacia che si prende cura di te*