

Strona znajduje się w archiwum.

Jak wpływa na nas słońce?

Lato to pora roku, która oddziałuje na nas niezwykle pozytywnie. Jesteś bardziej żywy, pogodniejszy i masz więcej energii w każdym elemencie życia codziennego, również podczas swoich treningów. A to wszystko jest związane z promieniami słonecznymi. Co się dzieje z ludzkim ciałem w czasie słonecznych dni? Sezon letni zbliża się ku końcowi, więc tym bardziej świadomie korzystaj z ostatnich promieni i łąp naturalne lekarstwo.

Chociaż dużo się mówi o destrukcyjnym działaniu promieni słonecznych, np. na skórę czy oczy, warto wiedzieć, że słońce jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływa pozytywnie nie tylko na samopoczucie, ale też obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia groźnych chorób. Warto znać korzyści z kąpieli słonecznych, ale równocześnie pamiętać o tym, że nadmierne opalanie na pewno nie wyjdzie nam na zdrowie.

Pozytywne właściwości promieni słonecznych dla zdrowia

Lepsze samopoczucie

Słońce powoduje wzrost poziomu hormonów (np. serotoniny) poprawiających nastrój. Dzięki temu jesteśmy radośni i czujemy się lepiej.



Niedobór serotoniny, szczególnie porą jesienną, jest przyczyną depresji. Promienie słoneczne zwiększają też produkcję melatoniny, a tym samym poprawiają jakość snu, co również przekłada się na lepsze samopoczucie.

Wzmacnia kości, układ odpornościowy i korzystnie wpływa na serce

Pod wpływem światła słonecznego nasz organizm produkuje większe ilości witaminy D. Wystarczy przebywać na słońcu 30 minut dwa razy w tygodniu, aby dostarczyć sobie dzienną dawkę tej cennej substancji.

Witamina D jest ważna głównie dla układu kostnego - u dzieci zapobiega krzywicy, a u dorosłych osteoporozie. Odpowiednia dawka witaminy D w organizmie wzmacnia układ odpornościowy, mięśnie i stawy.

Obniża ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane

Ponadto właściwa ilość **witaminy D** zmniejsza ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane. Okazuje się, że ludzie mieszkający w miejscach, w których na co dzień brakuje słońca, są bardziej narażeni na pojawienie się objawów schorzenia od tych, którzy osiedlili się bliżej równika.

Zmniejsza ryzyko raka piersi

Badania opublikowane w 2014 roku w czasopiśmie „Environmental Health Perspectives” wykazały, że światło słoneczne obniża ryzyko zachorowania na raka piersi. Okazało się, że kobiety, które spędzały na słońcu godzinę lub dłużej każdego dnia w ciągu ostatnich lat, są mniej narażone na ten rodzaj nowotworu niż te, które unikały ekspozycji

Obniża ciśnienie krwi

Promienie słoneczne pozytywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Naukowcy wykazali, że wygrzewanie się w

słońcu obniża ciśnienie krwi i zwiększa wydolność serca, a przez to redukuje niebezpieczeństwo zawału i [udaru](#).

Zagrożenia wynikające ze zbyt długiego przebywania na słońcu

Udar słoneczny

Zbyt długie wystawienie ciała na promienie słoneczne prowadzi do zaburzeń w pracy ośrodka termoregulacji, a tym samym może powodować udar słoneczny. Najczęstszym objawem choroby są silne bóle głowy, osłabienie, nudności, wymioty i zaburzenia widzenia. W niektórych przypadkach pojawia się również gorączka, bełkotanie, zaburzenia oddychania, a nawet utrata przytomności.

Pogorszenie widzenia

Ochrona oczu przed promieniowaniem UVB i UVA jest bardzo ważna. Słońce niszczy rogówkę, soczewkę i powoduje zmiany w plamce żółtej, a w rezultacie pogarsza wzrok.

Pierwsze objawy problemów ze wzrokiem wywołanych przez słońce to nadwrażliwość na światło i zapalenie spojówek. Dlatego jeśli po długim czasie przebywania na świeżym powietrzu w pogodny dzień masz zaczerwienione oczy, skontaktuj się jak najszybciej z okulistą. Pamiętaj też, żeby zawsze zakładać okulary przeciwsłoneczne.

Przed nami ostatni weekend tegorocznych wakacji, za chwilę astronomiczna jesień, babie lato, jesień kalendarzowa- to czas, w którym wykorzystaj wolny czas i łap słoneczne zrowie.

Znasz pojęcie Helioterapii? Jeśli nie, kilka ciekawostek dla ciebie:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/helioterapia-leczniczy-wplyw-slonca-na-rozne-choroby-aa-hopP-r5wk-fZFy.html>

<https://zdrowepasje.pl/content/s%C5%82o%C5%84ce-dobroc>

[zynnie-wp%C5%82ywa-na-nasze-zdrowie](#)

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)