

Το ηλεκτρικό φως που μολύνει την νύκτα (Σεβ. Μητροπ. Ναυπάκτου Ιερόθεος)

Categories : [ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ](#)

Date : Μαρτίου 26, 2017

Διάβασα ένα ενδιαφέρον άρθρο του Καθηγητού Γενετικής της Γεωπονικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης κ. Αθανασίου Τσαυτάρη, με τίτλο «[Σβήστε τά φῶτα, ρυθμίστε τό βιολογικό ρολοί](#)» (Βήμα 20-1-2017).

Ο τίτλος του άρθρου αποδίδει με άπλό τρόπο τό περιεχόμενο του θέματος, ότι σύμφωνα με τίς νέες ανακαλύψεις της Γενετικής, **τό ηλεκτρικό φῶς κατά τήν διάρκεια της νύκτας**, πού υπάρχει παντού από τούς δρόμους μέχρι τά σπίτια καί τά Νοσοκομεία, **απορρυθμίζει τό βιολογικό μας ρολοί, τό όποιο ρυθμίζει τήν ξεκούραση, τόν ύπνο, τήν έγρήγορη του ανθρώπου. Όταν δέ τό βιολογικό ρολοί απορυθμίζεται από τό φῶς, τότε ό άνθρωπος χάνει τόν ύπνο του, αποδομείται όλος ό σωματικός όργανισμός, μέ αποτέλεσμα νά δημιουργοῦνται πολλές σωματικές καί ψυχικές δυσλειτουργίες καί οί άνθρωποι καταλήγουν από άρρώστιες «στά νοσοκομεία καί τά ψυχιατρεία».**

Όσοι ταξιδεύουν συχνά πρός τήν Αμερική αισθάνονται τίς συνέπειες της απορρύθμισης του βιολογικού ρολογιού (jet lag), ή καλύτερα τίς καταλαβαίνουν οί βόρειοι λαοί της Εύρώπης, πού έχουν λίγο φῶς του ήλιου κατά τήν διάρκεια του χειμῶνος, καί αυτό τούς προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα.

Στό άρθρο πού αναφέρθηκε αναλύονται μέ άπλό έπιστημονικό τρόπο τά σχετικά μέ τόν μεταβολισμό τῶν κυττάρων τήν ήμέρα καί τήν νύκτα. Όσοι ασχολοῦνται μέ τά θέματα αυτά γνωρίζουν ότι τό μιτοχόνδριο πού είναι ένα εργοστάσιο καύσης καί παραγωγής ενέργειας, μαζί μέ τίς ποσότητες ενέργειας παράγει καί τοξικές καί επικίνδυνες ρίζες. Χρειάζεται, λοιπόν, ξεκούραση του όργανισμού του ανθρώπου, κυρίως τίς νυκτερινές ὥρες, γιά νά απαλλαγοῦν τά κύτταρα από τίς τοξίνες αυτές.

Έτσι, ό όργανισμός του ανθρώπου έχει ένα άπλό σύστημα γιά νά έπιτύχη τήν καλή λειτουργία του. Όσο υπάρχει τό φῶς «ένα-δύο γονίδια δουλεύουν στήν διάρκεια της ήμέρας καί συνθέτουν κάτι πού ρυθμίζει όλες της ήμερήσιες λειτουργίες μας. Μόλις βραδυάσει, μέ τήν άπουσία του φωτός, τά γονίδια της ήμέρας παύουν καί αρχίζουν νά λειτουργοῦν τά γονίδια της νύκτας, τά προϊόντα τῶν όποίων ρυθμίζουν όλες τίς νυκτερινές λειτουργίες, ενώ ταυτόχρονα αποδομοῦν καί τό προϊόν τῶν 1-2 γονιδίων της ήμέρας».

Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

Όταν, όμως, υπάρχει διαρκώς φως, τότε τό βιολογικό ρολόϊ άπορρυθμίζεται, τά γονίδια τής ήμέρας δέν σταματούν ποτέ τήν λειτουργία τους, ό οργανισμός δέν άπαλλάσσεται άπό τίς τοξίνες πού παράγουν τά μιτοχόνδρια, μέ άποτέλεσμα νά γίνονται μεταλλάξεις καί νά αύξάνονται οί συχνότητες θανάτου άπό καρκίνους.

Έτσι, ό ήλεκτροφωτισμός τήν νύκτα καταστρέφει τούς βιολογικούς ρυθμούς, άπορρυθμίζει τό βιολογικό ρολόϊ, πράγμα πού σημαίνει ότι «**ό φωτισμός τής νύχτας είναι ή πιο μεγάλη "μόλυνση" τοῦ πλανήτη μας**». Όπότε, «**"μολύναμε" τή νύχτα μας μέ τό φως**».

Είναι άπαραίτητο τό φως, αλλά εξίσου **άπαραίτητο είναι καί τό σκοτάδι**, άπαραίτητη είναι ή ήμέρα, αλλά **άναγκαία είναι καί ή νύχτα**. Γι' αυτό **πρέπει νά σβήνουμε ή νά χαμηλώνουμε τό ήλεκτρικό φως στά σπίτια μας, ιδίως πρό τοῦ ύπνου**, γιά νά ρυθμίζεται σωστά τό βιολογικό ρολόϊ καί νά ήρεμῆ ό σωματικός οργανισμός μας.

(Πηγή: *parembasis.gr*)