

UVEREJNENÉ: 9.6.2014

Časopis Báječná žena

Skrývate sa pred slnkom?

Slnko nie je len nepriateľ, naopak, je to dobrý lekár. Posilní vám imunitu, vylieči kožu, spevní kosti a zlepší náladu.

Radí Kvetoslava Rimárová, lekárka, Ústav verejného zdravotníctva Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, Košice:

Ešte naše mamy sa riadili príslovím - Kam nechodí slnko, tam chodí lekár. Dnes sa slnku vyhýbame čoraz viac.

Väčšinu dňa strávime zavretí vnútri, na pracovisku či doma. A navyše pribúdajú varovania lekárov pred škodlivým pôsobením slnečných lúčov. „Ultrafialovému žiareniu UV, ako jednej zo zložiek slnečného svetla, sa pripisujú hlavne negatívne účinky vrátane vzniku zmien na koži, pigmentácií a nádorov. Za posledných tridsať rokov sa ozónová vrstva stratosféry zredukovala na rekordné minimum, preto sú dnes tieto varovania ešte naliehavejšie,“ pripomína lekárka.

Tieto informácie však takmer úplne zatieňujú pozitívne účinky pôsobenia slnka a pomaly sa na ne zabúda. Pritom liečba slnečným svetlom je súčasťou medicínskej liečby, patrí k najstarším liečebným postupom na svete a nazýva sa helioterapia.

Takto to funguje

Ľudské telo prijíma slnečné svetlo pokožkou a očami. Po preniknutí do organizmu vyvoláva alebo ovplyvňuje rôzne chemické procesy, napríklad metabolickú premenu látok či prácu endokrinného a imunitného systému. Okrem iného napríklad vplýva na zníženie obsahu cukru v moči, optimalizuje krvný tlak a znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Slnečné žiarenie svojím pôsobením rozširuje cievy, čím zlepšuje okysličenie krvi a jej mikrocirkuláciu. Nepriamo podporuje plodnosť. Takisto tlmí bolesť a minimalizuje pôsobenie stresu. A, samozrejme, zahrieva organizmus a dodáva mu energiu.

Čo lieči?

Na Slovensku sa používa najmä ako súčasť kúpeľných procedúr. Podstatou helioterapie je takzvaný slnečný kúpeľ, teda priame vystavovanie lúčom slnka a prijímanie ich blahodarných účinkov pokožkou a očami. Odporúča sa najmä pri ochoreniach kože, kostí či zubov, na podporu imunity a na zlepšenie psychického stavu, ale aj ako prevencia týchto problémov. „Pobyt na slnku musíte rozumne regulovať. No ak sa jeho lúčom vystavujete v primeranej miere, má aj veľmi pozitívne účinky,“ konštatuje odborníčka.

Pre pevné zuby a kosti

„Ako prvá sa zistila pozitívna vlastnosť slnečného žiarenia pri prevencii nedostatku vitamínu D a pri liečbe detského ochorenia krivice - rachitidy,“ hovorí Kvetoslava Rimárová. UV žiarenie v primeranej dávke zabezpečuje premenu vitamínu D3 z dehydrocholesterolu, ktorý sa nachádza v koži.

Tento vitamín potom zlepšuje prijímanie vápnika a fosforu zo stravy a tie podporujú stavbu zubov a kostí. **„Dôležitosť vitamínu D a hlavne jeho prirodzenej tvorby v organizme pôsobením slnka potvrdili aj najnovšie výskumy,“** dodáva lekárka.

Ako na to: Stačí ranná prechádzka cestou do práce a vaše kosti a zuby sa vám poďakujú.

Lepšie hojenie rán

Slnčné svetlo urýchľuje aj regeneračné a hojivé procesy celého organizmu vrátane pokožky. Zlepšuje hojenie rán a vredov na koži a zbavuje ju aj plesní a infekcií.

Ako na to: Štvrthodinku relaxujte pod slnečnými lúčmi a vystavte im svoju problematickú pokožku. Odporúča sa nepoužiť pritom opaľovací prostriedok.

Preč s baktériami!

Nedostatok slnečného svetla narúša metabolické procesy, čím sa telo ochudobňuje o viaceré vitamíny a enzýmy. Ich nedostatkom trpia najmä sliznice, ktoré sa potom stávajú ľahkou vstupnou bránou pre choroboplodné zárodky. Slnčné svetlo zvyšuje obsah lymfocytov, teda bielych krviniek v krvi. Okrem toho likviduje aj niektoré baktérie a má protizápalový účinok. Podporuje tvorbu interferónu, látky, ktorá ničí vírusy.

Preto zlepšuje liečbu rôznych infekcií. **„Komplexné slnečné žiarenie a primeraný pohyb pozitívne vplývajú na nešpecifickú imunitu,“** uvádza odborníčka.

Ako na to: Čo najčastejšie sa pohybujte na čerstvom vzduchu. Kedy ste si naposledy zahrali na lúke bedminton či volejbal?

Hormón šťastia

Slnčné žiarenie, hlavne jeho viditeľné spektrum, má pozitívny vplyv aj na psychickú pohodu. Upokojuje, zmierňuje chronickú únavu a depresiu. Podporuje tvorbu endorfínu, hormónu šťastia, a znižuje vylučovanie stresových hormónov adrenalínu a kortizolu, ktoré sa tvoria v nadobličkách.

Zlepšuje náladu, pozitívny prístup k sebe aj k okoliu.

Nepriamo tak zvyšuje aj pracovný výkon a podporuje chuť tvoriť.

Ako na to: Nepozývajte návštevu k sebe domov, radšej usporiadajte piknik pod šírým nebom.

Podmienkou úspešnej a bezpečnej liečby svetlom je ochrana pred úpalom, vyhýbanie sa slneniu medzi 11. a 15. hodinou a používanie slnečných okuliarov. Kvôli týmto blahodarným účinkom však stačí pobudnúť na priamom slnku 10 až 20 minút.

Namiesto terapeuta

Dostatok prirodzeného slnečného svetla a jeho striedanie s tmou podporujú aj udržanie a harmonizáciu biorytmov, teda akýchsi vnútorných hodín, ktoré spúšťajú a zastavujú všetky procesy v tele. Napríklad riadia tvorbu hormónov, regulujú telesnú teplotu, krvný tlak, menia náladu a

povzbudzujú alebo tlmia chuť na niektoré aktivity. Ak sa biorytmy dlhodobo narušujú, môže dôjsť k prechodnému alebo trvalému poškodeniu zdravia. **„Nedostatok denného svetla spôsobuje pri kratšom výpadku len prechodné, no pri dlhodobom nedostatku aj trvalé poruchy. Prejavujú sa ako stála a výrazná stresová záťaž, znížená obranyschopnosť, spomalený alebo zastavený rast a vývin,“** upozorňuje Kvetoslava Rimárová. Ako na to: Desiatu nemusíte zjesť za počítačom, vyjdite na pár minút na vzduch a najedzte sa vonku, načerpáte tak terapeutickú dávku slnečných lúčov. Po zotmení neponocujte, hodiny strávené prácou či sledovaním televízie vymeňte za liečivý spánok.

Slnéčné žiarenie, ktoré dopadá na zemský povrch, sa skladá približne z 5 percent ultrafialového žiarenia, z 50 percent viditeľného žiarenia a zo 45 percent infračerveného žiarenia.