



# المنافع السبع لضوء الشمس

الشمس هي مصدر الأرض الوحيد للضوء. إنها مصدر للعديد من المنافع التي يجب الاستفادة منها، شريطة عدم التعرض المباشر والمطول لأشعتها فوق البنفسجية.



## 1. تقوية العظام

تتفاعل بعض خلايا الجلد تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية المتوسطة، مركبة بذلك الفيتامين د (الكالسيفلورات، الإرغوكالسيفلور)، التي تعتبر أساسية لتثبيت الكالسيوم والفوسفور. إنها تقي من الكساح، وكذلك هشاشة العظام لدى الأشخاص المسنين، و تعزز نمو الأطفال. في المتوسط، تكفي 15 إلى 30 دقيقة من التعرض للشمس سنويا.

## 2. ضبط الساعة البيولوجية

الضوء هو أقوى ضابط للساعة البيولوجية، فأعيننا تنقل هذه الإشارة إلى الدماغ الذي يعطي بدوره أمرا بإفراز هرمونات خاصة. يخضع عمل الجسم ( الاستيقاظ/النوم، الحرارة، الهرمونات، الذاكرة، ...) لساعة بيولوجية تركز على دورة اليوم التي تدوم 24 ساعة تقريبا. هذه الساعة البيولوجية - التي توجد بالنواة فوق التصالبة للدماغ - تتم مزامنتها باستمرار اعتمادا على هذه الدورة الدقيقة.

## 3. تزامن النوم

يتم إرسال الضوء الذي تلتقطه الشبكية، مباشرة إلى النواة فوق التصالبة (suprachiasmatic nuclei) للدماغ حيث توصل المعلومة إلى أصغر غدة، الغدة الصنوبرية. في نهاية اليوم، تقوم هذه الغدة بإفراز الميلاتونين، الهرمون الذي يساعد على النوم. ويحفز أو ينقص الضوء الخارجي من إنتاجه. إن التعرض للضوء في المساء يآخر إنتاج الميلاتونين، وبالتالي يآخر النوم. بالمقابل، يقدم الساعة البيولوجية في الصباح.

#### 4. تحسين المزاج

سنة 1984، أظهر الطبيب النفسي الأمريكي Norman Rosenthal العلاقة بين الضوء والاكتئاب. منذ ذلك الحين، أكدت الأبحاث الموالية أن الفعل المنبه للمزاج يؤثر بواسطة السيروتونين، الناقل العصبي الذي يتدخل في ضبط المزاج، النوم والشهية. وسنة 2005 تم اعتماد العلاج بالضوء ضد الاكتئاب الموسمي .

#### 5. تخفيف النشاط المفرط

حسب باحثين من Research Institute Brainclinics بالأراضي المنخفضة، فإن قلة الضوء قد تفسر أسباب تلك حالات الاضطراب في الانتباه وفرط النشاط عند الأطفال ولدى حوالي 57% من البالغين. بالفعل، فقد توافقت خرائط انتشار حالات الاضطراب في الانتباه وفرط النشاط مع خرائط حدة الشمس في عشر دول. الأشخاص الذين يستفيدون من الضوء الكثيف قد يكونوا محميين، بفضل وتيرة نوم أفضل.

#### 6. تحسين التعلم

يشكل الضوء محفزا قويا للتيقظ و الإدراك. تأثيره على المناطق الدماغية الضرورية للقيام بمهام معرفية أو إدراكية، يتوقف على اللون النوعي للضوء الذي تم التعرض له الساعة السابقة، حسب جامعة لياج و المعهد الوطني للصحة والأبحاث الطبية. التعرض المسبق لضوء برتقالي يساعد على القيام بنشاط ما أكثر من الضوء الأزرق، خصوصا ضوء الحواسيب. تختلف ردة فعل الأصبغة الضوئية للنواة فوق الصالية ( الميلانوسين ) باختلاف لون الضوء الذي تستقبله هذه الأخيرة.

#### 7. علاج أمراض الجلد

نعم، الضوء يعالج . الأمر لا يتم على الشاطئ، ولكن داخل حجرات مجهزة. يستعمل نوعان من الأشعة ( الأشعة فوق بنفسجية المتوسطة، و الأشعة فوق بنفسجية الطويلة) لعلاج الصدفية والإكزيما... لكن يجب الانتباه إلى أن الأشعة فوق بنفسجية تبدو مفيدة لعلاج إصابات حب الشباب التي تتراجع في الفترة الأولى، لكنها سرعان ما تتفاقم في الخريف بسبب التهاب تبعا للتعرض للشمس.

[المصدر](#)

[الصورة](#)