



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 13/04/2024 a les 10:00

Aquest petit canvi millorarà la teva salut mental

[inici centrareport] La falta de llum solar al llarg del dia pot ser molt perjudicial per a la salut mental. Per això, els experts recomanen obrir les persianes a primera hora del dia i deixar que els raigs de llum ens despertin.

I és que resulta que el nostre organisme necessita la llum solar per mantenir-se en òptimes condicions. El problema és que, sense la referència del sol, el nostre cervell no pot determinar en quin moment del dia es troba. Aquesta informació és crucial per ajustar el nostre rellotge intern i així viure de dia i dormir de nit.

La solució més senzilla és exposar-nos al sol a primera hora del dia. D'aquesta manera, el nostre cos entendreà què és hora de despertar-se i li resultarà més fàcil identificar el moment d'anar a dormir.

[fi centrareport]