Побочные эффекты солнцезащитных очков

Солнцезащитные очки были в моде с давних пор. Холодные оттенки помогают защитить глаза от прямых солнечных лучей и ультрафиолетового света, которые в противном случае могут быть вредны.

Хотя аксессуар помогает защитить глаза от вредных лучей солнца, он также может причинить значительный вред! Солнцезащитные очки имеют определенные преимущества, но важно помнить, что их постоянное ношение может вызвать проблемы, включая бессонницу, дисбаланс гормонов, дефицит витамина D и многое другое. Есть несколько проблем и недостатков такого атрибута, о которых вам следует знать.

Мы составили список шокирующих побочных эффектов солнцезащитных очков. 5 причин, по которым они могут навредить глазам:

Вам нужен полезный солнечный свет: в яркий день через глаза проходят солнечные лучи определенной длины. Питается гипофиз и щитовидная железа, а мозг информируется о том, что солнечно. Затем кожа готовится к прямому воздействию солнечных лучей и выработке витамина D. Очки истощают щитовидную железу и обманывают мозг, заставляя его думать, что на улице пасмурно, не позволяя коже подготовиться к воздействию солнца.

Могут вызвать сезонное аффективное расстройство – нарушить ваш циркадный ритм, что приведет к усталости, бессоннице и даже депрессии. Это сильно нарушит биологические часы организма и в большинстве случаев вызвать раздражение, перепады настроения и истощение.

Могут повлиять на ваш гормональный цикл: когда глаза не поглощают солнечный свет естественным образом, гормональные циклы могут быть нарушены, вызывая проблемы с различными системами организма и вашим настроением. Это заставит глаза больше работать, чтобы получить естественный свет, и тогда они могут начать уставать. Со временем это может привести к проблемам со зрением.

Вы можете быть менее приспособлены к свету: если у вас сверхчувствительные глаза, вы потеряете способность адаптироваться к изменяющимся условиям освещения, если будете продолжать носить солнцезащитные очки днем ​​и ночью. Когда мы не используем наши части тела, мы теряем их гибкость, и зрительный орган не исключение.

Вы можете испытывать усталость глаз: они устроены таким образом, что им требуется солнечный свет. Мы не должны держать их закрытыми в течение длительного периода времени. Из-за «оттеночных» оттенков глаза вынуждены больше работать при их ношении. Когда они находятся в постоянном напряжении, они испытывают усталость.

У всего есть свои плюсы и минусы, солнцезащитные очки не исключение. Постарайтесь минимизировать их использование настолько, насколько это возможно!