



## NON SCOTTARSI ... IN MODO NATURALE

Se abbiamo in programma lunghe giornate al mare o in montagna ricordiamo l'importanza del sole e, soprattutto, l'importanza di una buona esposizione al sole. Il sole è fondamentale per la nostra salute, ci aiuta per esempio a sintetizzare la vitamina D. I raggi UV, attraverso l'iride dell'occhio, al mattino permettono la sintesi della serotonina per affrontare la giornata positivamente e, al tramonto, la sintesi della melatonina per riposare bene. Ma ... va preso con le dovute precauzioni. La nostra pelle è stata nascosta per molti mesi sotto gli abiti e non possiamo, all'improvviso, restare sotto i raggi del sole per lunghe ore, in particolare nelle ore più calde della giornata altrimenti i melanociti, che sono le cellule deputate alla produzione di melanina (sostanza naturale che il nostro corpo produce per difendersi dai raggi solari) subirebbero gravi lesioni. Proprio come succederebbe ai nostri occhi rimasti per lungo tempo al buio e improvvisamente aperti alla luce! Tutte le creme solari normalmente in commercio contengono filtri solari con fattori di protezione UV più o meno elevato, ma i raggi UV che stimolano il processo di abbronzatura si concentrano nelle prime ore del mattino e nelle ore del tardo pomeriggio. **Tra le 11 e le 16 c'è un'alta concentrazione di raggi infrarossi (IR), raggi utilizzati per cuocere o riscaldare i cibi, tanto per intenderci. E non c'è nessuna crema solare che protegga dai raggi infrarossi. Montalto Natura ha scelto di NON produrre creme solari "protettive" perchè i filtri solari ammessi sono chimici mentre quelli fisici creano una patina bianca poco gradevole e raccomanda l'esposizione al sole nelle prime ore del mattino e del tardo pomeriggio e in dosi "pediatriche".** L'unguento Montalto Natura svolge un'azione lenitiva idratante ed elasticizzante e va applicato in modo uniforme su tutto il corpo, anche più volte durante la giornata. Il suo colore giallo/arancio è dato dall' Urukum, pianta utilizzata dagli Indios dell'Amazonia proprio per proteggere la pelle e può essere tolto con una doccia. I suoi principi attivi più importanti sono l'olio di **Calendula bio**, lenitivo e antiarrossamento, l'olio di **Buriti**, sostanza proveniente dalla Foresta Amazonica brasiliana, ricco di betacarotene e provitamina A, utilizzato per proteggere la pelle dal foto-invecchiamento e dalla disidratazione e l'olio di **Sesamo bio**, ottimo ricostituente per la pelle. **Non contiene filtri solari chimici, non sostituisce creme solari protettive, non indicato nei casi di ipersensibilità o intolleranza ai raggi solari**, profumato con essenza certificata naturale di cacao.

**Buone vacanze!**