

SOMMERZEIT IST SONNENZEIT. Aber ist die Sonne wirklich so schlecht für uns?

Schließe die Sonne in dein Herz!

Viele Menschen haben heutzutage Angst, Zeit in der Sonne zu verbringen. Großangelegte Medienkampagnen mit der Botschaft, dass Sonnenbestrahlung gesundheitsschädigend sei, haben die Verbraucher über die letzten Jahrzehnte stark verunsichert.

Während es viele Faktoren gibt, die zu einer ungesunden Beziehung mit der Sonne beitragen (von schlechter Ernährung, Überbelichtung, zu geringer Flüssigkeitszufuhr bis hin zu Umweltschadstoffen), kann es auch sehr heilsam sein, Zeit in der Sonne zu verbringen, und viele Menschen auf der ganzen Welt lassen sich diesen essentiellen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil entgehen. Dank JAFRA's neuer Sonnenschutzmittel, könnt ihr die Sonne und ihre Vorzüge genießen, ohne euch zu große Gedanken über die negativen Folgen machen zu müssen.

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Die Sonne ist das Zentrum unseres Sonnensystems und spendet der Erde und all ihren Lebewesen Energie. Seit tausenden von Jahren erkennen wir Menschen die Sonne als wunderbare, heilende Quelle an, sofern wir ihre herrliche Macht respektieren.

Weit über die Anziehungskraft einer gesunden Bräunung hinaus, sind die Vorteile eines verantwortungsbewussten Sonnenbadens zahlreich und spannend. Sonnenschein erhöht die Energie, hebt die Laune, regt die Libido an und stärkt das Immunsystem. Die neuen JAFRA SUN Produkte verfügen über nicht-physikalische Sonnenfilter. Das bedeutet, die Sonne kommt in vollen Kontakt mit eurer Haut und wird nicht reflektiert. Die Inhaltsstoffe, die als UV-Filter fungieren, wandeln UV- in Infrarotstrahlen, also Wärme, um. Das heißt, JAFRA ermöglicht es euch, die folgenden Vorzüge der Sonne entspannt zu genießen:



BEKÄMPFUNG VON DEPRESSIONEN

In der Sonne produziert das Gehirn Serotonin und Endorphine, die die Laune steigern und sehr hilfreich im Kampf gegen Depressionen sein können.

BEKÄMPFUNG VON SCHLAFLOSIGKEIT

Sonnenbaden kann sogar Schlaflosigkeit bekämpfen. Unser Gehirn hat eine innere Uhr, die gestellt wird, wenn wir in der Sonne sind. Ebenso regt es die Melatoninproduktion an. Beides zusammen führt zu einer höheren Wahrscheinlichkeit, nachts gut zu schlafen.

VERBESSERUNG UNSERER HAUT

Hautirritationen wie Akne, Ausschläge, Ekzeme und Fußpilz können durch Sonnenbestrahlung kuriert werden. Die Sonne verbessert nicht nur das Hautbild, sondern gibt uns auch ein gesundes Strahlen.

HORMONE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Die Sonne kann helfen, die Produktion von Hormonen zu regulieren. In der Sonne zu liegen, kann häufig helfen, Symptome vor der Menstruation und in der Menopause zu lindern. Zeit in der Sonne zu verbringen, stimuliert auch die Zirbeldrüse des Gehirns, und kann, indem ihr Ausstoß reguliert wird, zu mehr Kreativität, Tiefe und Aufmerksamkeit führen, ebenso wie sie helfen kann, die Laune zu heben.

GIFTE AUFSPALTEN

Sonnenbaden kann helfen, die Leberfunktion zu stärken und Abfallstoffe und Gifte aufzuspalten, die Erkrankungen oder gar Krebs verursachen können.

VERBESSERUNG DES BLUTKREISLAUFS

Sonnenbestrahlung vermehrt sowohl die weißen als auch die roten Blutkörperchen und hilft dem Blut, besser zu zirkulieren.

VITAMIN D PRODUKTION

Schlussendlich noch der bekannteste Vorzug von Sonnenbaden: Vitamin D. Die Haut Sonnenstrahlen auszusetzen, ist der beste Weg um diesen wichtigen Nährstoff zu bilden. Vitamin D hilft dem Körper, das Immunsystem zu regulieren und die Kalziumaufnahme zu erhöhen, die wiederum zu starken Knochen führt, Nierensteine, Diabetes und sogar Fettleibigkeit vermeiden hilft. Von Vitamin D3 nimmt man auch an, dass es die kognitiven Fähigkeiten stärkt und die Gefahr an Alzheimer zu erkranken, mindert.

Nur bei maß- und verantwortungsvollem Aufenthalt in der Sonne kommen diese Vorzüge zum Tragen. Denkt also daran, dass Sonnenschutzmittel mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden müssen und trinkt genügend Flüssigkeit! Genießt euren Sommer und schließt die Sonne in euer Herz!