

MANQUE D'ÉNERGIE



TROUBLES DU SOMMEIL

ET SI CE N'ÉTAIT  
QU'UN MANQUE  
D'ENSOLEILLEMENT?

*Trop c'est comme  
pas assez !*

TROUBLES CIRCULATOIRES

INFECTIONS RÉPÉTÉES



DÉSÉQUILIBRES THYROIDIENS

DOULEURS OSTÉO-MUSCULAIRE



TROUBLES DE L'HUMEUR



PROBLÈMES DE PEAU

# Pourquoi s'en priver !

*Les bénéfices sur la santé humaine sont indiscutables*

La vitamine soleil est en fait la vitamine D. L'exposition au soleil est définitivement la façon naturelle de synthétiser la vitamine D. L'insuffisance de vitamine D est très fréquente sous nos latitudes et le risque associé n'est pas simplement au niveau osseux. Tous les systèmes du corps bénéficient de la vitamine D, notamment le système immunitaire. Demandez à votre médecin s'il peut tester votre taux sanguin de vitamine D. Rappelez vous que la supplémentation doit être personnalisée. La naturopathe peut vous renseigner sur vos besoins en vitamine D selon votre condition et vos limites d'exposition au soleil.

## Conseils et suggestions

Limitez l'exposition prolongée au soleil entre 10h-14h (Mai-Octobre). L'hiver exposez-vous davantage le midi.

Bougez lors de votre exposition.

Hydratez-vous adéquatement.

Respectez vos limites (type de peau et tolérance à la chaleur).

Prévenez les dommages causés par le soleil avec une alimentation riche en antioxydants et en bons gras

Le soleil nous fournit 3 types de rayons: lumineux, thermiques, chimiques. L'aspect lumineux permet l'équilibre des cycles veille/sommeil, par la stimulation de la glande pinéale (luminothérapie). Concernant les propriétés thermiques du soleil, les infrarouges optimisent la circulation sanguine et la régénération de la peau (sauna infrarouge). Finalement, la dimension chimique (UV) a de multiples effets bénéfiques. Par contre, autant les UVA que les UVB peuvent occasionner le vieillissement prématuré. Consultez votre naturopathe pour connaître les façons de vous exposer pour en retirer les avantages tout en vous protégeant des inconvénients.

## Sources d'antioxydants

Petits fruits

Citron, lime

Raisin, pomme, prune, abricot

Sarrasin

Thé vert refroidi

Ail, oignon, poireau

Courges, champignons,

Asperges, brocoli

Légumes verts feuillus

## Sources de bons gras

Graines et noix

Poissons

Huile d'olive de qualité

Avocat



**L'héliothérapie (thérapie par le soleil) en Grèce Antique, était pratiquée pour soigner la tuberculose, les ulcères variqueux, l'ostéomyélite, les plaies.**



*C'est tout au long de  
l'année que  
l'héliothérapie est  
nécessaire*

**NOUS POUVONS VOUS AIDER À  
OPTIMISER VOTRE SANTÉ AVEC  
UNE EXPOSITION AU SOLEIL  
SAIN ET SÉCURITAIRE**

VOTRE NATUROPATHE:

**JULIE MCTEAR  
WWW.JMANATUROPATHE.CA  
JULIE@JMANATUROPATHE.CA**