IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Светотерапия

Светотерапия − это своего рода искусственное солнце, которое помогает облегчить симптомы распространенной в наших северных странах весенней усталости и сезонной депрессии.

Светотерапия влияет на биологический суточный цикл организма, регулируя уровень «гормона радости» − серотонина. В периоды укороченного дня регуляция уровня мелатонина часто бывает нарушена, оставаясь выше нормы и в дневное время. Светотерапия в какой-то степени затормаживает выделение этого гормона днем и придает ощущение бодрости.

Такой специальный искусственный солнечный свет уменьшает и признаки старения кожи, потому что воздействие луча света увеличивает производство коллагена в коже. Признаками депрессии могут быть раздражительность, апатия, отсутствие мотивации, усталость, переменчивость настроения и неопределенные жалобы на здоровье. И от этих проблем может помочь именно светотерапия.

Для получения услуги не требуется направление врача. Рекомендуем предварительно проконсультироваться со своим семейным или лечащим врачом. Для получения лечебного эффекта рекомендуется 1–3-недельный курс ежедневных сеансов светотерапии; при необходимости повторяемый через 1–2 месяца.

Продолжительность: 30 минут

Услуга является платной.

Записаться на прием можно:

- по телефону 666 1900 **ПН-ПТ 7:30-18:00**
- на стойке регистрации