

## HELIOTERAPIA - leczenie słońcem



Wszyscy lekarze marzyli chyba kiedyś o leku na dosłownie wszystko, uniwersalnym preparacie, który jest darmowy i nigdy się nie kończy. Tymczasem wystarczy spojrzeć w górę, a już ma się pierwowzór takiego lekarstwa, którego jedyną wadą jest brak uniwersalności.

**Słońce czy ogólnie rzecz ujmując – naturalne źródło światła**, od jakiegoś czasu uznawane jest za niekonwencjonalny środek leczniczy, kryjący się pod nazwą helioterapii. **Lekarze niezbyt chętnie upatrują w promieniach słonecznych właściwości leczniczych, choć jasne jest, że podnoszą one poziom serotoniny w organizmie człowieka oraz uzupełniają ilość witaminy D.** leczenie słońcem dodatkowo działa na cały proces metaboliczny, wspomagając go i poprawiając przemianę materii. Pobudza też układ krążenia oraz ma bardzo skuteczne działanie przeciw wszelkim skrzywieniom (co zawdzięcza wspomnianej witaminie D). Udowodniono też, że helioterapia działa pobudzająco na gruczoły, zwiększając wydzielanie hormonów (np. serotoniny) oraz ma właściwości polegające na znacznym zmniejszeniu różnego rodzaju sztywności mięśni i stawów. Nie ma też żadnych wątpliwości co do tego, że helioterapia stosowana jest też ze względu na swoje działanie odprężające i relaksujące (długie kąpiele słoneczne), a nawet korzystamy z niej zupełnie nieświadomie przy okazji opalania się na plaży.

**Działanie promieni słonecznych jest szczególnie pożądane na jesieni i w zimę, kiedy dostęp do nich staje się bardzo utrudniony.** Wyjściem z takiej sytuacji może być tworzenie sztucznych leczniczych źródeł światła – aktynoterapia. Jednak najlepsze efekty osiąga się podczas bezpośredniego poddania się na działanie słońca, co jest przydatne dla osób chorych na gruźlicę (różne jej odmiany), zapalenia i bóle stawów oraz dolegliwości skórne. Mimo wszystko warto więc dbać o uzupełnienie tego swoistego rodzaju witaminy S.

---

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)