

Autor: asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

**Dugi dani i mnogo sučeve svetlosti povećavaju stvaranje endorfina, materija koje popravljaju raspoloženje. Sunce pozitivno deluje i na kosti, mišiće, cirkulaciju, hormonsku ravnotežu, rad unutrašnjih organa.**



Upozorenja da se sunca treba kloniti, imaju utemeljenje ali, ne treba zaboraviti da sunce ima i brojne korisne uticaje na zdravlje. Pristupi uživanja u suncu su različiti. Neki od nas se izležavaju na plaži od ranog jutra do večeri u želji da što brže i bolje pocrne dok drugi na plažu dolaze sa suncobranima, naoružani kremama sa visokim UV faktorima, maskirani naočarama za sunce, velikim šeširima, u odeći dugih rukava.. Krajnjosti nisu dobre, u suncu i toplom vremenu treba uživati razumno.

### **Sunce, prirodni antidepresiv**

Među brojnim korisnim dejstvima sunca, najdirektniji je antidepresivni uticaj. Brojne studije pokazale su da dugi dani i mnogo sunčeve svetlosti utiču na povećano stvaranje hormona koji su povezani sa dobrim raspoloženjem a oni zatim poboljšavaju i stanje duha i uma. Sve to pomaže nam da se, jači i ispunjeni pozitivnom energijom suočimo sa zimskim mesecima.

Sunčevi zraci su neophodni za stvaranje vitamina D, koji je nezamenjivi saveznik zdravog mišićnog i koštanog sistema. Vitamin D omogućava ugradnju kalcijuma u kosti pa tako one ostaju čvrste, što je posebno važno u populaciji starijih ljudi, istovremeno ublažava bolove i probleme u zglobovima koji se obično javljaju tokom zime. Da biste organizam snabdeli dovoljnim količinama vitamina D, unosite ga i hranom. Osim u mleku i mlečnim proizvodima ima ga i u jednoj od omiljenih letnjih poslastica-sladoledu.

### **Srce, voli sunce**

Najprestižniji britanski i američki medicinski časopisi potvrdili su da su sunčanje i vitamin D odlična prevencija nekim vrstama tumora. Manjak ovog vitamina odgovoran za povećan broj tumora dojki i debelog creva.

U zemljama sa malo sunca češće se zapažaju srčani udari, logično je pretpostaviti da

sunčeva svetlost i toplota gode srcu i cirkulaciji. Blago širenje krvnih sudova smanjuje pritisak, ali to ne znači da sa pregrevanjem preterujete.

### **Apetit se u letnjim mesecima smanjuje, iskoristite to!**

Serotonin koji se pojačano luči, sem dobrog raspoloženja, smanjuje apetit. Letnji meni je savršen za redukcionu dijetu, obilje povrća i voća i dosta tečnosti. Postizanje vitke linije, zašto i to ne iskoristiti, omogućiće veća želja, ali i vođenje ljubavi na koje motivišu hormoni i feromoni probuđeni suncem. Zato nemojte da vas iznenadi letnja ljubav na prvi pogled jer, toplota širi „neodoljivu privlačnost“ mirisa vašeg tela.

### **Leti se bolje spava**

Leti je kvalitet sna obično bolji u odnosu na ostale periode godine. Zasluge se pripisuju melatoninu, hormonu koji pomaže uspavljivanju. Melatonin izlučuje epifiza, žlezda koju mrak stimuliše na rad a svetlost blokira. Ukoliko previše izbegavamo sunce, mozak će to registrovati kao poruku da nema dovoljno svetla pa će se produkcija ovog hormona smanjiti. Posledično javljaju se umor, tromost, bezvoljnost.

### **Utiče na lepotu**

Ultraljubičasti zraci i morska voda popravljaju disfunkciju vlasišta, smanjuju mašćenje kose i stvaranje peruti. Osobe sa seboroičnim dermatitisom uvek oseće smanjenje tegoba u toku boravka na moru. Koža se suši, sunčevi zraci je oslobađaju mikroorganizama, uspostavlja se dobro lučenje loja, a ovo će smanjiti prisustvo bubuljica. Helioterapija, odnosno izlaganje suncu, drevni je metod lečenja koji se i danas primenjuje u lečenju nekih kožnih bolesti. Jedna od bolesti kod kojih je posebno efikasna je psorijaza, ali pomaže i kod atopičnog ekcema i pitirijaze.

### **Uživajte razumno, preterano izlaganje sncu šteti**

I svakako da se od sunca ne treba kriti, ali se treba zaštititi, jer je danas svima dobro poznato da prekomerna količina ultraljubičastih zraka može da prouzrokuje oštećenja kože, a s godinama čak i razvoj tumora kože. Dugosatno ležanje na plaži nije za preporuku. Zato odaberite dobitnu kombinaciju koja nam omogućava da od njega primimo samo ono što je dobro i izbegnemo štetne uticaje.

Lekari preporučuju izlaganje sunčevoj svetlosti, bez nanošenja zaštitnih krema, 5 do 10 minuta najmanje dva do tri puta nedeljno. Ovu preventivnu terapiju suncem sprovedite u doba dana kada sunčevo zračenje nije prejako, odnosno pre 11 sati i posle 16 sati.

