

VÝHODY SOLÁRIA

Jaké výhody nabízí opalování v soláriu?

Solária nabízejí **kontrolovanou cestu** k zhnědnutí a mohou zajistit a zachovat dostatečnou hladinu Vitaminu D.

Při opalování na slunci je tělo vystaveno různé intenzitě slunečního záření. Ta závisí na ročním období, denní době, místě pobytu apod. Zarudnutí či spálení kůže je třeba se vždy vyvarovat, protože může kůži poškodit!

V soláriu můžete využívat řízený systém bezpečného opalování, individuálně pro každý typ kůže s maximálním zamezením přetížení a spálení kůže.

Při opalování v soláriu umíme na základě typu kůže a typu solária vytvořit individuální opalovací program, který zamezí nadměrnému opalování a spálení kůže.

Krásné opálení a Vitamin D - ANO! Spálení kůže – NE!

VITAMÍN D

V medicínských a vědeckých kruzích není pochyb o tom, že 90% potřebného Vitaminu D naše tělo přijímá přirozenou cestou ze slunečního záření přes kůži.

Vitamin D je nezbytný pro naše dobré zdraví. Většina Evropanů dostává velmi málo Vitaminu D, zejména v zimních měsících, protože sluneční světlo obsahuje příliš málo ultrafialového záření. Stravou přijímáme pouze 10% Vitaminu D. V dnešní době většina lidí žije a pracuje v uzavřených prostorech (byty, domy, kanceláře, obchody, auta, továrny, hypermarkety apod.) a chybí jim přirozené sluneční záření, které naši předci přijímali denně. Proto je dnes pro nás velmi obtížné udržet si potřebnou hladinu Vitaminu D, a to zejména v zimním období, kdy je slunce příliš málo. Na základě našeho změněného způsobu života trpí mnoho lidí – a to nejen na podzim a v zimě, ale dokonce i na jaře a v létě – následky nízké hladiny Vitaminu D. Proto se slunečního záření nemůžeme zříci, protože pro nás zajišťuje nepostradatelný Vitamin D, jehož nedostatek může způsobit vážné zdravotní problémy. Z tohoto důvodu doporučují přední experti na Vitamin D minimálně dvakrát týdně mírné slunění.

Světové medicínské studie dokazují prospěšnost Vitamínu D pro:

- zdraví buněk: například: rakovina prsu, rakovina tlustého střeva, rakovina prostaty a jiné
- zdravé kosti: osteoporóza, měknutí kostí a destrukce kyčlí
- zdravé orgány: vysoký krevní tlak, nemoci srdce a cév
- duševní zdraví: SAD, PMS, deprese a všeobecné psychické stavy
- autoimunitní onemocnění: roztroušená skleróza, cukrovka typu I a revmatoidní artritida
- nemoci kůže: např.: lupénka, akné
- redukci nadváhy a pohybové aktivity
- posílení imunitního systému – prevence proti virózám
- zlepšení krevního oběhu
- menší chuť na sladké (hlavně v zimním období)
- pozitivní vliv na sexuální aktivitu a pravidelnost menstruace u žen
- zlepšení pocitu osobní spokojenosti a vzhledu

přečtěte si článek o vitamínu D3
www.zahady-zdravi.cz

Solárium na problematickou pleť

ANO, z reakcí zákazníků víme, že pravidelné mírné opalování jim pomáhá zlepšovat kvalitu pleti. Zákazníci si velice chválí solárium při péči o akné, lupénku, atopické ekzémy aj. Tvoří se výrazně méně a uvádějí, že mají kůži vláčnější. Rozumné využívání UV záření je při akné a jiných kožních problémech všeobecně doporučováno a i v našich studiích je skupina zákazníků, kteří z těchto důvodů pravidelně navštěvují solárium, protože jim to pomáhá.