

Sol



Solen ger oss inte bara värme, upplysthet och välbehag utan förmedlar också en hel del fantastiska hälsoeffekter såsom t ex

- Glädje – solen motverkar trötthet, nedstämdhet, depression och andra psykiska besvär. Tack vare solens D-vitaminer blir man istället både piggare, gladare och får mer energi.
- Friskhet – solen stärker immunförsvaret och bekämpar virus och bakterier. Solens ljus stärker även leverns avgiftningssystem och kroppens förmåga att bryta ner gifter.
- Synen – man får förbättrad syn via D-vitamin och färre tecken på åldersrelaterade åkommor i ögonen.
- Blodtrycket – solen sänker också blodtrycket och bidrar till att minska risken för både hjärtinfarkt, blodpropp och stroke.
- Starkare skelett – D-vitaminet stärker skelettet och motverkar benskörhet.
- Vikt – D-vitaminet ökar fettförbränningen.
- Diabetes – D-vitamin motverkar också diabetes, både typ 1 och typ 2
- Cancer – D-vitaminerna motverkar flera olika typer av cancer. Dock får man vara försiktig så att man inte bränner sig.

Mm. Så det finns gott om anledningar till att på ett klokt och sunt sätt tillvarata solens alla goda hälsoeffekter.



Källa: European Sunlight Association, Mirror, Tidningen Land nr 32-33 2008.

Sammanställt av Mikael Burman, Torpadammens Vänner

torpadammensvanner@hotmail.com

www.torpadammensvanner.se