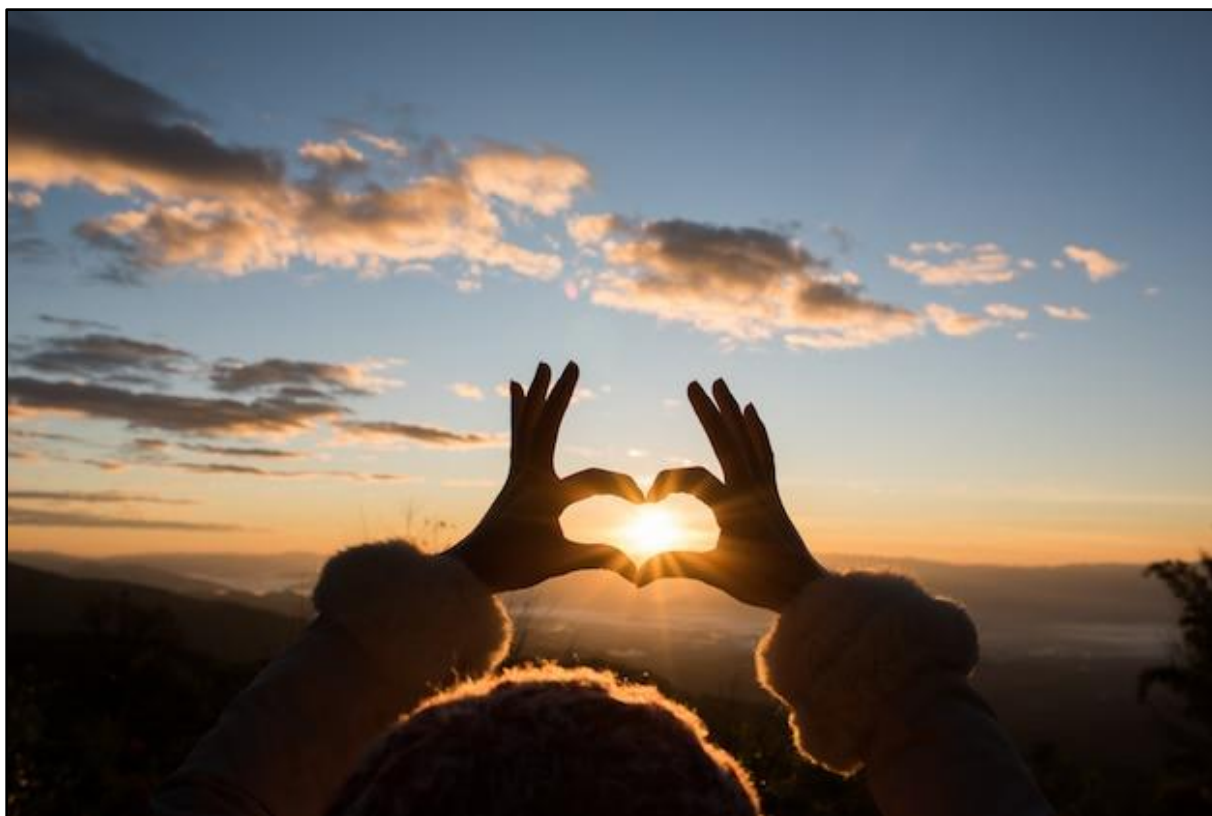


Tyle słońca w całym mieście...



We wtorek i środę Polska znajdzie się w zasięgu rozległego i umacniającego się wyżu z centrum nad Szkocją.

Jak w poprzednich dniach, początkowo nadal jeszcze napływać będzie chłodniejsza masa powietrza, jednak ze względu na zmniejszony zasób wilgoci można spodziewać się redukcji zachmurzenia. Będzie to miało swoje konsekwencje, choćby w postaci dużego nocnego wypromieniowania ciepła w przyziemnej warstwie atmosfery przy bezchmurnym niebie - co odczujemy w postaci minimalnej temperatury powietrza przeważnie poniżej -6°C (z lokalnymi ekstremami poniżej -10°C). Natomiast w ciągu dnia nareszcie będzie można się cieszyć zwiększonym dopływem promieniowania słonecznego.

Dobra wiadomość jest taka, że we wtorek 28 lutego, zwłaszcza w północnej połowie Polski, a w środę 1 marca głównie na południu (w północno-wschodniej części kraju warunki będą ulegały stopniowemu pogorszeniu wraz z nasuwaniem się płytkiej zatoki niżowej związanej z niżem znad Rosji) spodziewamy się usłonecznienia rzeczywistego na poziomie usłonecznienia możliwego. Co w praktyce oznacza, że od wschodu do zachodu Słońca dopływ bezpośredniego promieniowania słonecznego będzie przeważnie niezakłócony, a liczba godzin

słonecznych może przekroczyć aż 10 godzin w ciągu doby! Od połowy lutego fotoperiod (czyli czas z występowaniem naturalnego promieniowania słonecznego w ciągu doby) w Polsce przekracza już 10 godzin. Obecnie długość dnia wynosi od 10h 38min we Władysławowie do 10h 53min w Zakopanem. Pierwszy dzień marca będzie to dzień szczególny - rozpoczęcie wiosny meteorologicznej, a ponadto zapowiada się jako jeden z pierwszych z takim uśłonecznieniem w 2023 roku!

Zachęcamy więc do zaplanowania dnia z uwzględnieniem czasu na helioterapię, czyli do zażywania kąpiei słonecznych. Jest to jedna z niewielu form naturalnych terapii uznawana również przez środowisko akademickie. W 1903 roku Niels Finsen otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za swój wkład w leczenie chorób przy użyciu światła. Warto wspomnieć, że promieniowanie UV stanowi tylko część widma światła słonecznego (promieniowanie w zakresie długości fali 100-3000 nm), a ludzkie oko jest czułe tylko na widzialny zakres widma, czyli przeciętnie 400-700 nm.

W prognozowanych warunkach pogoda z pewnością będzie miała korzystny wpływ na Wasz nastrój. Choćby dlatego, że wraz z ekspozycją na naturalne promieniowanie słoneczne w organizmie wzrasta poziom neuroprzekaźników m.in. serotoniny, uznawanej za *hormon szczęścia*. Ponadto stanowi ona substrat w reakcji powstawania melatoniny. Ten hormon z kolei odpowiada za przekazywanie sygnałów do wewnętrznego zegara biologicznego, ulokowanego w ośrodkowym układzie nerwowym (konkretnie w jądrach nadskrzyżowaniowych - w przedniej części podwzgórza, czyli w centralnej części mózgu człowieka). Światło jest dla zegara najważniejszym bodźcem - dawcą czasu (*zeitgeber*). Im kontrast między warunkami dnia i nocy jest wyraźniejszy, a ekspozycja na intensywne światło przypada na optymalną porę doby, tym rytm dobowy staje się wyraźniejszy, a zegar lepiej zsynchronizowany. Ma to niebagatelne znaczenie, ponieważ zegar pośrednio steruje pracą innych układów i narządów tak, aby funkcjonowanie organizmu i jego adaptacja do otaczającego środowiska zewnętrznego były najefektywniejsze. Nawet nasz metabolizm wykazuje rytm dobowy, a działanie światła ma wpływ na przyspieszenie reakcji metabolicznych (a pośrednio na redukcję masy ciała oraz prawidłowe BMI, gdy ekspozycja na jasne światło przypada na godziny przedpołudniowe), co zostało dowiedzione naukowo. Badania potwierdziły również, że wspomniane kąpiele słoneczne mają wpływ na reakcje układu odpornościowego - pobudzają aktywność limfocytów T i działają korzystnie na wzrost

odporności - promując również wytwarzanie witaminy D3. Światło wpływa także na regenerację organizmu, między innymi poprzez pobudzanie funkcji krwiotwórczych czy redukcję procesów zapalnych, zwłaszcza w obrębie skóry, tkanek podskórnych i stawów.

Oczywiście to zwykle działanie długofalowe i największe benefity helioterapii widoczne są latem (przy wyższym położeniu Słońca nad horyzontem i większym natężeniu promieniowania). Natomiast wtorkowe popołudnie i środowy poranek mogą być dobrym wstępem do rozpoczęcia wiosennej akcji dbania o siebie 😊 A, że zachód Słońca w całej Polsce następuje już po godzinie 17-tej, więc każdy jeszcze zdąży, choćby chwilę po pracy.

Opracowanie: dr Joanna Wieczorek, Centrum Modelowania Meteorologicznego IMGW-PIB