



Associazione No Profit Change Destiny

E-mail Italia contatti@change-destiny.org

E-mail Mondo contact@change-destiny.org

Sito Web www.change-destiny.org



Il 21 giugno inizia ufficialmente l'estate, cade cioè il solstizio d'estate, il giorno in cui il Sole raggiunge il punto più alto rispetto all'orizzonte, regalandoci il massimo numero di ore di luce possibili nell'arco di una giornata.

Per millenni il solstizio d'estate è stato considerato un giorno speciale da moltissime civiltà del passato. Si considerino ad esempio le pietre di Stonehenge, il cui particolare posizionamento sembra proprio sia stato pensato per allinearsi con il primo sole nel giorno del solstizio d'estate.

In effetti, tracce di culti solari si rintracciano in tutte le popolazioni del mondo –Polinesiani, Inuit, Indonesiani, Maya, Inca, Indiani d'America, Antichi Egizi- nell'affascinante intreccio di osservazioni astronomiche, credenze religiose, leggende pagane, antichi riti rurali.

Il solstizio, come festa di mezza estate –celebrato nei giorni che vanno dal 21 al 25- è ancora oggi una festività importante in moltissime nazioni europee: Svezia, Romania, Polonia, Ucraina, Regno Unito, Spagna, Portogallo, Grecia.

La "divinizzazione del Sole" benché ovviamente anacronistica, può trovare una motivazione concreta in termine di **benessere**.

Sono ormai noti i benefici effetti dei raggi solari come antidepressivi naturali, nella **prevenzione** dell'osteoporosi, nella **cura** di patologie reumatiche e cutanee.

Ai giorni nostri, l'interesse nei confronti del Sole può sinteticamente tradursi nel "culto della tintarella", quel tanto agognato colorito dorato che amiamo sfoggiare durante la bella stagione.

Tuttavia, abusare dell'esposizione solare soprattutto senza un'adeguata protezione, può trasformare il Sole nel nostro peggior nemico, esponendoci a rischi diretti e indiretti.

Gli effetti immediati sono eritema, orticaria e scottature che sebbene reversibili possono favorire l'invecchiamento della pelle e aumentare il divario tra invecchiamento biologico e anagrafico.

Gli effetti indiretti sono macchie cutanee, cheratosi e alterazioni della struttura del DNA che possono facilmente degenerare in forme maligne, come il melanoma.



Associazione No Profit Change Destiny

E-mail Italia contatti@change-destiny.org

E-mail Mondo contact@change-destiny.org

Sito Web www.change-destiny.org

È fondamentale dunque l'adozione di **un'adeguata protezione esterna ed interna** dall'invecchiamento precoce, dallo stress ossidativo e dalle potenziali degenerazioni maligne.

- All'esterno è sempre necessario scegliere una crema solare protettiva di buona qualità (a base di principi attivi vegetali e non sperimentata su animali) tenendo presente il proprio tipo di pelle e utilizzare occhiali da sole.
- Dall'interno la protezione è data da una dieta ricca di semi oleosi, frutta e verdura fresca, in grado di fornire all'organismo il necessario apporto di vitamine, minerali e antiossidanti.

La **Change Destiny No Profit** invita a visitare la pagina dedicata al **Progetto "Buon Sole"** sul Portale web dell'Associazione, all'indirizzo **www.change-destiny.org/buonsole.html** per poter godere appieno dei benefici raggi solari in tutta tranquillità, grazie ad un utile vademecum da spiaggia che tiene conto delle esigenze di grandi e piccini.

Dott.sa Angela E.M. Morabito
Antropologa

Presidente Ass.ne No Profit Change Destiny
www.change-destiny.org