

## شمس الربيع تُحسِّن المزاج



شددت دراسة جديدة أجراها الطبيب الألماني توماس أسمان على ضرورة إستغلال شمس الربيع، وذلك لأنّ الطقس الجميل يؤثّر إيجاباً في مزاج الإنسان وصحته. وتساعد الشمس جسم الإنسان في إفراز هرمون السعادة (السيروتونين)، حيث أشار أسمان إلى أنّ التأثير نفسه يحدث أيضاً عندما يتناول الإنسان كمية كبيرة من الشوكولاتة، يفرز جسم الإنسان كمية هرمون سيروتونين، غير أنّ الشوكولاتة تحمل تأثيراً سيئاً على وزن الإنسان وقوامه، لذا يوصي أسمان بالإفادة جيداً من شمس الربيع والتزود بطاقتها قدر الإمكان. وأوصت الدراسة بتعويد الجسم على التفاعل مع الإيقاع الطبيعي للحياة وأن يستيقظ مع ضوء الشمس وينام مع حلول الظلام، لأنّ الإنسان يدرك ضوء الشمس تلقائياً.