

*Оскола Сергей Андреевич
студент 2 курса специалитета,
факультет лечебное дело
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: oskola@internet.ru*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** В статье рассматривается роль солнечного света в сохранении здоровья и в борьбе с заболеваниями.*

Ключевые слова: солнечный свет, гелиотерапия, витамин солнца, солнечный свет – лекарство, диабет.

*Oskola Sergey Andreevich
2nd year student of the specialty,
Faculty of Medicine
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

USING SUNLIGHT TO TREAT AND PROMOTE HEALTH

***Abstract:** The article discusses the role of sunlight in maintaining health and in the fight against diseases.*

Key words: sunlight, heliotherapy, sun vitamin, sunlight – medicine, diabetes.

Благотворное влияние солнечного света при лечении болезней было обнаружено еще Гиппократом. Использование света в лечебных целях он назвал гелиотерапией.

Для поддержания правильной формы костей и сохранения их прочности нам необходим витамин солнца (витамин D), он участвует в всасывании кальция и фосфора, а также в их транспорте, распределении и отложении в оптимальных пропорциях в костях. Витамин D можно назвать гормоном, т.к. помимо поступления с растительной и животной пищей это гормон синтезируется в коже из холестерина и стероидов под действием солнечных лучей. Для восполнения суточной нормы витамина (400 единиц) достаточно провести под прямыми

солнечными лучами 15 минут (витамина D образуется даже больше суточной нормы). Витамин солнца предотвращает развитие таких заболеваний, как рахит и остеомаляция.

Солнечный свет является действенным средством в борьбе с вирусами и бактериями. Он помогает при гриппе, ангине, пневмонии и даже при проказе. Напротив, в местах куда не попадает солнечный свет происходит размножение вирусов, бактерий, грибков и т.д.

Также солнечные лучи, вероятно, благотворно влияют на работу эпифиза, нейромедиаторов, гипофиза, гипоталамуса.

Солнечный свет необходим в лечении таких заболеваний как экзема, атопический дерматит, псориаз, остеопороз, способствует выходу из депрессии, помогает избавиться от угрей, делает кожу эластичной, гладкой, предавая ей блеск. Кожа с загаром способна в три раза эффективнее бороться с инфекцией, чем незагорелая кожа.

Солнечный свет улучшает настроение, предположительно благодаря выработки эндорфинов мозгом, а также оздоравливает нервную систему.

Солнечный свет нормализует кровяное давление, уряжает частоту пульса, увеличивает продуктивность работы миокарда.

Солнечный свет способствует активации иммунной системы усиливая функции эритроцитов, нейтрофилов, и увеличивая количество Т и В лимфоцитов в крови.

Солнечный свет также помогает стабилизировать состояние больного при сахарном диабете, работая по двум направлениям: 1. Активирует бета-клетки островков Лангерганса 2. Способствует выработке гликогенсинтетазы.

Несмотря на то, что избыток солнечных лучей способен вызывать рак кожи, умеренное количество солнечного света способно подавлять развитие злокачественной опухоли.

Имея в распоряжении такое мощное профилактическое и терапевтическое средство, как солнечный свет, мы должны помнить одну хорошую поговорку: «Умеренность – лучший врач».

Список литературы:

1. Вернон Фостер. Новый старт: Новое здоровье, новая энергия, новая радость! пос. Заокский (Тул. обл.): Источник жизни, 1998. 286 с.
2. Какие болезни лечат солнечными лучами. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://medaboutme.ru/articles/solntse_kak_lekarstvo/ (дата обращения: 08.02.2023 г.).