

धीमे प्रदाह संबंधी बीमारियों में सूर्य के प्रकाश और विटामिन डी की भूमिका :

विटामिन डी, जिसे धूप (सूर्य प्रकाश) विटामिन भी कहा जाता है, न केवल हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि समग्र स्वास्थ्य के रूप में है जो नीचे दी गई तस्वीर में बताया गया है। शरीर में इसके कई प्रभावों के कारण, विटामिन डी को केवल एक विटामिन नहीं बल्कि हार्मोन माना जाता है। दुर्भाग्य से, भारतीय शहर के निवासियों के बीच विटामिन डी की कमी एक महामारी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट के अनुसार, भारतीय शहरों के 80% निवासियों में [घर के भीतर रहने वाली](#) जीवन शैली की प्राथमिकता के कारण विटामिन डी की कमी है। विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत सूर्य स्नान करना है जो 30-40% नंगे त्वचा के साथ सुबह 8-10 AM या शाम or 4-7 PM के बीच जब धूप बहुत तीव्र नहीं होती पर करना है। सूर्योदय या सूर्यास्त के एक घंटे के भीतर 5-10 मिनट के लिए नियमित रूप से धूप सेंकना, और सूर्य [निहारना](#) अति लाभकारी हैं, जिस के कई प्रभाव:

- हार्मोनल संतुलन- उत्तेजक कारक सुबह की धूप या उज्ज्वल सुबह रोशनी के संपर्क में मस्तिष्क से इंसुलिन, थायराइड, कोर्टिसोल, विकास और नींद हार्मोन मेलाटोनिन निकलते हैं। देर से सोने वालों को या जिन लोगों को सुबह धूप की रोशनी का समय नहीं मिलता वे इस लाभ को चूक जाते हैं। विकसित शहर के निवासियों में इन हार्मोनों की कमी एक महामारी बन गई है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना।
- धीमे प्रदाह की रोकथाम - विटामिन डी के [अनुत्तेजक](#) (एंटी- इन्फ्लेमेटरी) गुण मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द और प्रदाह को कम करने में मदद करते हैं।

विटामिन डी पाने का आदर्श तरीका सूर्य प्रकाश से है, न कि गोलियों और इंजेक्शन से। स्वाभाविक रूप से, संश्लेषित विटामिन डी यकृत में संग्रहित होता है और आवश्यकतानुसार उपयोग किया जाता है। इसका प्रभाव विटामिन डी की गोलियों के मुकाबले दोगुने समय तक रहता है। गोलियों और इंजेक्शनों के द्वारा विटामिन डी का ओवरडोज हो सकता है, लेकिन जब सूरज की रोशनी से त्वचा में विटामिन डी का निर्माण होता है, तो कोई भी ओवरडोज नहीं हो सकता।

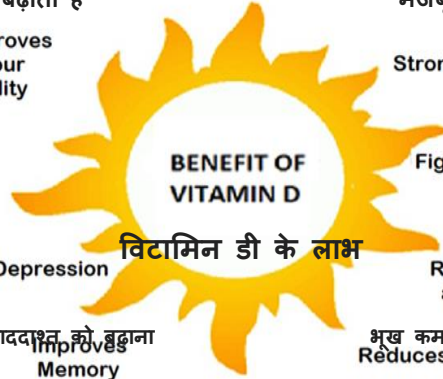
स्वास्थ्य और विटामिन डी के लिए सूर्य उर्जा

शक्ति और जीवन शक्ति बढ़ाता है

↓
Improves
Vigour
Vitality

मजबूत हड्डियां

↓
Stronger Bone



Fight Cardiovascular
Disease

हृदयरोग से लड़ना

अवसाद से लड़ना

Fights Depression

विटामिन डी के लाभ

Reduce Risk of Cancer
and Type 2 Diabetes

कैंसर और टाइप 2 मधुमेह का
खतरा कम करना

याददाश्त को बढ़ाना
Improves
Memory

भूख कम करना
Reduces Hunger