

## Солнечный свет с утра поможет вам повысить уровень серотонина и витамина D на весь день

Нехватка солнечного света может иметь свои негативные последствия для здоровья человека. Это болезнь Альцгеймера, астма, аутизм, рак, рассеянный склероз, близорукость, диабет 1 типа, метаболический синдром. Именно поэтому эксперты рекомендуют утром находиться под лучами солнца хотя бы какое-то время.

Свет, особенно солнечный, регулирует циклы сна и бодрствования. По-другому они известны как циркадный ритм. Восход солнца сигнализирует телу об окончании выработки мелатонина и начале производства серотонина. Благодаря этому вы переходите от сна к бодрствованию. Прогулка или другое воздействие солнца делает энергичнее, повышая уровень серотонина. Когда солнце садится, уровень серотонина снижается и организм вырабатывает мелатонин. Темнота способствует глубокому и качественному сну по ночам.



Curly\_photo / Getty Images

Чтобы получить больше преимуществ для здоровья от солнечного света, погуляйте на солнце с утра всего 20 минут. Выберите для этого маршрут на природе,

Солнечный свет с утра поможет вам повысить уровень серотонина и витамина D на весь день

сосредоточьтесь во время ходьбы на своём теле и окружающей обстановке, сочетайте прогулку на солнце с завтраком. Также во время этой прогулки подумайте о вещах, которые вы цените, попробуйте медитировать при ходьбе, прогуляйтесь с другом или поговорите с кем-нибудь по телефону.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***