Что происходит с организмом человека, который стал мало бывать на Солнце

Научно доказано, что Солнце оказывает большое влияние на состояние людей. Обычно они настроены более позитивно в ясную погоду, чем в пасмурную, – тем более, когда идут бесконечные дожди.

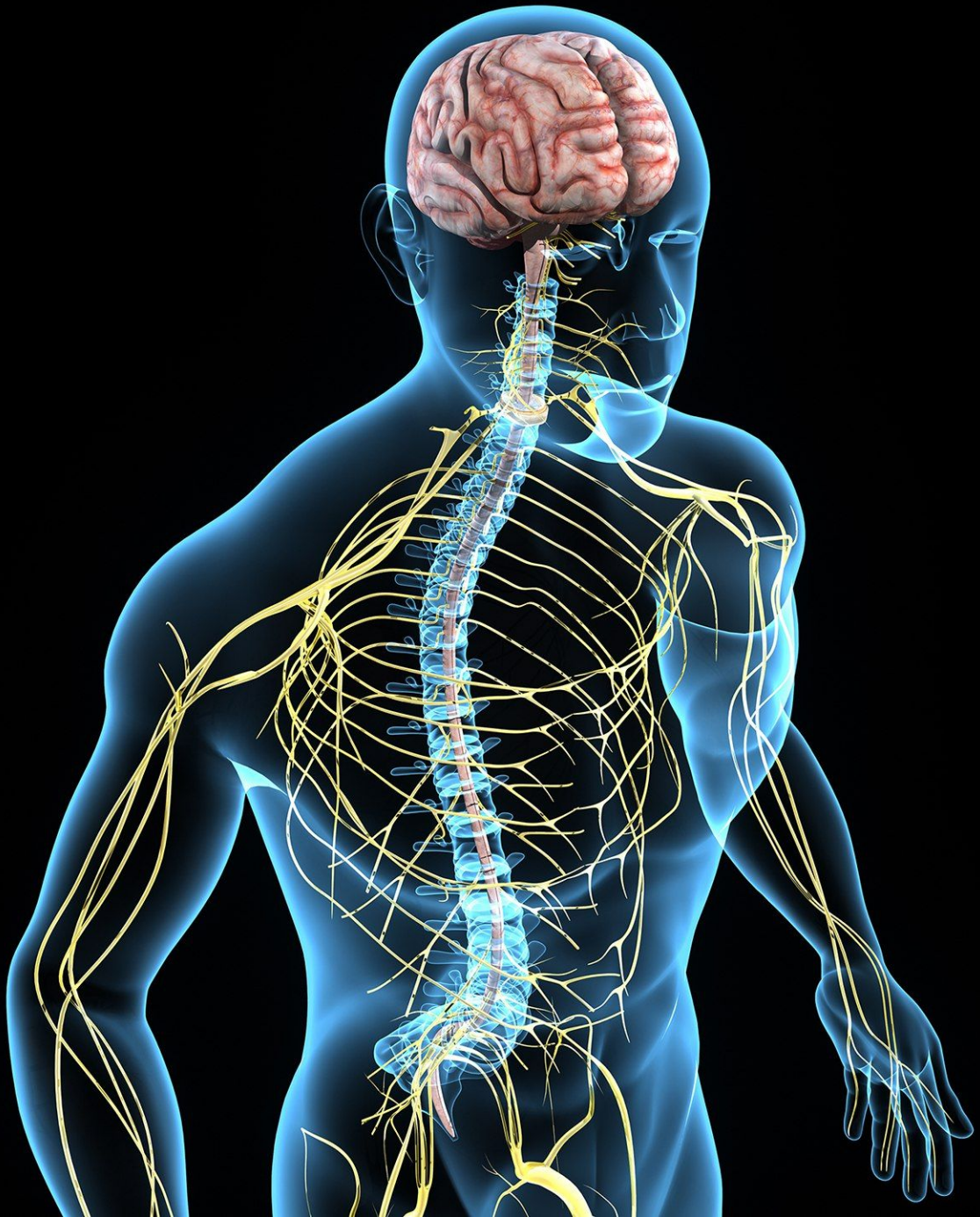
Конечно, длительное прямое воздействие ультрафиолетовых лучей способно оказывать на организм человека отрицательное влияние, однако преимуществ регулярного пребывания на солнце гораздо больше. Joinfo.com рассказывает о наиболее возможных негативных изменениях здоровья тех, кому природного освещения явно недостаточно.

Снижение настроения

Солнце отвечает за выработку гормона серотонина, который помогает нам чувствовать себя позитивно. Хотя есть и другие способы стать счастливее, регулярное пребывание на солнышке – наиболее естественный и простой способ улучшить настроение и зарядиться положительной энергией.

Ослабевание нервной системы

Доказано, что если человек с детства получал крайне малое воздействие ультрафиолета, в дальнейшем у него значительно возрастет риск развития рассеянного склероза. Это серьезное заболевание поражает центральную нервную систему.

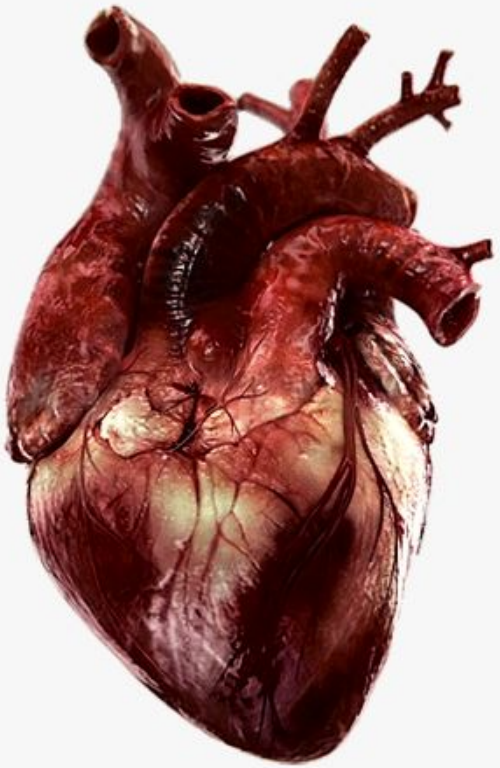


Повышение болезненной чувствительности

Малое пребывание на солнце также чревато усилением болевых ощущений во всем теле, особенно в мышцах, которые не прогреваются в достаточной степени.

Увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний

Когда солнечного света явно мало, организм перестает вырабатывать витамин D, который защищает его от проблем с сердцем. Кроме того, начинаются проблемы с артериальным давлением.



GIFOVEA

Снижение детородной функции

Недостаток солнца уменьшает выработку мелатонина. В результате снижается фертильность женщины, и ее шансы стать матерью стремятся к нулю. Нехватка ультрафиолета также отрицательно влияет на выработку тестостерона у мужчин.

Разрушение зубов

Научно доказано, что уровень проблем с зубами, риск возникновения кариеса значительно увеличивается при редком «общении» с солнцем.

Ухудшение иммунитета

Если человек мало бывает на солнце, организм вырабатывает малое количество лейкоцитов. Такая ситуация приводит к тому, что человек становится менее устойчивым к простудным заболеваниям и другим инфекциям.

Появление «зимней депрессии»

Без достаточного количества ультрафиолетовых лучей многие люди становятся жертвами так называемой «зимней депрессии». К сожалению, искусственное освещение не в силах полностью компенсировать отсутствие естественного.

Правда, от попадания прямых солнечных лучей на сетчатку глаза все же стоит воздерживаться – это может привести к негативным последствиям. Однако эксперты не советуют носить солнцезащитные очки ранним утром и поздним вечером. Возможно, вам будет интересно узнать, почему.

https://joinfo.com/

ЗДОРОВЬЕИММУНИТЕТОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКАСОЛНЦЕЧТО ПРОИСХОДИТ

Спасибо за внимание!