

از شر درد مفاصل خلاص شوید



دمنوش‌ها فواید زیادی دارند و برای تسکین دردها گزینهای مؤثر هستند، بنابراین اگر شما هم جزو افرادی هستید که در فصول سرد سال دچار درد مفاصل و استخوان‌ها می‌شوید نوشیدن دمنوش سیب، دارچین، زنجبیل و هل را فراموش نکنید. مصرف این دمنوش در تسکین دردهای روماتیسمی مؤثر است.

به گزارش صدآنلاین، دمنوش‌ها فواید زیادی دارند و برای تسکین دردها گزینهای مؤثر هستند، بنابراین اگر شما هم جزو افرادی هستید که در فصول سرد سال دچار درد مفاصل و استخوان‌ها می‌شوید نوشیدن دمنوش سیب، دارچین، زنجبیل و هل را فراموش نکنید. مصرف این دمنوش در تسکین دردهای روماتیسمی مؤثر است.

خواص سیب

سیب مغز را در برابر عوارض ناشی از آلزایمر محافظت می‌کند و عملکرد گوارش را بهبود می‌بخشد. مصرف این میوه تأثیر بسزایی در کاهش احتمال ابتلا به سرطان و میزان کلسترول خون دارد.

خواص زنجبیل

زنجبیل خاصیت آرام‌بخشی دارد و سبب رفع تورم در دردهای مفاصل می‌شود.
زنجبیل طعم گرم دارد و برای دستگاه گدش خون مفید است.
دارچین قند خون را کاهش می‌دهد. مصرف این ادویه به مبتلایان به دیابت نوع ۲ و سرماخوردگی توصیه می‌شود.

خواص هل

هل طعم هندیانه‌ای عالی و پادزهری برای بسیاری از بیماری‌هاست که در اثر مسمومیت ظاهر می‌شوند. این ادویه اشتهاآور است و برای دهان را افزایش می‌دهد.

مصرف هل به درمان عفونت لته، گلودرد و اختلالات تنفسی کمک شایانی می‌کند. در طب سنتی چین از هل برای درمان ناراحتی معده، نفخ معده و سایر مشکلات گوارشی استفاده می‌شد.

مواد لازم برای تهیه دمنوش سیب، زنجبیل، دارچین و هل

سیب: ۸ عدد

هل: ۸ عدد

دارچین: یک قاشق مرباخوری

عسل: ۲ قاشق مرباخوری برای هر لیوان

زنجبیل: یک دوم قاشق مرباخوری

مراحل آماده سازی دمنوش سیب، زنجبیل، دارچین و هل

سببها را نگیننی یا رنده می‌کنیم و همراه دارچین، هل و زنجبیل داخل قوری چینی می‌ریزیم. سپس سه لیوان آب جوش به قوری اضافه می‌کنیم و قوری را به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا دم بکشد.پس از آماده‌شدن دمنوش آن را در یک لیوان یا فنجان بزرگ بریزید، عسل را به آن اضافه کنید و هم بزیند تا عسل کاملاً حل شود.

موارد منع مصرف زنجبیل

این گیاه صفرآ آور است، بنابراین افرادی که سنگ صفرآ دارند نباید بدون تجویز پزشک آن را مصرف کنند.

زنجبیل باعث رقیق‌شدن خون می‌شود و مصرف آن برای بیماران هموفیلی ممنوع است.

مصرف زنجبیل با معده خالی سبب زخم‌های گوارشی می‌شود. زنجبیل باردار نیز باید از استفاده از این گیاه خودداری کنند.

برهیزر از مصرف این گیاه در افرادی که از داروهای ضد انعقاد، فشارخون و دیابت استفاده می‌کنند نیز ضروری هست.

فعالیت سیستم ایمنی بدن در زمانی که خواب هستیم



خواب و استراحت اساسی‌ترین نیاز بدن است، همچنین سیستم ایمنی ما عضوی است که هنگام خواب فعالیت‌های مهم را انجام می‌دهد که مستلزم خواب بودن ما است.

به گزارش نمناک، وقتی که می‌خوابید بدن وارد دوره‌ای از ترمیم و بازسازی می‌شود که برای سلامت ضروری است. در واقع هنگام خواب اتفاقاتی رخ می‌دهد که عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. احتمالاً شما هم تجربه کرده‌اید هنگامی که کم می‌خوابید، در بدن‌تان احساس ضعف دارید و حس می‌کنید که عملکرد بدن‌تان مثل همیشه نیست. حال در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک به شما توضیح خواهیم داد هنگامی که خواب هستید، چه اتفاقی برای بدن و سیستم ایمنی‌تان می‌افتد.

حرکت سلول‌های سیستم ایمنی برای سلامت

خواب یک فرآیند پیچیده است. شاید شما در طول خواب آرام به نظر برسید؛ اما سیستم ایمنی اصلاً آرام نیست و سلول‌های آن مدام در حال حرکت برای تأمین سلامتی بدن هستند.

کمک به ایجاد خاطره

خواب به مغز کمک می‌کند تا خاطره‌ها را شکل بدهد. این اتفاق در مورد سیستم ایمنی هم رخ خواهد داد؛ یعنی هرمون‌ها یک واکنش زنجیره‌ای از اتفاقات را در حافظه سیستم ایمنی ایجاد می‌کنند که باعث چند برابر شدن سطح سلامت بدن می‌گردد.

افزایش تأثیر‌گذاری سلول‌های ایمنی

زمانی که به اندازه کافی استراحت داشته باشید؛ یعنی سیستم ایمنی در بالاترین حد تأثیر‌گذاری فعالیت می‌کند. خواب خوب شبانه هم باعث می‌شود که سیستم ایمنی بهترین عملکرد را از خودش نشان دهد.

چه چیزی

باعث می‌شود یک

تشک خواب راحت باشد؟

یکی تشک خوب، اساس یک خواب خوب شبانه است، بنابراین انتخاب

تشکی که مناسب شما باشد، یک انتخاب خیلی مهم است.

به گزارش مشرق، امروزه انواع و اقسام تشک‌ها در بازار موجود است که باعث می‌شود انتخاب نهایی از همیشه سخت‌تر شود. یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌هایی که در انتخاب تشک خواب مناسب مطرح است، انتخاب بین تشک سفت و تشک نرم می‌باشد. تشک نرم و تشک سفت هر کدام مزایا و معایب خود را دارند و این انتخاب واقعاً یک مسئله شخصی است. در این مطلب نکاتی را به شما می‌گوییم که در این انتخاب کمک‌تان می‌کند.

علاوه بر سلیقه شخصی شما، یک فاکتور اساسی در انتخاب تشک

مناسب، سلامت ستون فقرات‌تان است. ستون فقرات به طور طبیعی سه انحنا دارد که لازم است وقتی دراز می‌کشید خوب حمایت شوند. یک تشک‌سخت خوب بدن‌تان را در وضعیتی خشنی نگه می‌دارد، یعنی ستون فقرات شما باید اتحنهای طبیعی‌اش را داشته باشد و سر و شانه‌ها و باسن و پاشنه‌ها در یک تراز باشند. روی یک تشک سالم شما نباید هیچ فشاری احساس کنید، تقریباً انگار که غوطه‌ورید. تشک درست و مناسب به مرور زمان می‌تواند عضلات را شُل کرده و به خواب بهتر کمک کند و حتی وضعیت بدنی‌تان را بهبود بخشد؛ اما تشک نامناسب می‌تواند باعث شود با کمردرد از خواب بیدار شوید، خصوصاً در قسمت ستون فقرات، و این یعنی ایجاد اختلال در خواب.

فرق تشک سفت و تشک نرم چیست؟

تفاوت آشکار بین تشک نرم و تشک سفت، احساس آن است. وقتی یک تشک سفت را لمس می‌کنید سفت و سخت است و خیلی کم با فشار پایین می‌رود؛ اما یک تشک نرم وقتی آن را فشار می‌دهید راحت‌تر پایین می‌رود و فشرده می‌شود.

لازم به یادآوری است احساس تشک فقط به دو دسته سفت و نرم تقسیم

نمی‌شود و در واقع طیف دارد، یعنی انتخاب‌های زیادی پیش روی شماست که هم می‌توانند مثبت و هم منفی باشند.

تشک نرم برای افرادی مناسب است که وزن کمتری دارند و لاغرترند، زیرا تشک سفت زیر بدن‌شان پایین نمی‌رود. تشک‌های

زیرا تشک سفت زیر بدن‌شان پایین نمی‌رود. تشک‌های نرم‌تر به طور کلی

برای آن‌هایی که به پهلو می‌خوابند بهتر است، زیرا از شانه‌ها و لگن بهتر

حمایت می‌کند

امتیازات یک تشک سفت

برای افرادی که مشکل کمردرد ندارند، یک تشک سفت می‌تواند کلاً راحت‌تر باشد. وقتی روی یک سطح سفت‌تر می‌خوابید، استخوان‌ها بیشترین فشار را دریافت می‌کنند، یعنی فشار کمتری به عضلات، رگ‌ها و عروق وارد می‌شود. وقتی عضلات کمتر تحت فشار باشند، گردش خون بهتری هم برقرار می‌شود.

یک تشک‌سفت جلوی افتادگی پایین کمر را نیز می‌گیرد که می‌تواند باعث شود حین خواب اکسیژن بیشتری بگیرید. افتادگی کمتر بدن به این معنی است که وزن بدن‌تان به طور یکنواخت پخش می‌شود که باعث می‌شود هیچ قسمتی از بدن، فشار یا وزن بیشتری را تحمل نکند.

تشک‌های سفت به طور کلی برای کسانی که به پشت می‌خوابند بهتر است، زیرا سطحي ثابت‌تر و یکنواخت‌تر دارند. کسانی که روی شکم می‌خوابند هم معمولاً روی تشک‌های سفت‌تر راحت‌ترند.

معایب یک تشک سفت

کسی که عادت کرده روی تشک نرم بخوابد، استفاده از تشک سفت در ابتدا واقعاً برایش سخت است و احساس ناراحتی می‌کند، اما به مرور زمان این سفتی کمتر قابل توجه خواهد بود.

برای کسانی که مشکلات خاصی در کمر دارند، مثلاً آرتروز و اسکولیوز (انحراف ستون فقرات)، تشک سفت می‌تواند در واقع درد را تشدید کند.

به همین دلیل لازم است پیش از خرید تشک خواب، خوب تحقیق کنید.

امتیازات یک تشک نرم

تشک‌های نسبتاً نرم معمولاً به افرادی توصیه می‌شود که روی تشک استاندارد دچار کمردرد می‌شوند، یا آن‌هایی که از قبل مشکل کمردرد دارند. همچنین تشک نرم برای افرادی مناسب است که وزن کمتری دارند و لاغرترند، زیرا تشک سفت زیر بدن‌شان پایین نمی‌رود. تشک‌های نرم‌تر به طور کلی برای آن‌هایی که به پهلو می‌خوابند بهتر است، زیرا از شانه‌ها و لگن بهتر حمایت می‌کند. ضمناً تشک نرم، ستون فقرات را بهتر تراز می‌کند.

معایب یک تشک نرم



تشک نرم هر چند راحت‌تر و لوکس‌تر به نظر می‌رسد اما در واقع می‌تواند برای کسانی که به پشت یا روی شکم می‌خوابند یا سنگین وزن هستند مشکلات کمر ایجاد کند. تشک نرم می‌تواند برای تخت‌های دو نفره هم مسئله‌ساز باشد، زیرا کسی که سنگین‌تر است تشک را بیشتر فرو می‌برد و سطح تشک برای دو نفر نامتعادل می‌شود. پیدا کردن تشکی که برای هر دو نفر مناسب باشد سخت‌تر هم می‌شود!

در برخی موارد، تشک نرم ممکن است دوام کمتری نسبت به تشک سفت داشته باشد. همه تشک‌ها به مرور زمان نرم‌تر می‌شوند، بنابراین اگر از همان اول تشک نرم خرید، ممکن است بعد از مدت کوتاهی نشک‌تان غیرقابل استفاده شود، مگر اینکه واقعاً باکیفیت باشد.

چگونه تشک مناسب خود را انتخاب کنید؟

دو معیار اصلی که باید برای انتخاب تشک خواب مناسب در نظر بگیرید این است که آیا به طور کلی کمردرد دارید یا نه، و اینکه اغلب چه مدلی می‌خوابید. آن‌هایی که کمردرد ندارند و کسانی که به پشت یا روی شکم می‌خوابند، معمولاً روی تشک‌های سفت راحت‌ترند. برای افرادی

که عادت دارند به پهلو بخوابند یا کسانی که مشکلات کمر دارند هم تشک نرم‌تر مناسب‌تر است. البته در نهایت همه چیز به نظر خود شما بستگی دارد.

معیار دیگری که باید مدنظر قرار دهید، وزن بدن است. برای یک فرد سنگین وزن ممکن است یک تشک سفت، نرم به نظر برسد، در حالی که برای یک فرد سبک‌وزن ممکن است حتی در یک تشک نرم هم خیلی فرو رود!

یک مسئله مهم دیگر که نباید آن را نادیده بگیرید این است که خودتان کدام را ترجیح می‌دهید. جای از اینکه کدام تشک مناسب ستون قفراست، شماسات، اگر روی تشک خواب‌تان راحت نباشد یا آن را دوست نداشته باشید، پس خواب شبانه خوبی هم نخواهید داشت. انتخاب تشک، سیاه یا سفید نیست و سفتی و نرمی تشک‌ها در سطح گسترده‌ای قرار می‌گیرد. مثلاً می‌توانید تشک سفتی را انتخاب کنید اما روی آن یک روتشکی یا ملحفه‌ای کاملاً نرم بیندازید.

با این ۲ ویتامین سنگ کلیه را دور بریزید

ادرار کم شده و غلظت آن افزایش یافته و منجر به تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود. فینات نوعی ترکیب آنتی‌اکسیدانی است که در غلات کامل، اجیل و دیگر موادغذایی یافت می‌شود و به خودی خود باعث بالا رفتن جذب کلسیم و ترشح کلسیم در ادرار می‌شود. تغییر رژیم غذایی به منظور جلوگیری از تشکیل سنگ‌های کلیوی ممکن است دشوار باشد اما تعیین اولویت‌ها در کاهش و عدم مصرف این قبیل موادغذایی نقش مؤثری در این میان ایفا می‌کند.

محققان معقدند که مصرف پایین کلسیم و پتاسیم در پیشگیری و کاهش ابتلا به سنگ‌های کلیوی اولویت بالاتری نسبت به مصرف مایعات دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، رژیم‌های غذایی که روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم و منیزیم را در خود گنجانده‌اند، در بروز اولیه سنگ‌های کلیوی جلوگیری می‌کنند. به گزارش ساینپرس، افراد بهتر است میوه‌ها و سبزیجات بیشتری حاوی کلسیم و پتاسیم بالاتر به رژیم روزانه خود اضافه کنند. میوه‌هایی که پتاسیم بالایی دارند، شامل موز، پرتقال، گریپ فروت، خربزه و زردآلو و طالبی و سبزیجات هم شامل سبب زمینی، قارچ، نخود، خیار و کدو سبز می‌شوند.

فرفی و در کودکان بالای دو سال نیز تغذیه معمولی ادامه یابد. وی ادامه داد: در اسهال متوسط نیز لازم است در دو ساعت اول ابتلا کمبود مایعات بدن یا محلول‌های ORS جبران شود و پس از آن کودک به تغذیه معمولی خود ادامه دهد. حتی کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند می‌توانند شیر خشک را مصرف کنند. وی با تأکید بر پیرویه افزود: در این حالت آبی که کودک از دست داده زیاد و تعداد دفعات دفع نیز زیاد است. کودک تشنه بوده و با ولع و میل فراوان محلول ORS را می‌نوشد. متخصص گوارش کودکان درباره اسهال اسهال شدید گفت: در اسهال شدید تعداد دفعات دفع بیش از ۱۰ بار در روز است. بدن آب زیادی از دست داده و بیش از ۱۰ درصد از وزن بدن کم شده است و کودک سرپا نیست. گاه می‌هوش می‌شود که در این حالت نیازمند سرم درمانی و بستری شدن در بیمارستان است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در رابطه با رعایت مسال تغذیه‌ای هنگام اسهال کودکان، گفت: در اسهال خفیف که تعداد دفعات دفع یک تا دو بار در روز و گاه به سه تا پنج بار در روز می‌رسد، در کودکان زیر یک سال شیر مادر، سوپ و غذاهای معمولی می‌تاند.

اولیه سنگ‌های کلیوی ارتباط دارند که در کنار آن نمی‌توان نقش کافئین و فینات را نادیده گرفت. مایعات مصرفی حتی مایعات گرفته شده از میوه‌ها و سبزیجات را هم شامل می‌شود.

زمانی که مصرف مایعات کم شده و کافئین را جایگزین آن می‌کنید، حجم

بیش از هشت بار در روز نیز می‌رسد. خاتمی در توضیح علائم ابتلا به اسهال خفیف گفت: در این حالت مقدار آبی که بدن کودک از دست داده زیاد نیست و بنابراین بدن نیاز چندانی به مصرف محلول ORS ندارد. وی در ادامه با بیان اینکه در اسهال متوسط حدود ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن کودک از دست می‌رود؛ افزود: در این حالت آبی که کودک از دست داده زیاد و تعداد دفعات دفع نیز زیاد است. کودک تشنه بوده و با ولع و میل فراوان محلول ORS را می‌نوشد. متخصص گوارش کودکان درباره اسهال اسهال شدید گفت: در اسهال شدید تعداد دفعات دفع بیش از ۱۰ بار در روز است. بدن آب زیادی از دست داده و بیش از ۱۰ درصد از وزن بدن کم شده است و کودک سرپا نیست. گاه می‌هوش می‌شود که در این حالت نیازمند سرم درمانی و بستری شدن در بیمارستان است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در رابطه با رعایت مسال تغذیه‌ای هنگام اسهال کودکان، گفت: در اسهال خفیف که تعداد دفعات دفع یک تا دو بار در روز و گاه به سه تا پنج بار در روز می‌رسد، در کودکان زیر یک سال شیر مادر، سوپ و غذاهای معمولی می‌تاند.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

خانم نوشین سسورانی با تسلیم دو برگ استشهادیه که به دفتر اسناد رسمی شماره ۴۰۷ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۴ شیراز که به نام نوشین سسورانی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۰۴۲۹۱ صادر شده و به موجب سند بشماره ۱۶۲۵۹ مورخ ۱۳۹۶/۱۳/۱۲ دفتر ۴۱۰ شیراز نزد بانک مسکن در رهن است به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مسکن در رهن است به علت جابه جایی مفقود قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهسی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت مقرر اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۹/۱۲

۲۵۷۴/م.الف- محسن مظفری نیا – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

شنبه < ۱۲ آذر < ۱۴۰۱

سال هفتم

شماره ۱۷۰۸

ترفندهای ساده و راحت

برای سلامتی بدن



لازمه شادی و بی‌نقص بودن زندگی داشتن سلامتی است پس برای حفظ سلامتی می‌توان ترفندهای مفیدی را انجام داد که علاوه بر سرحال‌تر شدن سلامتی را افزایش دهد.

به گزارش نمناک، اگر به دنبال این هستید که استرس‌های زندگی را پشت سر بگذارید، تا یک زندگی بدون نقص داشته باشید؛ بهتر است که اول از همه به سلامتی خود فکر کنید. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک راهکارهای بسیار مفیدی را ارائه می‌دهیم که خیلی از شما از آن خبر ندارید؛ اما می‌تواند ترفندی برای سلامتی‌تان باشد، پس با ما همراه باشید.

استفاده از دانه چیا برای رفع یبوست

دانه چیا جزو داروهای سنتی است که برای بهبود یبوست و به کار افتادن روده از آن استفاده می‌کنند. دارای فیبر نامحلول است که باعث نرم شدن مدفوع شده و خارج شدن آن را آسان‌تر می‌کند. کافی است که دو قاشق غذاخوری دانه چیا را داخل یک لیوان آب بریزید و آن را خوب هم بزنید و چند دقیقه صبر کنید و بعد میل کنید.

ماساژ روده بزرگ برای گوارش راحت‌تر

ماساژی را انجام دهید که باعث بهبود وضعیت گوارشی‌تان باشد. شد. به آرامی دراز بکشید و ماساژ را از زیر دنده از راست به چپ شروع کنید و کم‌کم به سمت پایین شکم و سمت چپ بروید؛ سپس با یک حرکت به سمت داخل و مرکز پایین شکم‌تان به ماساژ پایان دهید و این کار را سه تا پنج بار تکرار نمایید.

راهکاری برای سریع و راحت‌تر خوابیدن

اگر شب‌ها نخوابید، نمی‌توانید در طول روز احساس سلامت و شادابی داشته باشید. برای اینکه سریع‌تر بخوابید، باید آرام دراز بکشید، بدن خود را ریلکس کنید و روی تنفس‌تان تمرکز داشته باشید تا در عرض دو دقیقه خوب هم بزنید و چند دقیقه صبر کنید و بعد میل کنید. ماساژ روده بزرگ برای گوارش راحت‌تر

اگر شب‌ها نخوابید، نمی‌توانید در طول روز احساس سلامت و شادابی داشته باشید. برای اینکه سریع‌تر بخوابید، باید آرام دراز بکشید، بدن خود را ریلکس کنید و روی تنفس‌تان تمرکز داشته باشید تا در عرض دو دقیقه خوب هم بزنید و چند دقیقه صبر کنید و بعد میل کنید.

خواهید دید که به طور اتوماتیک آرامش بیشتری پیدا می‌کنید و از عصانیت شما جلوگیری خواهد شد.

حذف کردن شکر و شیرین کننده داخل قهوه

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است. اگر شما هم عاشق کافئین هستید؛ اما نمی‌توانید تلخی قهوه را تحمل کنید، بهتر است که نمک را جایگزین شکر کنید. کافی است مقدار کمی نمک داخل قهوه‌تان بریزید تا با طعم اعجاب‌انگیز آن مواجه شوید و تلخی آن را کم کنید، بدون این که از شکر مضر استفاده کرده باشید.

دریافت ناکافی نور خورشید

و ۷ هشدار جدی برای بدن

به عقیده متخصصان دانشگاه هاروارد یک میلیارد نفر در سراسر جهان از کمبود ویتامین دی رنج می‌برند.

به گزارش صدآنلاین، یک هشدار این است که عدم دریافت کافی نور خورشید در نتیجه عدم سنتز کافی ویتامین دی، منجر به بروز علائم جسمی و روانی خواهد شد:

درد استخوان: خطر ابتلا به آرتروز و فیبرومیالژیا (درد مزمن عضله و خشکی)، که بزرگ‌سالانی که از کمبود ویتامین دی به دلیل عدم قرار گیری در معرض نور خورشید رنج می‌برند، بیشتر است. مولد مغز مانند کلسیم و کالژن برای ساخت استخوان‌ها ضروری هستند اما بدون دریافت دوز مناسب ویتامین دی، این اتفاق نمی‌افتد.

ضعف سیستم ایمنی بدن: اجتناب از نور خورشید می‌تواند شما را سریع‌تر بیمار کند در حالی که دوز مناسب از ویتامین دی منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و شانس ابتلا به عفونت‌های در حال توسعه و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. ابتلا به اختلالات خواب: فقدان نور خورشید و قرارگیری طولانی مدت در معرض نور مصنوعی یا صفحه‌های نمایش الکترونیکی باعث مشکلات جدی خواب می‌شود، ضمن این که رتم شبانه روزی و ساعت داخلی بدن را نیز به هم می‌زند.

تقریب بیش از حد: این علامت، یکی از نشانه‌های کلاسیک عدم دریافت کافی نور خورشید است. حتی سطوح متوسط و پایین کمبود ویتامین دی، علاوه بر تقریب بیش از حد، مشکلات شگفت‌آور بهداشتی از جمله دیابت، آرتروز و سرطان را به همراه دارد. احساس افسردگی: ابتلا به اختلال عاطفی فصلی در فصول سرد سال بیشتر است و نتایج مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در نتیجه عدم دریافت کافی نور خورشید در فصول سرد، دچار فقر ویتامین دی می‌شوند، ۱۰ برابر بیش از سایرین در معرض خطر افسردگی هستند. سطوح پایین ویتامین دی با کاهش سطح سروتونین و ابتلا به افسردگی ارتباط مستقیم دارد.

افزایش وزن: نور خورشید منجر به تأمین اسید نیتریک می‌شود؛ ماده مغذی که سوخت و ساز بدن را تنظیم کرده و مانع پوروری می‌شود. مطالعاتی که در مجله آمریکایی دیابت منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که در معرض نور خورشید منجر به تولید جلوتری از افزایش وزن و دفع دیابت می‌شود.

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان: محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد اعلام کرده‌اند مردانی که دچار کمبود ویتامین دی ناشی از عدم دریافت نور خورشید هستند، دو برابر بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار

بسه گفته این محققان، قرارگیری روزانه ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید به طور محافظت شده (همراه با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب)، خطر ابتلا به سرطان‌های سینه، پروستات و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.