



IL SOLE

Sull'*American Journal of Public Health* è stata pubblicata un'osservazione di due ricercatori epidemiologi, F. e C. Garland, eccola:

"Nel mondo, i Paesi in cui i **filtri solari chimici** sono stati consigliati e adoperati, hanno avuto il maggior **aumento** di casi di **melanoma** con contemporaneo aumento di numero di morti ad esso associato. Quindi significa che una percentuale più alta del solito di malati non ha potuto guarire. Negli USA, Canada, paesi Scandinavi e Australia la percentuale di casi di melanoma è aumentata nei recenti decenni con il maggior aumento proprio dopo l'introduzione della propaganda ai filtri solari!"

Il Dott. Gordon Ainsleigh, in uno studio pubblicato su *Preventive Medicine* dal titolo "Effetti benefici dell'esposizione al sole sulla mortalità per cancro", è arrivato alla conclusione che **l'uso di filtri solari causa più tumori e morti** di quelli che dovrebbe teoricamente prevenire. Ha stimato che il 17% dei tumori al polmone osservati tra il 1981 e il 1992 può essere correlato con l'impiego massivo di filtri solari nei dieci anni precedenti.

In un lavoro pubblicato nel 1995 sull'*American Journal of Public Health* viene evidenziato che **non c'è stato alcun aumento nell'incidenza di tumori della pelle**, disturbi nel sistema immunitario o danni ambientali attribuibili all'aumento nella radiazione ultravioletta per effetto del famigerato "buco nell'ozono".

Io amo il sole, non ho fastidio del caldo e associo l'estate al piacere di sentire i suoi raggi sulla pelle. Mi rendo conto, però, che per molti questa gioia genuina è adombrata da diversi dubbi sui suoi effetti sulla salute. Per tutti c'è una sola raccomandazione: **il sole fa bene, ma con gradualità.**

Nonostante i dermatologi sconsiglino l'esposizione solare senza appropriate creme protettive capaci di salvaguardare da eventuali danni alla pelle, diversi sono i ricercatori che attribuiscono proprio al Sole diversi benefici. E molti studi affermano che è più facile morire per sottoesposizione che non per sovraesposizione solare. Questo non significa che troppo sole faccia bene. Anche l'abbronzatura deve essere fatta con cautela se non si vuole incorrere in pericolose scottature.

Il nostro corpo ha bisogno dei raggi ultravioletti, che andrebbero presi tutto l'anno. Da evitare è solo la forte intensità dell'esposizione in un tempo breve: per questo vanno particolarmente protetti i bambini, che hanno una cute delicata.

Prendendo il sole con moderazione e continuità, possiamo riceverne, in tutta sicurezza, gli effetti benefici. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che i raggi ultravioletti a basso dosaggio hanno un effetto protettivo. Il sole è la principale fonte di **attivazione della vitamina D**, che fa bene alle ossa: la sua carenza è una delle più importanti cause della fragilità del sistema scheletrico e una possibile concausa dell'**osteoporosi**.

Ha una funzione protettiva nei confronti di diverse malattie come il **diabete giovanile**, la **sclerosi multipla** e l'**artrite**. È stato osservato, poi, che alcune popolazioni più esposte alla luce solare (e dunque con un maggiore apporto di vitamina D), hanno un rischio **ridotto** di sviluppare alcuni **tumori**, in particolare quello del seno.

Cosa succede quando i raggi solari arrivano sulla pelle?

Recenti studi hanno dimostrato che i filtri (creme) chimici solari proteggono bene contro i raggi UV-B, ma poco contro i raggi UV-A, i maggiori responsabili dell'invecchiamento della pelle e dell'insorgenza di tumori.

Quando i raggi UV del sole (o anche di un solarium) arrivano sulla nostra pelle producono delle reazioni.

Gli UV-A attraversano molto facilmente gli strati superficiali della pelle raggiungendo quelli più profondi causando invecchiamento precoce della pelle e tumori.

Gli UV-B invece si fermano al primo strato della pelle dove stimolano, nel giro di pochi giorni, la produzione della melanina, il pigmento che porta all'incurimento e all'abbronzatura della pelle. A livello superficiale inoltre attivano la reazione di difesa che conduce all'ispessimento dello strato corneo e alla scottatura.

Tutti e tre i fenomeni (scottatura, ispessimento, abbronzatura) si intensificano all'aumentare dell'esposizione della nostra pelle ai raggi solari, e sono considerati una protezione naturale nei confronti del Sole.

Infatti tanto più elevata è la produzione di melanina, tanto più intensa sarà l'abbronzatura che filtrerà i raggi UV-A impedendo loro di raggiungere gli strati profondi della pelle e impedendo pertanto l'insorgenza di mutazioni genetiche e quindi di melanomi.

L'ispessimento dello strato corneo blocca anch'esso la maggior parte dei raggi mentre la pelle scottata o ustionata dal sole ci farà capire che è meglio non prolungare l'esposizione cercando piuttosto un posto all'ombra.

I RAGGI ULTRAVIOLETTI

La radiazione ultravioletta (UV o raggi ultravioletti) è una radiazione elettromagnetica con lunghezza d'onda immediatamente inferiore alla luce visibile dall'occhio umano. Quando si considera l'effetto dei raggi UV sulla salute umana, la gamma delle lunghezze d'onda UV è in genere suddivisa in UV-A (400-315 nm), UV-B (315-280 nm) e UV-C (280-100 nm).

Il Sole emette luce ultravioletta in tutte e tre le bande UV-A, UV-B e UV-C, ma a causa dell'assorbimento da parte dell'ozonosfera circa il 99% degli ultravioletti che arrivano sulla superficie terrestre sono UV-A. Infatti praticamente il 100% degli UV-C e il 95% degli UV-B è assorbito dall'atmosfera terrestre.

Gli UV-A, con lunghezza d'onda maggiore, penetrano più in profondità nella pelle, rispetto agli UV-B che gli UV-C, e alterano le cellule che producono le fibre di collagene o fibroblasti. Sono responsabili dell'invecchiamento della pelle, deprimono il sistema immunitario e hanno un effetto cancerogeno se non vengono bloccati nella zona superficiale della pelle.

Gli UV-B, con lunghezza d'onda media, estinguendosi a contatto con la zona papillare hanno effetti sugli strati superficiali dell'epidermide. Sono pertanto i responsabili degli arrossamenti, delle scottature o eritemi solari, e delle ustioni. I raggi UVB stimolano la produzione di melanina, ed un'abbronzatura progressiva.

Gli UV-C, con lunghezza d'onda minore, sono i più nocivi. Per fortuna questi raggi non raggiungono la superficie della terra perchè assorbiti dall'atmosfera.

Il meccanismo e' estremamente semplice e naturale. Se non siamo abbronzati e prendiamo troppo sole la pelle non riesce a proteggersi in modo adeguato, comincia ad arrossarsi, causando scottature che dicono al nostro corpo di metterci all'ombra per impedire una prolungata esposizione ai raggi UV-A che sono pericolosi. Quando siamo ben abbronzati gli UV-A vengono neutralizzati naturalmente dalla pelle.

Nello stesso tempo il nostro corpo sfrutta il Sole per creare la vitamina D, la proteina anti-cancro P53 e la serotonina (oltre alla melanina).

Questi 4 elementi sono indispensabili per un buon funzionamento di tutti gli organi del corpo.

Gli esseri umani, al contrario degli animali, non riescono più a capire in tempo quando mettersi all'ombra e hanno la tendenza a rimanere al sole troppo a lungo. È quindi necessario in questi casi usare delle lozioni che ci proteggono da un'eccessiva esposizione solare (nel caso si voglia o si debba forzatamente restare a lungo al sole).

Filtri Chimici

L'industria chimica/cosmetica ha creato dei filtri solari chimici che impediscono, parzialmente, ai raggi solari di raggiungere la pelle, ma questi filtri chimici sono in realtà dannosi e dovrebbero essere evitati in quanto esistono delle alternative naturali che sono più efficaci e meno dannose.



Per quanto riguarda i filtri chimici, presenti in circa il 99% dei prodotti anti-sole (le cosiddette creme solari o lozioni solari) bisogna osservare quanto segue:

- questi filtri vengono utilizzati in quanto molto a buon mercato;
- filtrano solo una parte dei raggi UV e non tutti. Infatti proteggono bene dai raggi UV-B che vengono trasformati in calore prima che penetrino nella pelle, ma non proteggono affatto o comunque molto poco dai raggi UV-A;
- i filtri chimici generalmente hanno bisogno di alcuni minuti prima di filtrare i raggi solari, quindi bisognerebbe metterli diversi minuti prima di esporsi al Sole;

- sono potenti generatori di radicali liberi considerati una delle cause di malattie degenerative quali il cancro, artriti, malattie cardiovascolari, cataratta, invecchiamento della pelle e del processo di invecchiamento in generale;
- hanno spesso una forte attività estrogena;
- molte lozioni contenenti filtri chimici non sono prodotti stabili e una volta esposti al Sole e al calore si modificano danneggiando la pelle;
- alcune lozioni anti-sole contenenti filtri chimici contengono anche vitamina A chimica, che al sole si modifica e diventa cancerogena;
- penetrando nella pelle, fanno in modo che la pelle stessa non riconosca i raggi UV, quindi la pelle non attiva le difese naturali che verrebbero normalmente attivate quando la pelle percepisce i raggi solari. A questo punto il corpo non produce melanina e non si abbronzava (l'abbronzatura è una difesa della pelle), non produce vitamina D, non produce proteina P53, non produce serotonina;
- i raggi solari che non sono filtrati penetrano nella pelle e danneggiano la pelle in profondità, essendo le difese naturali disattivate;
- praticamente tutti i prodotti che contengono filtri solari chimici contengono anche altri prodotti chimici (presenti pure in altri prodotti quali sapone, shampoo, deodoranti, profumi, creme di ogni genere, ecc.) che sono spesso cancerogeni, disturbatori ormonali, disturbatori del sistema endocrino, ecc.
- i filtri chimici non sono biodegradabili e vanno a finire nel mare, nei fiumi e nei laghi e hanno effetti devastanti sulla flora e sulla fauna acquatica (rimangono a galla ed impediscono ai raggi solari di penetrare l'acqua, uccidendo piante e alghe e togliendo cibo ai pesci).



Una gran quantità di sostanze chimiche presenti nelle creme solari entra nel corpo attraverso la pelle e raggiunge il flusso sanguigno intossicando l'organismo. Nel 1970 il Prof. Howard Maibach dimostrò che oltre il 35% delle creme solari applicate sulla pelle, una volta che ci si espone al Sole, entrano nel flusso sanguigno. Inoltre, più a lungo le sostanze chimiche permangono sulla pelle, maggiore è l'assorbimento nel corpo.

Questo può essere uno dei fattori determinanti, evidenziato da una ricerca pubblicata sull'American Journal of Public Health nel 1992, del grande aumento di tumori (polmone, utero, colon, prostata) osservato in regioni quali il nord Australia dopo che l'uso di creme solari protettive è stato fortemente promosso da medici, dermatologi, aziende produttrici e dal governo locale, partendo dalla solita presunta pericolosità del Sole e dei raggi ultravioletti.



La cosa paradossale è che l'incidenza di tumori della pelle a livello mondiale è aumentata in misura direttamente proporzionale all'impiego di filtri solari nelle aree geografiche dove ne è stato largamente promosso l'uso.

Ricordo che l'industria cosmetica utilizza circa 13.000 tra sostanze sintetiche e semisintetiche e molte di queste sono state poco valutate da un punto di vista della tossicità.

In America l'industria del cosmetico vende creme solari con sostanze cancerogene e poi fa donazioni alla "American Cancer Society" (associazione non-profit per la lotta contro il tumore), che a sua volta raccomanda alla gente l'uso delle creme solari per prevenire il cancro. La solita storia di interessi economici che si cela dietro molto del contemporaneo terrorismo medico.

Gli industriali del cosmetico affermano che i prodotti chimici presenti nelle loro creme non vengono assorbiti all'interno del corpo, ma gli studi dimostrano il contrario: almeno quattro tra i più comuni filtri solari vengono assorbiti eccome, dato che sono stati ritrovati non solo negli strati più profondi della pelle, ma anche nelle urine. E poi, c'è da chiedersi come potrebbero funzionare certi farmaci veicolati con il cerotto (nicotina, ormoni, cardiologici)?

L'organismo umano si è ben adattato nel corso dell'evoluzione a disintossicarsi dalle sostanze estranee a cui è stato esposto, anche grazie all'esposizione al Sole, ma ha spesso difficoltà a rimuovere sostanze sintetiche nuove, non biologiche e sconosciute

al nostro organismo e al nostro sistema immunitario, come quelle contenute nei filtri solari.

Le creme e lozioni con filtri solari possono contenere sostanze dalla alquanto dubbio innocuità quali:

- **Octinoxate (Octyl Methoxycinnamate)** - il più utilizzato perché poco sensibilizzante e fotoallergenico. A concentrazioni simili a quelle presenti nelle creme solari, ha dimostrato una certa azione estrogenica (rischio di tumore al seno) sui topi da laboratorio.
- **Benzophenone-3** - causa reazioni fotoallergiche. Viene assorbito dalla cute in quantità significative. In uno studio è stato trovato nelle urine di 86 ragazze su 90 che ne facevano uso.
- **Octisalate** - favorisce l'assorbimento cutaneo di altre sostanze chimiche presenti nelle creme.
- **Avobenzone (Parsol 1789) Butyl Methoxydibenzoylmethane** - è un filtro UVA. I raggi del sole lo scompongono in prodotti chimici sconosciuti, soprattutto se in presenza (nella crema) di Octinoxate.
- **Octocrylene** - viene miscelato con altri filtri UV per aumentarne l'effetto schermante. Esposto alla luce solare produce radicali liberi.
- **Homosalate** - ha dimostrato di possedere una blanda azione xenoestrogenica (rischio di tumori ormonodipendenti). Facilita l'assorbimento di sostanze chimiche.
- **Esulizole (Phenilbenzimidazole Sulfonic Acid)** - produce radicali liberi se esposto alla luce del sole, causando danni al DNA. Potrebbe causare il cancro.
- **Padimate-O (Octyl-Dimethyl PABA/PABA ester)** - un derivato del famoso filtro solare PABA. Gli studi mostrano che si decompone in radicali liberi, danneggia il DNA, ha un'azione estrogenica e in alcune persone può causare reazioni allergiche.
- **Sulisobenzone (Benzophenone-4)** - Può causare irritazione cutanea. Non penetra gran che nella pelle, ma facilita la penetrazione di altre sostanze chimiche.
- **4-Methylbenzylidene camphor** - ricercatori europei temono che possa avere una tossicità tiroidea e un'azione xenoestrogenica.
- Derivati dell'**acido cinammico**, filtrano solo gli UV-B e sono riconoscibili dalla frase "**methoxycinnamate**";

Inoltre, in molte creme solari e anche nei dopo-sole, spessissimo si trovano antisettici e conservanti potenzialmente cancerogeni, come il triclosan e i parabeni.

La presenza in quasi tutti i prodotti di emulsionanti a base di polietilenglicole e polipropilenglicole (PEG-PPG) aumenta notevolmente la permeabilità della pelle e perciò del loro assorbimento aumentando esponenzialmente il danno causato dai filtri solari.

Non dimentichiamoci che, alla fine, tutte queste sostanze chimiche finiscono nei fiumi, nei laghi e...nel mare!



Le alternative

- Esponetevi al sole del mattino e del tardo pomeriggio ed evitate quello delle ore centrali;
- Iniziate con esposizioni di 10/30 minuti;
- Se sei stato al chiuso finora e hai ancora qualche giorno, esponiti gradualmente fin da oggi, magari sul balcone di casa. Se invece sei appena arrivata in villeggiatura, non ti resta che esporti con gradualità...
- Evita comunque le ore centrali della giornata, troppo calde, a meno che tu non sia già abbronzatissimo: mettiti all'ombra, i raggi benefici ti arrivano ugualmente;
- Cerca di non stare immobile al sole per ore: la pelle si surriscalda e non le fa bene.

Iniziando in tempo, in questo modo, si può arrivare ad una buona tinta prima di recarsi al mare, inoltre si beneficia degli effetti positivi dei raggi solari. Procedendo in questo modo non c'è bisogno di creme protettive.

Filtri Naturali

Al contrario dei filtri chimici esistono in commercio dei prodotti che sono ancora più efficaci e che sono assolutamente più consigliabili dei prodotti sopra descritti.

1. filtri solari MINERALI.

In pratica si possono imitare gli elefanti che nei momenti più caldi nella savana si buttano addosso un misto di fango e sabbia che contiene appunto dei minerali che servono per proteggersi dal sole quando è troppo forte.

I vantaggi di questi prodotti:

- i filtri minerali (ossido di zinco e biossido di titanio) filtrano immediatamente;
- questi filtri non penetrano nella pelle (per questo però bisogna assicurarsi che **non venga utilizzata la nano-tecnologia** nella preparazione del prodotto);
- questi filtri non assorbono i raggi solari come i filtri chimici, ma li riflettono, fungono quindi da specchio. I raggi solari vengono riflessi e non raggiungono la pelle; i pochi raggi che non vengono riflessi invece raggiungono la pelle e fanno attivare le difese naturali della pelle, con tutti i benefici descritti all'inizio;
- occorre applicare uno spesso strato di crema in modo che si veda bene il colore bianco dei riflettori sulla pelle, altrimenti non si arriva alla protezione desiderata;
- andando in acqua una parte della crema viene dilavata, perciò usciti dall'acqua bisogna rinnovare la protezione;

2. filtri VEGETALI

Esistono numerose sostanze di origine naturale che sono schermanti, come l'olio di sesamo (protezione 4), l'olio di germe di grano, di jojoba, di mandorle, di oliva, il burro di karitè...



Per contrastare l'invecchiamento della pelle, per ridurre l'infiammazione causata dalle scottature è ottimo l'oleolito di iperico, di camomilla o di elicriso.

Per ottenere invece una perfetta abbronzatura si può ricorrere all'olio di mallo di noce, ottimo abbronzante naturale.



Non esistono solo le creme per proteggersi dal sole. Funzionano molto bene anche un bel cappello a falde larghe, del vestiario bianco, starsene all'ombra tranquilli nelle ore più soleggiate, ma anche una buona alimentazione ricca di fattori protettivi per la salute composta da pomodori, verdura e frutta maturata al sole: meloni, arance, albicocche ... Limita i grassi animali, e tutto ciò che è tossico. Preferisci succhi e spremute di frutta alle bibite piene di conservanti e coloranti.



Iniziate cercando di cogliere la bellezza internamente e la vedrete anche all'esterno, perché il mondo esteriore, oggettivo, altro non è che un riflesso del vostro mondo interiore, del vostro mondo soggettivo. Che si tratti della bellezza, dell'amore o della saggezza, è quasi inutile cercarli all'esterno se non avete cominciato a scoprirli in voi.
(Omraam Michaël Aïvanhov)



I prodotti solari che vi propone Rosa Selvatica

OLEOLITO PURO DI IPERICO

contro ustioni e scottature, ottimo dopo sole

L'oleolito di iperico che vi proponiamo è un oleolito puro estremamente concentrato. Grazie alle sue proprietà disinfiammanti, antidolorifiche e cicatrizzanti e' da sempre considerato il rimedio per eccellenza di tutte le lesioni della cute, in primo luogo delle ustioni, delle scottature ma anche di piaghe e ferite di varia natura, Ottimo dopo l'esposizione al sole quando la pelle ha più bisogno di essere idratata, calmata, nutrita e protetta da un precoce invecchiamento.

Prezzo al pubblico: € 18,00



OLIO DI MALLO DI NOCE

abbronzante e lenitivo

L'olio di Mallo di Noce e' un olio estremamente concentrato che, quasi come per magia, rende la tua pelle colorata di bruno, migliorandone l'abbronzatura e conservandola nel tempo. E' arricchito con oli essenziali di Lavandino e Benzoino che leniscono, calmano, proteggono la pelle, se rovinata la rigenerano in profondità. La Menta e' un ottimo antinfiammatorio e rinfrescante e, insieme alla Citronella, aiuta a tenere lontano zanzare e insetti fastidiosi. Il tutto viene veicolato dall'Olio d'Oлива dalle proprietà protettive ed emollienti, ottimo lenitivo per gli arrossamenti della pelle e per le irritazioni.

Da utilizzare con cautela alle prime esposizioni al sole.

Prezzo al pubblico: € 18,00



CREMA SOLARE

protettiva

Ottima crema solare che protegge in modo naturale dai raggi del sole. Conferisce una media protezione dagli UV-A e dagli UV-B grazie all'olio di sesamo e al filtro minerale al titanio. I raggi solari infatti vengono riflessi e non raggiungono la pelle; i pochi raggi che non vengono riflessi invece raggiungono la pelle e fanno attivare le sue difese naturali, apportando tutti i benefici trasmessi dal sole.

L'oleolito di iperico riduce l'infiammazione della pelle mentre la Calendula e il Sambuco leniscono da eventuali arrossamenti e contrastano l'invecchiamento della pelle causato dal sole. Il livello di protezione è proporzionale alla quantità utilizzata e alla frequenza di applicazione.



Prezzo al pubblico: € 20,00



ROSA SELVATICA

Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari

**Produzione artigianale e vendita RIMEDI ERBORISTICI - COSMETICI BIOLOGICI e
100% NATURALI**

Per la Lombardia: Via Cappelletta 29/a - Aizzurro - Airuno (LC) Tel: 0399260042

Per il Veneto: Via Pozzo Veronese 2, 37010 San Zeno di Montagna (VR) Cell: 3482524358

E-mail: rosaselvatica.cosmetici@gmail.com

www.rosaselvatica.it