Сутрешната светлина: малки трикове за по-добро здраве

Новини | Наука | Спорт и здраве | на 22.09.2023 08:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Споделяме полезни съвети, подкрепени от съвременната наука.

Някои стъпки към по-добро здраве звучат съвсем малки и незначителни. Но ако ги проучим научно, се оказват много по-важни, отколкото си мислим. Ето някои такива съвети, подкрепени от редица учени, включително специалисти от Британското кралско научно дружество.

Виж слънцето възможно най-бързо!

Сънят и будното състояние се редуват всеки ден. Наричаме това ***циркаден (биологичен) ритъм***. Добрият биологичен ритъм позволява да спим и отпочиваме по-добре. Влияе се от много неща, но най-ключовото е светлината. По-конкретно: светлината рано сутрин.

В очите ни има ***светлочувствителни клетки***. Тоест клетки, които реагират на светлината наоколо. Те помагат да различим светло от тъмно и един цвят от друг. Някои от тези клетки са важни не за зрението, а за улавянето на светлината, която определя биологичния ни ритъм. Това е предимно светлината рано сутрин, която е в синята част на ***цветовия спектър***. Тя е толкова важна, че клетките, които я засичат, работят дори при слепи хора. Дори да си незрящ, мозъкът получава сигнал от тези клетки, че навън е ден!

Липсата на естествена светлина сутрин и през деня (заради лампи и екрани) е проблем. Води до нарушен сън, умора и понижено настроение. Това не е добре за психичното ни здраве. Нарушеният биологичен ритъм също ни вреди физически и отслабва организма. Дългата липса на слънчева светлина (например през зимата) пречи на тялото да произвежда ***витамин D***. Той е важен за костите и ***имунната ни система*** (щитът ни срещу инфекции).

Малки трикове:

- На събуждане първо дръпни завесите! Дори да е още мрачно, е добре първо да приемеш естествена светлина.
- Ако ти е уморено и изнервено, не оставай с телефона на закрито. Излез на слънце или поне погледай през прозореца, докато слушаш музика или подкаст.
- Намали времето пред екрана или поне понижи яркостта му: особено вечер.
- Още по-полезно е да направиш сутрешна разходка на въздух. Неврологът д-р Андрю Хюберман от Станфорд посочва колко е полезно раздвижването на мускулите в комбинация с гледането на движещите се обекти наоколо. Този ***оптичен (зрителен) поток*** действа положително на т.нар ***парасимпатикова нервна система***. Това помага да се намали стресът и успокоява мозъка и тялото.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/3368-sutreshnata-svetlina-i-lesni-trikove-za-po-dobro-zdrave

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени