



## BAIKNYA SINAR MATAHARI PAGI

Tak perlu paranoid berlebihan saat tubuh terpapar sinar matahari. Pada kenyataannya sinar matahari pagi (6-8 pagi) sangat baik untuk tubuh. Bahkan ada terapi khusus yang menggunakan sinar matahari, yaitu *heliotherapy*. Selain itu ada juga *Atapa Snana* yang merupakan istilah dalam olahraga yoga untuk manfaat penyembuhan dari berjemur di bawah sinar matahari. Mendapatkan sinar matahari yang cukup pun bisa memberikan banyak manfaat besar untuk tubuh.

### 9. Mengatasi Depresi

Saat Anda duduk di kantor sepanjang hari tanpa sinar matahari & dengan penerangan lampu ruangan, Anda bisa terkena *Seasonal Affective Disorder*, salah satu jenis depresi yang biasanya paling banyak dialami orang-orang yang bekerja berjam-jam di ruangan.

### 1. Membunuh Bakteri Jahat

Tentara Jerman setelah Perang Dunia II mengetahui hal ini setelah ada penemuan yang dibuat oleh pemenang hadiah Nobel, Niels Finsen. Mereka menggunakan sinar matahari untuk mensterilkan dan menyembuhkan luka.

### 8. Baik untuk Perkembangan Bayi

Pertumbuhan dan tinggi badan bayi bisa meningkat jika mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup.

### 2. Mengatasi Gangguan Kulit

Sinar matahari bisa digunakan untuk mengatasi sejumlah masalah kulit seperti psoriasis, jerawat, eksim, dan infeksi jamur.

### 7. Meningkatkan Kekebalan

Sel darah putih yang bisa meningkat jumlahnya setelah tubuh terkena paparan sinar matahari bisa membuat tubuh lebih kuat dan terhindar dari infeksi.

### 3. Mengurangi Kadar Kolesterol

Sinar matahari bisa mengubah kolesterol tinggi di dalam darah menjadi hormon steroid dan hormon seks yang dibutuhkan untuk produksi.

### 6. Menambah Pasokan Oksigen ke Dalam Tubuh

Mirip dengan efek yang didapat dari olahraga, sinar matahari bisa menambah pasokan oksigen ke dalam tubuh. Sinar matahari juga baik untuk perkembangan otot, stamina, dan kesehatan tubuh.

### 4. Menurunkan Tekanan Darah

Punya masalah dengan tekanan darah tinggi? Cobalah untuk mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup

### 5. Membersihkan Darah & Pembuluh Darah

Sinar matahari yang terserap kulit bisa membantu membersihkan darah dan pembuluh darah. Penelitian di Eropa menunjukkan bahwa penderita *Atherosclerosis* (arteri yang mengeras) bisa membaik setelah terkena sinar matahari.

