

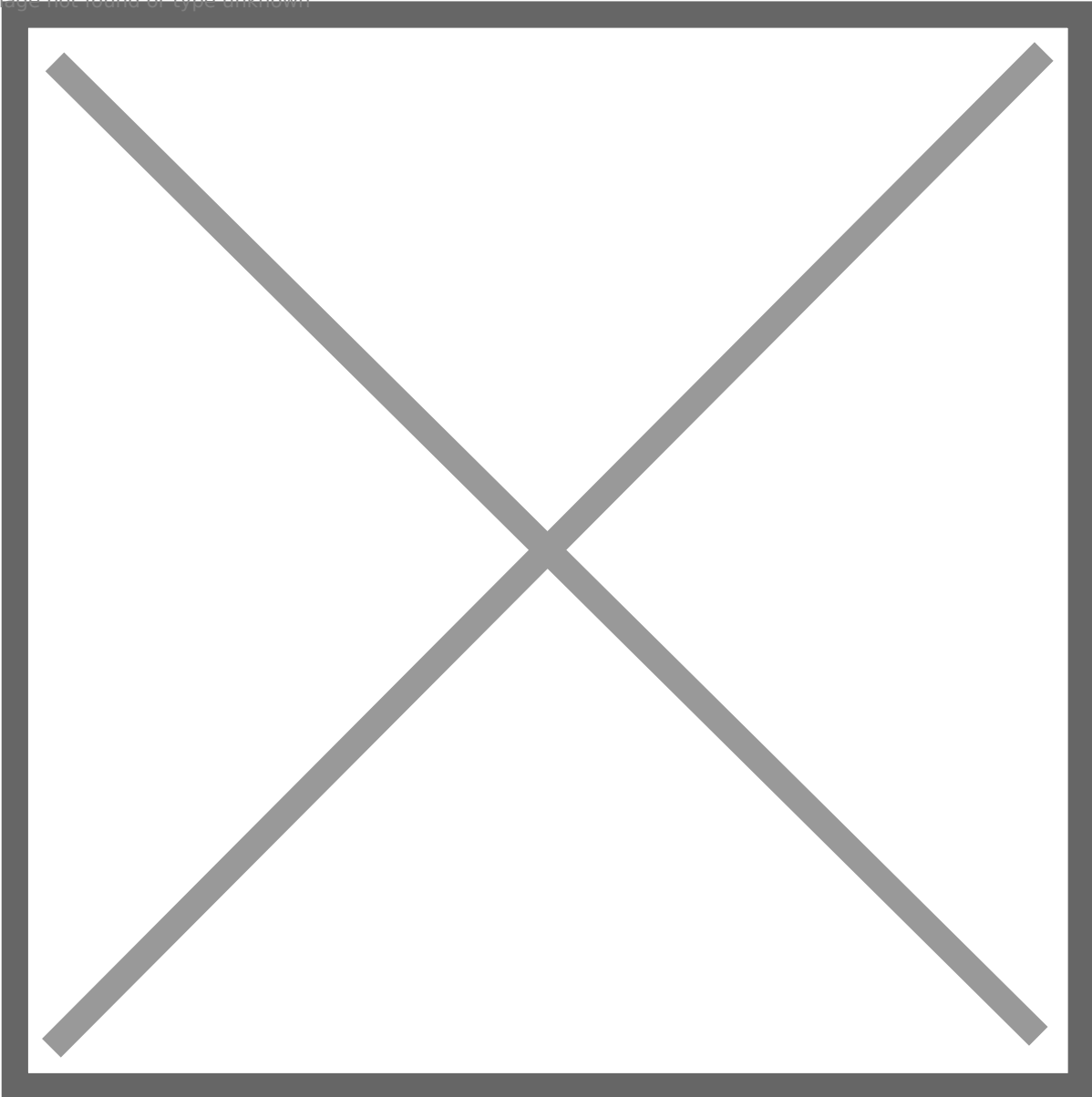
2 Νοεμβρίου 2011

## **Το σκοτάδι κάνει καλό στην υγεία**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

**Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μία εγγενή ανάγκη για καθημερινή έκθεση σε συνθήκες σκότους.**

Image not found or type unknown



Το φως των κεριών είναι καλύτερο για την υγεία από το τεχνητό

### **Λονδίνο, Αγγλία**

Με τα ρολόγια να έχουν γυρίσει μία ώρα πίσω και τις λιγότερες ώρες φωτός να προκαλούν σε τουλάχιστον έναν στους 15 ανθρώπους τη λεγόμενη Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή, σειρά επιστημονικών ερευνών έρχεται για να μας

αποκαλύψει τη φωτεινή πλευρά του σκοταδιού!

Μπορεί το κρύο, η συννεφιά και η βροχή να προκαλούν αρνητικά συναισθήματα στους περισσότερους ανθρώπους - το 77% των Βρετανών δήλωσε σε πρόσφατη έρευνα ότι επηρεάζεται αρνητικά από το κρύο και τα σκοτεινά χειμωνιάτικα πρωινά - ειδικοί όμως επισημαίνουν ότι η έκθεση στο σκοτάδι είναι εξίσου σημαντική για τον οργανισμό και την υγεία μας όσο με την έκθεσή μας στο φως. [\(περισσότερα...\)](#)