

## Solen er din ven

Solen er din ven og ikke din fjende. Som alle andre venner skal du respektere den, lære den at kende og få det bedste mulige ud af mødet. Men ikke barrikadere dig af frygt for hvad der skal ske.

Solen er heldigvis ved at komme mere og mere frem fra sit vinterskjul, og det medfører også, at mange læger samt repræsentanter for Kræftens Bekæmpelse kommer frem med deres velmenende råd om, at vi skal passe på solen. Når jeg læser på Kræftens bekæmpelses hjemmeside, så er deres råd, at man maksimalt skal være 15 minutter ubeskyttet i solen i tidsrummet 12-15 om sommeren. Jeg er enig i, at dette råd er godt for de fleste. Ligeledes skriver de, at de ikke går ind for solfornægtelse men solbeskyttelse. At budskabet går ud på ikke at blive rød af solen i stedet for ikke at få farve. Det er glædeligt for mig at læse det. Måske har jeg ikke læst/hørt ordentligt efter tidligere, eller måske har de ændret (tonen i) kampagnen, men jeg har i hvert fald tidligere stået tilbage med det indtryk, at solen var noget, vi skulle undgå eller i hvert fald beskytte os kraftigt imod. Så det er altså glædeligt for mig, at kampagnen er nuanceret en del.

Hvis du kan lide at være ude i solen og godt kan lide den effekt den har på dig, så handler det først og fremmest om at være opmærksom på, hvilken hudtype du er. Nogle mennesker kan kun tåle at opholde sig meget lidt i solen eller kan måske slet ikke tåle at være i solen. Det må man naturligvis respektere. Det er dog vigtigt at huske på, at der kan være meget forskel på at være i solen først eller sidst på dagen og så være i solen midt på dagen. Hvis du er sensibel overfor solen, så kan det være værd at undersøge, om du kan tåle at være i solen i yder tidspunkterne. Ved højsommer er solen allerede meget varmende og givende tidligt på formiddagen ved 8-9 tiden, og også i maj eller august/september kan solen være skøn at være i tidligt om formiddagen eller sent på eftermiddagen.

Mange mennesker kommer først ud i solen midt på dagen og opholder sig så ubeskyttet i solen, hvilket er en dårlig idé for langt de fleste, eller smører sig ind i solcreme, hvoraf mange indeholder stoffer vis effekt på kroppen, der ikke er vished om.

Mit råd er følgende:

- Forstå hvilken hudtype du er og respekter dette i din omgang med solen.
- Kom ud i solen tidligt eller sent på dagen.
- Undgå at blive solskoldet eller kraftig rød af solen.
- Prøv om du kan være i solen først eller sidst på dagen uden solcreme. Start langsomt op og væn din hud til at modtage sollyset. Undersøgelser har vist at solcreme kan reducere syntesen af D-vitamin i huden med 95 % (ved faktor 8), og da der ligeledes er en del undersøgelser, som understøtter D-vitamins positive indflydelse på

- vores helbred, er det en uheldig virkning ved solcreme, som også skal tages med i betragtning. Mange mennesker kan også generelt mærke, at de har det et bedre helbred og humør, når de kommer ud i solen.
- Kan du ikke være i solen uden solcreme, så vælg en økologisk creme med fysiske filtre, ikke kemiske filtre. En stor del af den creme, vi smører på huden, optages i kroppen, og hvordan de kemiske filtre påvirker vores helbred, er usikkert. Jeg kan ikke se nogen grund til at vælge cremer med kemiske filtre. Men uanset hvad så husk at smøre godt med creme på – ca. lige så meget som du kan have i din hånd til hele kroppen – ellers beskytter det ikke mod den opgivne faktor.
  - Hvis du er længere tid i solen mellem kl. 12-15 om sommeren, så brug solcreme eller bær tøj der dækker kroppen. Specielt hvis du er til arrangementer, hvor det kan være svært at opsøge skyggen.
  - Husk selvfølgelig på at solen er meget stærkere syd på. At solbade ved vandet kan også give en stærkere påvirkning pga. genspejlingen.
  - Husk også på, at det ikke kun handler om, at solen kan være skadelig for os. Det handler også om, at den måde, vi lever til dagligt, kan være skadelig for os. Hvis du derfor ønsker at få det bedste fra solen, så er det ekstra vigtigt at leve sundt. Drik godt med vand hver dag (ca. 2-3 liter på en varm dag i solen). Spis sundt og vær specielt opmærksom på at undgå (for store mængder) sukker og produkter med kunstige tilsætnings- og farvestoffer. Gode fedtstoffer er meget vigtige – også i denne sammenhæng – så drop margarine, blandingsprodukter som Kærgården og andre ikke-koldpressede olier og få et balanceret indtag af fedtstoffer med lige dele mættet fedt fra f.eks. kokosfedt, smør og kød fra fritgående dyr, enkeltumættet fedt fra f.eks. olivenolie, kerner og frø, samt flerumættet fedt fra fiskeolie, hørfrøolie og kerner eller frø. Opvarm kun smør, kokosfedt og olivenolie.
  - Vær opmærksom på at en del medicin gør huden fotosensibel, således at hudens lysfølsomhed øges. Hvis du tager medicin så undersøg, om det også gælder din medicin. Du skal naturligvis ikke stoppe med at tage nødvendig medicin, men du kan evt. i samråd med din læge se på, om der er noget af den medicin, du får, som ikke er nødvendig længere eller måske kan erstattes af anden medicin. Naturmedicin kan også være fotosensibel, hvilket f.eks. skulle gælde for Perikon.

Hvis du følger overstående, har du en meget bedre chance for at kunne nyde og drage fordel af solen. Og det er meget vigtigt at huske på i denne tid, hvor det oftest er historier om solens dårlige effekter, som vi får. Men brugt med omtanke er solen vores livgivende ven.