

Hãy Chiếu Sáng Sự Sống

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Quý vị có biết, chúng ta sống được trên trái đất này là nhờ có ánh sáng mặt trời. Ấy vậy mà đa số chúng ta đang bị thiếu những tia nắng đó. Chúng ta đã dành một số thời gian khá nhiều làm việc trong văn phòng với rất ít ánh sáng rồi lại vội vã về nhà để ăn, để đọc, để coi ti vi, nghe nhạc, dùng computer hoặc tập thể dục rồi vào phòng tối ngủ cho tới sáng. Nếu có ra ngoài nắng thì nhiều người lại mang kính râm để bảo vệ mắt, mặc quần áo phủ kín cơ thể để tránh râm nắng, ung thư da. Và sự việc cứ như vậy tái diễn, ngày này tháng nọ. Chúng ta vô tình đã mất đi những tác dụng có ích của một chút tia nắng lên sự sống của ta, lên cơ thể ta. Từ đó, sức khỏe của chúng ta suy giảm.

Nhà nghiên cứu người Anh, tiến sĩ Thomas Low Nichols có nhận xét rằng: "Nếu nhốt một lực sĩ khỏe mạnh vào một căn phòng không ánh sáng mặt trời, sau một thời gian anh ta sẽ nhợt nhạt như một xác chết, máu mất tinh khí, cơ thể đau yếu. Anh ta đã mất đi khả năng chống cự với bệnh tật."

Trước hết, nếu không có tia nắng mặt trời, sẽ không có sự sống trên trái đất, không có cỏ cây hoa lá, không thực phẩm nuôi súc vật, không thịt cá rau trái cho con người, và trái đất trở thành giá lạnh, không có sự sống. Thiếu ánh sáng đưa tới trầm buồn, uể oải, kém tập trung vào công việc, tính tình gắt gỏng, chán đời, thèm ăn của ngọt, lên cân, thậm chí giảm cả ước muốn tình dục. Đó là dấu hiệu của chứng "Nổi buồn Mùa Đông" (Blue Winter) của Seasonal Affective Disorder đối với cư dân tại các địa phương thiếu ánh nắng mặt trời vào những ngày đông tháng giá. Thiếu ánh sáng mặt chúng ta đã mất đi một nguồn cung cấp vitamin D đáng kể, và xương cốt trở nên yếu mềm, bệnh loãng xương xuất hiện, xương giòn, dễ gãy.

So với dân chúng ở Nam bán cầu, người sống ở miền Bắc có tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh ung thư ruột già, nhiếp hộ tuyến nhiều hơn, vì thiếu ánh nắng mặt trời. Và nhiều ảnh hưởng tiêu cực khác nữa.

Vậy thì xin hãy cùng nhau "thu hút ánh sáng mặt trời vào mỗi sớm bình minh và trước khi mặt trời lặn, khi mà cái bóng của mình dài hơn chiều dài cơ thể", như gợi ý của bác sĩ Edwin Flatto. Và không cần lâu, chỉ mười phút mỗi ngày là đủ. Đồng thời ăn nhiều rau và trái cây, vì chúng chứa nhiều năng lượng từ ánh nắng mặt trời.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức