

Човек живее в океана от лъчи на най- големия естествен енергиен източник на Земята – Слънцето.

То е най- могъщата лечебна сила и едновременно опасна стихия, особено при неправилно дозиране на слънчевите бани или в годините на повишен аслънчева активност.

Слънчевите лъчи са извор на жизненост и бодрост, главен източник на енергия за всички живи същества – растения, животни, човек. Слънцето е най- големият природен лечител, известен и използван от древността до наши дни.

Изтъкнатият специалист по проблемите на закаляването и физиопрофилактиката професор Л. Парфенов отбелязва, че слънчевата светлина, въпреки че не е задължително условие за живот във всеки негов момент, е много важна предпоставка за нормалната жизнена дейност на организма, за нормалното физическо и психическо развитие, за запазване на здравето и работоспособността на човека. От спектъра на слънчевите лъчи най- важни за лекуване, предпазване от заболявания и закаляване са невидимите (инфрачервени, ултравиолетови) и видимите лъчи.

В своята биологична еволюция човекът се е адаптирал към земната атмосфера и слънчевите лъчи. Когато той е лишен за продължително време от слънце, се развива т.нар. слънчево гладуване. Това се случва при хора, работещи дълго време на Север, в мини, тунели, предприятия с изкуствено осветление и др. В големите градове поради значителната замърсеност на въздуха голяма част от слънчевите лъчи се поглъщат и отразяват от него и не стигат до нас. Пребиваването в затворено помещение (стъклото на прозореца почти не пропуска ултравиолетовите лъчи) също лишава от слънце.

За нашата страна при нейните климатични условия може да се говори само за частично слънчево гладуване, то през есенно-зимния период, особено на хората от големия град или ако се стои продължително време се стои в затворено помещение. Слънчевото гладуване води до намаляване на съпротивителните сили на организма към болестотворни микроорганизми и до чести заболявания от грип, инфекции на горните дихателни пътища и др. Намаленото слънцегреене понижава работоспособността, причинява бързо настъпваща умора и раздразнителност, влошава съня, повишава или

понижава нервната възбудимост и др.

Благоприятно е, че слънчевото гладуване бързо се отстранява чрез слънчеви бани, които могат да се направят в планината, на морето или в каквато и да е местност извън града. Но дори и в парка или на балкона всеки ден трябва да се използват всички възможности за излагане на слънце.

Слънчевата светлина влияе преди всичко върху нервната система и психиката на човека. Слънцето предизвиква радост, бодрост, докато в мрачните дни понякога настроението се понижава и се наблюдава склонност към депресии. Значителен е ефектът на слънчевата радиация върху жлезите с вътрешна секреция, които при правилно дозиране на слънчевото облъчване се активират ултравиолетовите лъчи повишават съпротивителните сили на организма, по-специално против възпалително – инфекциозни заболявания, което е в пряка връзка с активиране дейността на надбъбречните жлези. Тези лъчи засилват също пигментацията на кожата, което е предпоставка за изграждане на антитела при инфекциозни и други заболявания. Топлинните лъчи на слънцето действат върху терморегулаторните механизми, като ги тренират и така повишават закалеността на организма. Ето защо слънцето се използва масово за укрепване здравето на хората.

Слънчевата радиация действа главно с ултравиолетовите си лъчи на клетъчно равнище. Белтъчните съединения се разпадат с образуване на хистамино подобни вещества, които при умерена концентрация активират жизнените процеси действие. Едновременно с това при слънчево облъчване се ускорява процесът на синтез на нови белтъци. Късовълновите ултравиолетови лъчи имат изразено бактерицидно (убиващо бактериите) действие.

В резултат на действието на ултравиолетовите лъчи се ускоряват окислителните процеси и се подобрява обмяната на веществата, а от там – и обмяната на солите. Поемането на калциеви и фосфорни соли от храната става по-интензивно, а отделянето им от организма се забавя, което има противорахитично действие, особено при децата. Под действието на ултравиолетовите лъчи се образува противорахитичният витамин D<sub>2</sub>, увеличава се количеството на хемоглобина и броят на червените кръвни клетки, подобрява се газовата обмяна.

Широкото използване на слънчево облъчване по Черноморието и други курорти трябва

да се дозира правилно, за да не носи вместо полза – вреда за организма. Най- проста и лесноприложима схема е тази на П. Мезернецки, (занимаващ се с проблемите на физиопрофилактиката), за дозиране на ултравиолетовото слънчево облъчване. По тази схема се започва с пет до десет минутно общо облъчване на цялото тяло по гърба и по корема, като всеки ден времетраенето се увеличава с пет минути, достигайки най- много от час и половина до два часа. Престоят при пряко слънчево облъчване за повече от два часа на ден, особено през юли и август , е опасен! През тези месеци трябва да се избягва излагането на слънцеот единадесет до четиринадесет часа, когато могат да се получат изгаряния и претопляне, водещи до топлинен и слънчев удар. Много важно е да се съчетаватслънчевите и въздушните банипри разсеяна слънчева светлина (на шарена сянка, под навес, дърво, чадър и др.). В първите дни преди облъчването тялото трябва да се подготви с въздушни бани, за да не се получи изгаряне. Добре е да се съчетава баня с движение, разходки, игри, спортуване, както и скъпане и плуване във вода.

Като укрепващо и повишаващо защитните сили на организма слънчевото въздействие се прилага за профилактика в почти всички възрасти при здрави хора. Слънчевите бани имат специфичен лечебен ефект при дихателни заболявания (bronхит, състояния след пневмония, хронична пневмония), костно-ставна туберкулоза, рахит, хронични мускулни заболявания, професионални болести (силикоза, вибрационна болест), анемия и обща слабост, болести на обмяната (подагра, лек диабет, затлъстяване, ставни заболявания (артроза, артрити), гинекологични възпалителни болести и безплодие, кожни болести (псориазис, младежки пъпки) и др.

Хлорофилните бани представляват слънчеви бани, при които тялото е покрито с зелени листа така, че слънчевите лъчи да не попадат пряко върху кожата. При различни заболявания или състояния на организма, когато директното слънчево облъчване е противопоказно, тези бани са с отличен ефект. Зелените листа предпазват кожата от преките слънчеви лъчи, също и от изгаряне. Прибавя се и действието и на капките влага, образувана между кожата и листата. Тези бани се препоръчват от немския учен Л.Куне и от нашия природолечител П.Димков.

От всичко казано до тук можем да направим следното много важно за нас хората заключение. Безспорно Слънцето има жизненоважно значение за живота на нашата планета. Земята е уникална със своята атмосфера, защитаваща ни от вредните слънчеви лъчи, пропускайки само ония, които влияят благотворно върху човешкия организъм. В последните години се наблюдава изтъняване на защитният озонов слой на атмосферата и дори образуване на озонови дупки. Това ни кара да се замислим за последствията , които биха настъпили при по- мащабното му разрушаване. Без защита слънчевата светлина ще проникне с цялата си мощ и неминуемо ще окаже пагубно влияние на всички живи организми.

