



## Sunshine

Did you know that moderate sun exposure is beneficial and essential for good health? Every single tissue and cell in the body has a vitamin D receptor. Did you ever stop and consider that the skin is the largest organ of the body and this is where the sun first comes in contact? We also have photoreceptors in our eyes that convert the sun's energy into nerve impulses which then play an important role in the body's automatic functions i.e. blood pressure, body temperature, respiration, digestion, pulse, moods, immune and hormonal signals and the circadian rhythm.

The key to proper sunbathing is balance or moderate sun exposure. Dr. Michael Holick, the world-renowned sun doctor, says that "There is no credible scientific evidence that moderate sun exposure causes melanomas." In fact, proper sun exposure can prevent all sorts of cancers, from breast to colon, pancreatic to prostate and the list goes on. The sun can also protect against heart disease, stroke, infectious diseases from influenza to tuberculosis, diabetes, dementia, depression, insomnia, muscle weakness, joint pain, fibromyalgia, and arthritis, just to name a few. It also is a great germ killer.

Many years ago life was different; people worked quite hard in order to have the necessities of life met. They worked outdoors benefiting from the fresh air and the sun. Life was hard and there was sickness, but not like those that plague today. Today we are suffering from a lack of vitamin N or vitamin Nature as some call it. We aren't benefiting from all that the great outdoors has to offer. So, why not start now. Get outside and enjoy the sun in moderation of course!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



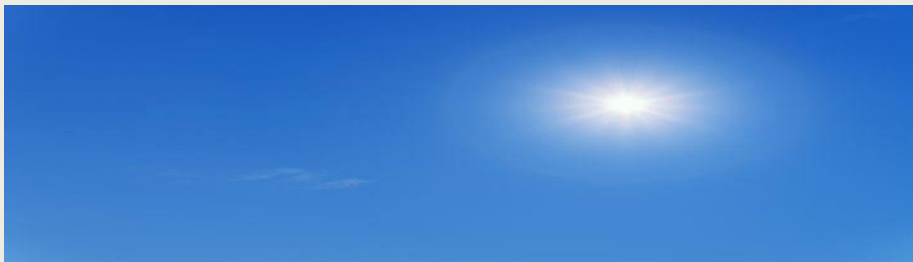
## Sunshine

Did you know that moderate sun exposure is beneficial and essential for good health? Every single tissue and cell in the body has a vitamin D receptor. Did you ever stop and consider that the skin is the largest organ of the body and this is where the sun first comes in contact? We also have photoreceptors in our eyes that convert the sun's energy into nerve impulses which then play an important role in the body's automatic functions i.e. blood pressure, body temperature, respiration, digestion, pulse, moods, immune and hormonal signals and the circadian rhythm.

The key to proper sunbathing is balance or moderate sun exposure. Dr. Michael Holick, the world-renowned sun doctor, says that "There is no credible scientific evidence that moderate sun exposure causes melanomas." In fact, proper sun exposure can prevent all sorts of cancers, from breast to colon, pancreatic to prostate and the list goes on. The sun can also protect against heart disease, stroke, infectious diseases from influenza to tuberculosis, diabetes, dementia, depression, insomnia, muscle weakness, joint pain, fibromyalgia, and arthritis, just to name a few. It also is a great germ killer.

Many years ago life was different; people worked quite hard in order to have the necessities of life met. They worked outdoors benefiting from the fresh air and the sun. Life was hard and there was sickness, but not like those that plague today. Today we are suffering from a lack of vitamin N or vitamin Nature as some call it. We aren't benefiting from all that the great outdoors has to offer. So, why not start now. Get outside and enjoy the sun in moderation of course!

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



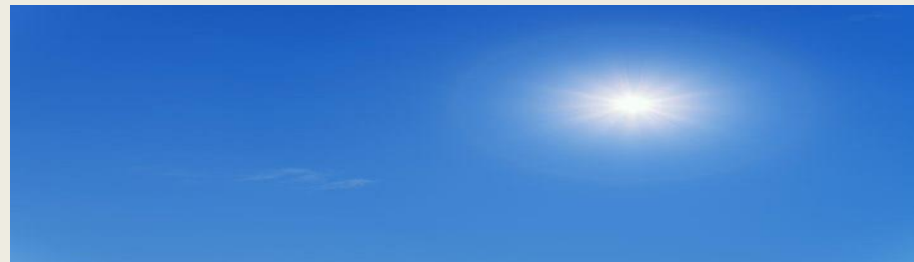
## Le soleil

Saviez-vous qu'une exposition modérée au soleil est bénéfique et essentielle pour la santé? Oui, le soleil est bon pour vous. Chaque tissu et chaque cellule de l'organisme possède un récepteur de vitamine D. Avez-vous déjà pensé que la peau est le plus grand organe du corps et que c'est par là qu'on est exposé à ses rayons? Nous avons également des photorécepteurs dans nos yeux qui convertissent l'énergie solaire en impulsions nerveuses qui jouent ensuite un rôle important dans les fonctions automatiques du corps, comme la pression artérielle, la température corporelle, la respiration, la digestion, le pouls, l'humeur, les signaux immunitaires et hormonaux et le rythme circadien.

La clé d'un bon bain de soleil ou l'exposition modérée est l'équilibre. Le Dr Michael Holick, médecin spécialiste du soleil de renommée mondiale, affirme qu'il n'existe aucune preuve scientifique crédible que l'exposition modérée au soleil provoque des mélanomes. En fait, une bonne exposition au soleil peut prévenir toutes sortes de cancers; du sein au côlon, du pancréas à la prostate, la liste est longue. Le soleil peut également protéger contre les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies infectieuses, de la grippe à la tuberculose, le diabète, la démence, la dépression, l'insomnie, la faiblesse musculaire, les douleurs articulaires, la fibromyalgie et l'arthrite, pour n'en citer que quelques-unes. Il s'agit également d'un excellent destructeur de germes.

Il y a bien longtemps, la vie était différente; les gens travaillaient fort pour subvenir à leurs besoins. Ils travaillaient à l'extérieur, profitant de l'air frais et du soleil. La vie était dure et les maladies existaient, mais pas comme celles qui nous atteignent aujourd'hui. De nos jours, nous souffrons d'un manque de vitamine N ou de vitamine Nature, comme certains l'appellent. Nous ne profitons pas de tout ce que le grand air a à nous offrir. Alors, pourquoi ne pas commencer maintenant? Sortez, allez dehors et profitez du soleil, avec modération bien sûr !

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



## Le soleil

Saviez-vous qu'une exposition modérée au soleil est bénéfique et essentielle pour la santé? Oui, le soleil est bon pour vous. Chaque tissu et chaque cellule de l'organisme possède un récepteur de vitamine D. Avez-vous déjà pensé que la peau est le plus grand organe du corps et que c'est par là qu'on est exposé à ses rayons? Nous avons également des photorécepteurs dans nos yeux qui convertissent l'énergie solaire en impulsions nerveuses qui jouent ensuite un rôle important dans les fonctions automatiques du corps, comme la pression artérielle, la température corporelle, la respiration, la digestion, le pouls, l'humeur, les signaux immunitaires et hormonaux et le rythme circadien.

La clé d'un bon bain de soleil ou l'exposition modérée est l'équilibre. Le Dr Michael Holick, médecin spécialiste du soleil de renommée mondiale, affirme qu'il n'existe aucune preuve scientifique crédible que l'exposition modérée au soleil provoque des mélanomes. En fait, une bonne exposition au soleil peut prévenir toutes sortes de cancers; du sein au côlon, du pancréas à la prostate, la liste est longue. Le soleil peut également protéger contre les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies infectieuses, de la grippe à la tuberculose, le diabète, la démence, la dépression, l'insomnie, la faiblesse musculaire, les douleurs articulaires, la fibromyalgie et l'arthrite, pour n'en citer que quelques-unes. Il s'agit également d'un excellent destructeur de germes.

Il y a bien longtemps, la vie était différente; les gens travaillaient fort pour subvenir à leurs besoins. Ils travaillaient à l'extérieur, profitant de l'air frais et du soleil. La vie était dure et les maladies existaient, mais pas comme celles qui nous atteignent aujourd'hui. De nos jours, nous souffrons d'un manque de vitamine N ou de vitamine Nature, comme certains l'appellent. Nous ne profitons pas de tout ce que le grand air a à nous offrir. Alors, pourquoi ne pas commencer maintenant? Sortez, allez dehors et profitez du soleil, avec modération bien sûr !

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>