

# خواص آفتاب پاییز برای سلامت جسم و آرامش روان

فواید آفتاب پاییزی را نمیتوان نادیده گرفت، چراکه تأثیرات مهم نور خورشید در فصل پاییز بر سلامتی انسانها فوق العاده است. در این فصل، با کمبود نور خورشید و بیشتر در معرض نور مصنوعی یا صفحه‌های نمایش الکترونیکی بودن، مشکلات جدی برای سلامت ما ایجاد میشود. خواص آفتاب در فصل پاییز نیز شامل مواردی است که میتواند بر سلامت جسم و روانشناختی انسانها تأثیر بگذارد که در ادامه این بخش به برخی از این خواص اشاره میکنیم.

## تأثیر مثبت بر روحیه

نور آفتاب در فصل پاییز همچنان میتواند بر روحیه افراد مؤثر باشد. افرادی که در این فصل به میزان کافی نور آفتاب دریافت نمیکنند، ممکن است احساس افت انرژی و افسردگی کنند. بنابراین، قرار گرفتن در فضاهای باز و جذب بیشتر نور آفتاب در این فصل، بهبود مزاج و افزایش انرژی را به همراه دارد.

## تقویت سیستم ایمنی

نور آفتاب مهمترین منبع ویتامین D برای بدن انسان است. این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد و میتواند در مقابله با عفونتها و بیماریها کمک کند. در فصل پاییز، که نیاز به ویتامین D افزایش مییابد، دریافت نور آفتاب به عنوان یک منبع طبیعی از این ویتامین بسیار مهم است. قبلا هم گفته شد که اجتناب از نور خورشید میتواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند، در حالی که مصرف مناسب ویتامین D میتواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر ابتلا به عفونتها و آنفلوانزا را کاهش دهد.

## افزایش میزان انرژی

روزهای کوتاه‌تر و ساعات بیشتر تاریکی در فصل پاییز ممکن است به افراد احساس خستگی و کاهش انرژی بدهد. دریافت نور آفتاب در طول روز میتواند به افزایش سطح انرژی کمک و در مقابل این احساسات منفی مقاومت ایجاد کند.

## کاهش استرس

متغیرهای محیطی مانند نور آفتاب می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. تنفس عمیق در فضای باز در معرض نور آفتاب می‌تواند احساس آرامش را بیشتر کند.