

## 7 tips sobre la Luz Solar para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Inicie la exposición al sol con 5 minutos al día por una semana y aumente 5 minutos más cada nueva semana hasta completar unos 20 minutos al día y mantenga ese esquema de manera regular.
2. Nunca se exponga al sol hasta el punto de quemarse la piel.
3. Use bloqueador solo hasta después de haber tomado unos 20 minutos de sol.
4. Si se asolea durante las horas entre las 10:00 a.m. y 2:00 p.m. use bloqueador factor 15 o mayor luego de haberse expuesto por unos 20 minutos.
5. Si sufre de sensibilidad al sol o albinismo, puede exponer las palmas de las manos y plantas de los pies sin permitir que se haga una quemadura, de esta manera la exposición en estas superficies permitirá que se generen algunos de los beneficios, eso sí, usted debe medir bien cuánto es suficiente para no quemarse la piel.
6. Si tiene alergia al sol puede consumir aceite de hígado de bacalao para el aporte de vitamina D que no está recibiendo por el sol.
7. Si sufre de problemas intestinales con inflamación como la enfermedad celiaca, es necesario que haga de la exposición al sol una rutina diaria debido a que la vitamina D, que se produce con esta exposición, está directamente ligada a la integridad de la pared intestinal y su deficiencia puede resultar en permeabilidad intestinal excesiva, lo que lleva a enfermedades autoinmunes, la causa número 3 de mortalidad y morbilidad en el mundo.