

D-vitamiin päevitamisest saadava hea tuju loomiseks.



D-vitamiin solaariumist saadava hea tuju loomiseks! Inimesed vajavad päikesevalgust, kuna see võimaldab vitamiin D3 produktsiooni kehas. Nimetatud vitamiin tugevdab ühtlasi ka immuunsust, parandades seeläbi üleüldist enesetunnet ja tervislikku seisundit. Enamasti seaostub päevitunud jume just nimelt hea tervise ning elurõõmuga.

Lubage enesele seda naudingut, kuna solaariumikiirgus on rafineeritud – see pole päikeselt lähtuva kiirgusega samalaadne ning kannab seetõttu mitmeid positiivseid omadusi:

- Päevitamine alandab vererõhku ning vähendab muidki infarkti riskitegureid.
- Neerupuudlikkuse korral aitab UV-kiirgus tagada piisava D-vitamiini koguse organismis.
- Koormusperioodidel solaariumi külastamine tõstab sportlaste kaitsevõimet nakkushaiguste vastu.
- UV-kiirte mõju kindlustab kaltsiumi balansi kehas ning suurendab luutihedust. Kunstkiirgus vähendab osteoporoosi riski.
- Solaarium aitab ravida problemaatilist nahka (vistrikud, psoriaas).
- D3-vitamiin, mis produtseerub organismi kokkupuutel UV-valgusega, varustab südant, nahka ning luid. Nn päikesehormooni piisav kogus on oluliseks teguriks organismi kaitsmisel vähi eest.
- UV-valgus vähendab menstruatsiooni ja menopausiga kaasnevat ebamugavustunnet.
- UV-kiired vabastavad neurohormoone, ning juba kolme nädalasse mahutatud kuue solaariumisessiooni järgselt tunneb inimene positiivseid psühholoogilisi muutusi.

Pidage siiski meeles, et pole soovitatav iga päev päevitada, kuna UV-kiired kuivatavad nahka (mistõttu on kindlasti soovituslik ka niisutavat kreemi kasutada). Optimaalseks võimaluseks on päevitada kord nädalas, kuid igal juhul mitte sagedamini kui ülepäeviti. Meie nahk vajab valgust, hellitagem seda hoole ja armastusega, mida pakuvad Saksa päritolu kõrgkvaliteedilised päevitusaparaadid!

