

Valgusravi

Valgusravi on omamoodi kunstpäike, mis leevendab meil Põhjamaades väga levinud kevadväsimust ja talvemasendust.

Valgusravi mõjutab organismi bioloogilist ööpäevarütmi, reguleerides heaoluhormooni serotoniini taset. Pimedal ajal häirub melatoniini taseme regulatsioon tihti, olles normist kõrgem ka päevasel ajal. Valgusravi pidurdab mõningal määral selle hormooni nõristumist päeval ning teeb olemise reipamaks.

See eriline kunstpäikese valgus vähendab ka naha vananemisilminguid, sest valguskiirega mõjutamine suurendab nahas kollageeni tootmist. Depressiooni väljendusteks võivad olla ärrituvus, tuimus, motivatsiooni puudumine, väsimus, tujukus ning ebamäärased kaebused tervise üle. Ka nendele probleemidele võib abi saada just valgusravist.

Teenusele tulemiseks ei ole vaja arsti saatekirja. Soovitame eelnevalt oma perearsti või raviarstiga konsulteerida. Ravitoime saamiseks on soovitatav võtta 1–3-nädalane kuur igapäevase valgusravi seansina ja vajadusel korrata seda 1-2 kuu pärast.

Pikkus: 30 minutit

Teenus on tasuline.