فوائد الشمس للشفاء

نحن نعيش في عالم حديث مليء بمعلومات حول مدى خطورة الشمس. يجب أن نتذكر أن العديد من الثقافات عرفت كيفية استخدام الشمس للشفاء من جميع أنواع الأمراض، وتحقيق صحة مشعة.

فيما يلي بعض فوائد التعرض لأشعة الشمس:

ضوء الشمس يقتل البكتيريا السيئة: كان الجنود الألمان بعد الحرب العالمية الأولى يعرفون هذا الاكتشاف الذي تم إجراؤه في عام ١٩٠٣ من قبل نيلز فينسن، الفائز بجائزة نوبل. استخدموا أشعة الشمس لتطهير وشفاء الجروح.

ضوء الشمس له تأثير مفيد على مشاكل البشرة: مثل الصدفية، حب الشباب، الأكزيما، والالتهابات الفطرية في الجلد.

ضوء الشمس يقلل من نسبة الكولسترول: الشمس تحول الكولسترول العالي في الدم إلى هرمونات الستيرويد والهرمونات الجنسية التي نحتاجها لإنجاب الأطفال. في غياب أشعة الشمس، يحدث العكس؛ المواد تتحول إلى الكولسترول.

أشعة الشمس تخفض ضغط الدم: حتى التعرض القليل لأشعة الشمس قد يخفض بشكل كبير من ضغط الدم لدى الأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ضوء الشمس يخترق الجلد لتطهير الدم والأوعية الدموية: أظهر الأدب الطبي في أوروبا أن الأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين تحسنوا مع التعرض لأشعة الشمس.

ضوء الشمس يزيد من محتوى الأكسجين في الدم: كما أنه يعزز قدرة الجسم على توصيل الأكسجين إلى الأنسجة: مشابهة جدا لآثار ممارسة الرياضة. الشمس لها تأثير كبير على القدرة على التحمل، اللياقة البدنية، والتنمية العضلية.

ضوء الشمس يبني الجهاز المناعي: خلايا الدم البيضاء، التي تزداد مع التعرض لأشعة الشمس، وتسمى الخلايا الليمفاوية، تلعب دورا رئيسيا في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

يؤدي التعرض المنتظم لأشعة الشمس إلى زيادة نمو الأطفال وطولهم، ولا

سيما الأطفال الرضع: فقد اعترفت العديد من الثقافات عبر التاريخ بهذه الحقيقة. وقد أظهرت الدراسات أن كمية التعرض لأشعة الشمس في الأشهر القليلة الأولى لها تأثير على طول الشخص ونموه.