

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

Categories : [ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ](#)

Date : 26 Μαρτίου, 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 ρολοῖ](#)» (Βῆμα 20-1-2017).

Ὁ τίτλος τοῦ ἄρθρου ἀποδίδει μέ ἀπλό τρόπο τό περιεχόμενο τοῦ θέματος, ὅτι σύμφωνα μέ τίς νέες ἀνακαλύψεις τῆς Γενετικῆς, **τό ἠλεκτρικό φῶς κατά τήν διάρκεια τῆς νύκτας**, πού ὑπάρχει παντοῦ ἀπό τούς δρόμους μέχρι τά σπίτια καί τά Νοσοκομεῖα, **ἀπορρυθμίζει τό βιολογικό μας ρολοῖ, τό ὁποῖο ρυθμίζει τήν ξεκούραση, τόν ὕπνο, τήν ἐγρήγορη τοῦ ἀνθρώπου. Ὄταν δέ τό βιολογικό ρολοῖ ἀπορρυθμίζεται ἀπό τό φῶς, τότε ὁ ἀνθρωπος χάνει τόν ὕπνο του, ἀποδομεῖται ὅλος ὁ σωματικός ὀργανισμός, μέ ἀποτέλεσμα νά δημιουργοῦνται πολλές σωματικές καί ψυχικές δυσλειτουργίες καί οἱ ἀνθρωποι καταλήγουν ἀπό ἀρρώστιες «στά νοσοκομεῖα καί τά ψυχιατρεῖα».**

Ὅσοι ταξιδεύουν συχνά πρὸς τήν Ἀμερική αἰσθάνονται τίς συνέπειες τῆς ἀπορρύθμισης τοῦ βιολογικοῦ ρολογιοῦ (jet lag), ἢ καλύτερα τίς καταλαβαίνουν οἱ βόρειοι λαοί τῆς Εὐρώπης, πού ἔχουν λίγο φῶς τοῦ ἡλίου κατά τήν διάρκεια τοῦ χειμῶνος, καί αὐτό τούς προκαλεῖ ψυχολογικά προβλήματα.

Στό ἄρθρο πού ἀναφέρθηκε ἀναλύονται μέ ἀπλό ἐπιστημονικό τρόπο τά σχετικά μέ τόν μεταβολισμό τῶν κυττάρων τήν ἡμέρα καί τήν νύκτα. Ὅσοι ἀσχολοῦνται μέ τά θέματα αὐτά γνωρίζουν ὅτι τό μιτοχόνδριο πού εἶναι ἓνα ἐργοστάσιο καύσης καί παραγωγῆς ἐνέργειας, μαζί μέ τίς ποσότητες ἐνέργειας παράγει καί τοξικές καί ἐπικίνδυνες ρίζες. Χρειάζεται, λοιπόν, ξεκούραση τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ ἀνθρώπου, κυρίως τίς νυκτερινές ὥρες, γιά νά ἀπαλλαγοῦν τά κύτταρα ἀπό τίς τοξίνες αὐτές.

Ἐτσι, ὁ ὀργανισμός τοῦ ἀνθρώπου ἔχει ἓνα ἀπλό σύστημα γιά νά ἐπιτύχη τήν καλή λειτουργία του. Ὅσο ὑπάρχει τό φῶς «ἓνα-δύο γονίδια δουλεύουν στήν διάρκεια τῆς ἡμέρας καί συνθέτουν κάτι πού ρυθμίζει ὅλες τῆς ἡμερήσιες λειτουργίες μας. Μόλις βραδυάσει, μέ τήν ἀπουσία τοῦ φωτός, τά γονίδια τῆς ἡμέρας παύουν καί ἀρχίζουν νά λειτουργοῦν τά γονίδια τῆς νύκτας, τά προϊόντα τῶν ὁποίων ρυθμίζουν ὅλες τίς νυκτερινές λειτουργίες, ἐνῶ ταυτόχρονα ἀποδομοῦν καί τό προϊόν τῶν 1-2 γονιδίων τῆς ἡμέρας».

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 έξίσου **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*)