

Hizi ndizo faida za kiafya za kuota jua

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kuna mambo ambayo huwa tunayachukulia ya kawaida na wala hatuko tayari kufahamu umuhimu wake. Jua ni kitu mojawapo ambacho huwa tunakiona kila siku, lakini ni mara chache tumelichunguza.

Kwa hakika kuna umuhimu mkubwa wa jua kwa mimea na viumbe vingine akiwemo binadamu. Tafiti mbalimbali zilizofanywa na wataalamu wa afya, zimebaini kuwa kuna manufaa makubwa ya kuota jua angalau kwa kiasi fulani kila siku.

Kwa kuwa najua unapenda afya bora, basi fahamu faida 10 za kuota jua kiafya.

Kuuu bacteria

Jua linaweza kutumiwa kuuu bacteria mbalimbali katika majeraha na ngozi. Tiba hii iligunduliwa na mshindi wa tuzo ya Nobel Niels Finsen. Tiba hii ilitumiwa kuponya vidonda vya wanajeshi wa Kijerumani baada ya vita kuu ya kwanza ya dunia.

Huondoa msongo wa mawazo

Inakadiriwa mtu anapokuwa kwenye jua hupata takriban kiasi cha kemikali ya lux kipatacho 100,000. Hivyo kukosa jua kunasababisha tatizo linalofahamika kama vile Seasonal Affective Disorder (SAD) ambayo ni aina fulani ya msongo.

SAD hutokea mara nyingi kwa watu wengi kipindi cha masika au kwa wale wanaokaa ofisini muda mrefu. Hivyo kuoata jua kutakuongezea kemikali ya lux na kukuepusha na tatizo la Seasonal Affective Disorder (SAD).

Huzuia shinikizo la damu

Utafiti uliofanyika katika chuo cha Edinburgh ulibaini kuwa kemikali ya nitric oxide ambayo hukabili shinikizo la damu, huingia kwenye damu pale mwili unapopigwa jua.

Watafiti waliendelea kueleza kuwa kutokana na utafiti huo ni wazi kuwa jua haliboreshi afya pekee, bali hurefusha maisha kwa kumwepushia mtu hatari ya kifo kinachoweza kutokana na shinikizo la damu.

Huimarisha mifupa

Inafahamika wazi kuwa jua ni chanzo cha upatikanaji wa vitamini D ambayo huuwezesha mwili kufyonza madini ya calcium na phosphorus yanayoimarisha mifupa.

Inaelezwa pia vitamini D3 inayozalishwa wakati wa uzalishaji wa vitamini D, husaidia kuzuia kuvunjika kirahisi kwa mifupa hasa kwa watu wenye umri mkubwa.

Huponya matatizo ya ngozi

Katika utafiti mmoja uliofanyika kwa watu wenye matatizo ya ngozi, ulibaini kuwa asilimia 84 ya magonjwa hayo yalipona baada ya kukaa kwenye jua kwa muda uliopendekezwa na daktari.

Inashauriwa kukaa kwenye jua kwa kiasi au kwa kutegemea ushauri wa daktari ili

kuepusha madhara na kuhakikisha tiba hii inafanya kazi ipasavyo.

Huzuia baadhi ya saratani

Wakati watafiti wa saratani wakieleza kuwa zipo saratani hasa za ngozi zinazosababishwa na mionzi ya jua; kwa upande mwingine jua huzuia baadhi ya saratani.

Inaelezwa kuwa vitamini D inayozalishwa kutokana na jua, hupunguza aina mbalimbali za saratani kwa takriban asilimia 60.

Huboresha kinga ya mwili

Tafiti mbalimbali zinaeleza kuwa kukaa kwenye jua la wastani huwezesha uzalishaji wa seli nyeupe za damu ambazo huukinga mwili dhidi ya maradhi.

Hupunguza lehemu (cholesterol)

Jua linapopiga ngozi ya mwanadamu hubadili lehemu iliyoko kwenye ngozi na kuifanya kuwa homoni ya steroid pamoja na baadhi ya homoni nyingine muhimu kwenye uzazi.

Hivyo kukaa kwenye jua hakupunguzi tu lehemu bali huzalisha pia homoni muhimu katika mwili wa binadamu.

Husaidia ukuaji wa watoto

Wataalamu wa afya wanaeleza kuwa jua ni muhimu sana hasa kwa ukuaji wa watoto wadogo. Hivyo kumweka mtoto nje ili apate angalau kiasi fulani cha jua kutaboresha afya na ukuaji wake.

Huongeza kiwango cha oksijeni mwilini

Jua linapoupiga mwili wako, linafanya seli nyekundu za damu kuweza kubeba na kusafirisha kiwango kikubwa zaidi cha oksijeni. Hili litapelekea kuwepo kwa kiwango kizuri cha oksijeni kwenye mwili wako.

Kumbuka! Kila kitu kinatakiwa kuwa cha kiasi ili kiwe na manufaa kwako. Kukaa muda mrefu sana kwenye jua kunaweza kukuletea madhara. Inashauriwa kukaa angalau dakika 10 hadi 15 ili upate manufaa kiafya.