

## Знакомы ли Вы с гелиотерапией?

Я хорошо запомнил свое знакомство с гелиотерапией (лечением солнечным светом)! Когда мне было лет десять, я стал свидетелем, как на левой руке моего школьного товарища появилась бородавка. Его отец взял увеличительное стекло и навел солнечный луч на бородавку. Мой товарищ закричал, почувствовав мгновенную боль от ожога, но бородавка через некоторое время исчезла. Мне это показалось тогда чудом.

На протяжении тысячелетий было известно, что жизнь существует благодаря солнечному свету. В древности люди обожествляли солнце и поклонялись ему. Шумеры, египтяне, вавилоняне, персы, греки и римляне чтили солнце как свое главное божество. Цивилизации ацтеков, майя и инков строили в честь солнца громадные монументы.

Однако не надо быть солнцепоклонником, чтобы признать благотворное влияние солнечного света на жизнь. Солнце - это источник всего живого на земле, будь это листок, появляющийся на растении, или человеческий организм во всей его гармоничной сложности. Жизнь не может существовать без солнечного света. Свет - это начало жизни.

Солнечный свет является тем источником, который питает наш организм и снабжает его энергией. Солнечный свет формирует окружающую среду, необходимую для нашего существования. Он создает кислород и углекислый газ. Он поддерживает температуру и влажность на уровне, необходимом для жизни.

Еще Гиппократ, известный сегодня как отец медицины, обнаружил, что солнечный свет оказывает полезное действие при лечении определенных болезней. Более 2000 лет назад он назвал такое использование солнечного света гелиотерапией. С тех пор люди активно использовали солнечный свет для лечения и профилактики многих заболеваний.

Да и сегодня, несмотря на чрезмерную активность, солнце не утратило своей целительной силы. Оно является одним из самых действенных средств, убивающих микробы. Солнечный свет активизирует нашу иммунную систему. Он повышает способность красных кровяных телец транспортировать кислород, заставляет нейтрофилы более эффективно поглощать микробов, увеличивает в системе кровообращения количество лимфоцитов.

Солнечный свет благотворно влияет на нашу нервную систему. У многих людей от солнечного света повышается настроение. Если вы хотите хорошо начать день, то встаньте пораньше, чтобы понаблюдать восход солнца. Нет ничего прекраснее, чем быть свидетелем того, как исчезает тьма и начинается новый день. Это волнующее духовное переживание! По всей вероятности, солнечный свет увеличивает количество эндорфинов, которые вырабатывает мозг, вызывая тем самым ощущение благополучия. Он расслабляет и вместе с тем повышает тонус мышц.

Выйдите на солнце и помогите вашему телу защититься от болезней!

Но солнечный свет может оказывать как целительное, так и губительное действие. Все зависит от того, как им пользоваться. Не лишайте себя благотворного действия солнца, но, с другой стороны, не становитесь солнцепоклонниками! Пусть солнечный свет несет вам то, что будет полезным.

Вот несколько советов, как использовать солнечный свет с наибольшей для себя пользой, и в то же время избежать опасности получить его в избытке.

1 . Если вы живете в зоне умеренного климата, то наилучшее время для приема солнечных ванн зимой - это время между десятью часами утра и тремя часами дня. Летом это лучше делать пораньше утром и попозже после обеда.

2. Летом же, если у вас бледная кожа, сначала загорайте по пять минут, подставляя солнцу поочередно грудь и спину; затем эту дозу каждый день увеличивайте на пять минут, пока не достигните максимум - 30 минут спереди и 30 минут со спины. Смуглые люди могут начинать с 15 минут и увеличивать продолжительность загара не на пять, а на 15 минут.

3. Старайтесь не подвергать воздействию солнечного света полностью обнаженное тело менее чем за полчаса до и после еды. Избыток солнечной энергии может изменить ваш энергетический баланс и помешать пищеварению.

4. При действии очень сильного отраженного света, например, от снега, старайтесь защитить свое лицо и глаза соответствующими масками и очками. Снег отражает 85 процентов ультрафиолетовых лучей, песок - около 20 процентов, вода - около 5

процентов.

5. Старайтесь не засыпать, лежа на солнце. В этих случаях часто происходят сильные ожоги. Не оставайтесь на ярком солнце более часа, если у вас еще нет хорошего загара.

6. Помните, что можно «обгореть» и в облачный, и даже туманный день.

7. Если вы носите очки, старайтесь, чтобы в ваши глаза все-таки попадало некоторое количество непрямого солнечного света. Выходите иногда на прогулку без очков. Никогда не смотрите прямо на солнце, потому что это может привести к серьезным повреждениям сетчатки и нервов. Вам пойдет на пользу и не прямой свет, отраженный от зданий, воды, земли и других окружающих вас объектов.

8. Для защиты от палящих лучей солнца следует пользоваться солнцезащитными ширмами. Они особенно рекомендуются светлокожим людям старше 50 лет. Самой лучшей защитой является одежда и шляпы с широкими полями.

9. Солнечный ожог может быть очень болезненным. Лучше всего - профилактика: избегайте слишком длительного пребывания на солнце, носите защитную одежду. Если вы все же получили солнечный ожог, приложите лед. Могут помочь холодные компрессы из однопроцентного раствора сернокислого алюминия. Он имеется в продаже в аптеке. Только добавьте кубики льда, чтобы охладить его. Погрузите мягкую ткань в этот раствор, отожмите и приложите на обожженные солнцем участки.

Разумное и рациональное использование солнечного света может помочь нам в профилактике и далее лечении многих болезней. Главное в этом деле – умеренность. Будьте здоровы!

Автор - **Валерий Помещик**

[Источник](#)