

## Helioterapia - jeden z najlepszych „lekarzy” na świecie

Kąpiele słoneczne to jedna z najważniejszych naturalnych metod leczenia klimatycznego. Wykorzystuje się w nich głównie promieniowanie nadfioletowe (UV) i promieniowanie podczerwone (IR). Regularna, ale umiarkowana ekspozycja na słońce wspiera syntezę witaminy D3 w skórze, co przekłada się na mocniejsze kości oraz lepszą odporność. Dodatkowo zwiększa się poziom hemoglobiny i liczba krwinek, a w surowicy krwi rośnie stężenie wapnia, fosforu, sodu i potasu.

---

Helioterapia poprawia także samopoczucie – światło słoneczne stymuluje wydzielanie serotoniny, czyli tzw. „hormonu szczęścia”, co pomaga w walce z obniżonym nastrojem i stresem. Wpływa korzystnie na przemianę materii, wzmacnia układ odpornościowy oraz poprawia funkcjonowanie gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Pamiętajmy jednak o bezpieczeństwie: stosujmy kremy z filtrem, pijmy dużo wody i unikajmy intensywnego słońca w godzinach 11:00-15:00. Umiar jest kluczem do czerpania korzyści z helioterapii, a jednocześnie ochrony przed poparzeniami i innymi szkodliwymi skutkami nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV.

Helioterapia to kompleksowe podejście do zdrowia, które dzięki naturalnemu działaniu słońca wpływa korzystnie na wiele funkcji organizmu – od poprawy metabolizmu i wzmocnienia układu odpornościowego, po wsparcie syntezy witaminy D3 oraz poprawę samopoczucia psychicznego. Regularna, umiarkowana ekspozycja na słońce może stać się cennym elementem profilaktyki zdrowotnej oraz wspomaganie leczenia wielu schorzeń.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony oraz śledzenia profilu na Facebooku, gdzie regularnie dzielimy się wiedzą i praktycznymi poradami dotyczącymi zdrowego stylu życia oraz nowoczesnych metod terapii.

CDN..