

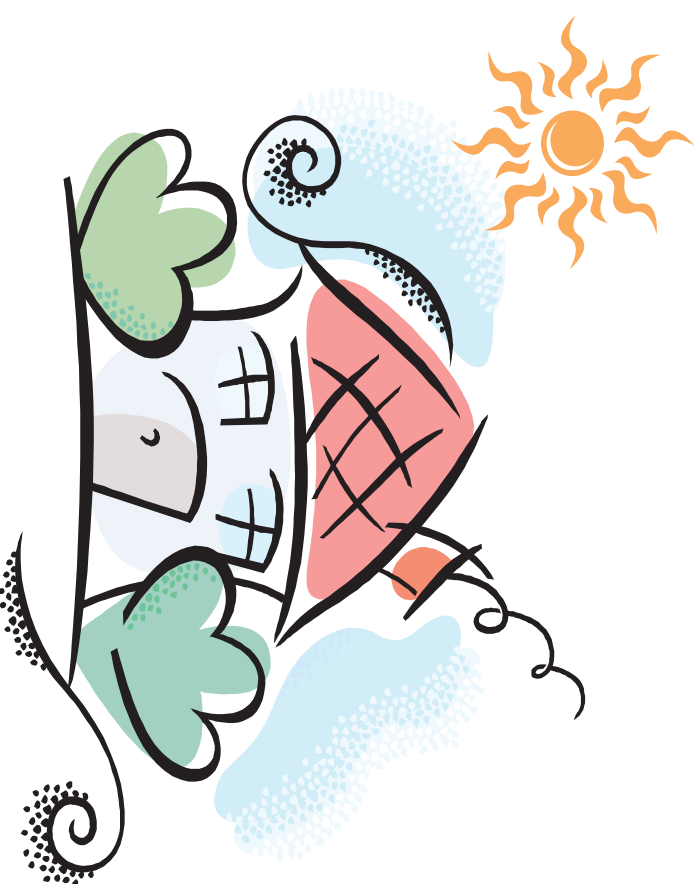
## JELÖLD BE A HELYES VÁLASZT!

Igaz v. hamis?

- 1. Élet nem létezik napfény nélkül.
- 2. A napfény évezredek óta úgy ismert, mint az élet közvetítője.
- 3. A napfény teremti meg azt a környezetet, amely létezésünkhöz szükséges.
- 4. Az arc 15 perces napoztatása több D-vitamint biztosít, mint amennyi a napi szükségletünk.
- 5. A legfőbb fertőzés – beleértve a torokgyulladást, a tüdőgyulladást és a lázat – jól kezelhető fényterápiával.
- 6. A különböző bőrr problémák – mint pld. pattanás, pikkelysömör, ekcéma – eredményesen kezelhetők napozással.
- 7. A napfény a testmozgáshoz hasonlóan, jólelkony hatással van a szív érrendszerére.
- 8. A napfény mértékkel alkalmazva mint a testmozgás, csökkenti a nyugalmi pulzus értékét.
- 9. A napfény erősíti az immunrendszert, növeli a vörösvértestek oxigénszállító kapacitását és hatékonyabbá teszi a neutrophilokat a kórokozók elleni küzdelemben.
- 10. A napfény attól függően, hogy hogyan használjuk, egyaránt lehet romboló és gyógyító is.
- 11. Sok esetben a bőrtrák megelőzhető egyszerűen azzal, ha óvakodunk a napégéstől.
- 12. A bőrtrák kialakulásának veszélye csökkenthető, ha kerüjük a leégést, csökkentjük a test zsirtartalmát, növeljük az étrendünkben lévő rost mennyiségét és A-, C-vitaminban, szelénben, valamint karotinban gazdag ételt fogyasztunk.

szag – 2 ' 1 ' 1 ' 1 ' 0 ' 1 ' 6 ' 8 ' 7 ' 9 ' 5 ' 4 ' 3 ' 2 ' 1

## A NAPPÉNY szerepe az ÚJ ÉLETMÓDBAN



### **ENGEDD, HOGY A NAP BESÜSSÖN A LAKÁSODBA!**

**Az élet nem létezhet napfény nélkül.** Mindannyiunk élete – ahogy a növények, állatok és minden létező faj élete – függ a napfénytől. A napfény segít az egészség megőrzésében és megvéd sok betegséggel szemben. Egyike a természet gyógyító erőinek. A nap sugarai nélkül hamarosan megbetegednénk.

## NAPFÉNY AZ ÉLETÉRT

Az élet nem működik napfény nélkül. Ez a forrás táplál és életet ad testünknek. Létezésünkhöz szükséges környezetet teremt. Minden élet közvetítője a Földön.

### A NAPFÉNY VIDÁM SZÍVET TEREMTI

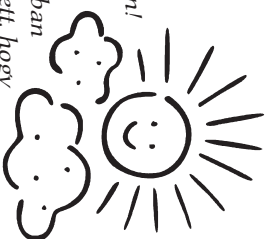
A napfény csakúgy mint a testmozgás, csökkenti a nyugalmi pulzus értékét, meg erősíti a szívizmokat, növeli a szív teljesítményét, mely által javul a hatékonysága. Segít a vérnyomás normalizálásában.

### A NAPFÉNY ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT!

A napfény fokozza a vörösvértestek oxigénszállító kapacitását és a fehérvérsejtek hatékonyságát a vírusok elleni küzdelemben. Növeli a falósejtek számát, erősítve ezáltal testünk védelmi rendszerét.

### A NAPFÉNY ÉS A D-VITAMIN!

A napfény D-vitamint készít koleszterinből és közvetlenül a bőr alatt lerakódott növényi eredetű steroloiból. Ezáltal felhasználja a testen felhalmozódott koleszterin egy részét. Ha tehát csökkenteni szeretné koleszterinszintjét, menjen ki a napfényre! Segíteni fog.



- ✓ Mindennap tölts egy kis időt a napfényen!
- ✓ Engedd be a napfényt az otthonodba!
- ✓ Kertüld a napozást másfél órával előtte és utáni!
- ✓ A napenergia megváltoztatja az energiaegyensúlyt és akadályozza az emésztést.
- ✓ Kertüld a leégést! A napozókrémek használatát azonban kerüldjük, mivel a legtöbb PABA tartalmú, ami amellelt, hogy védelmet nyújt a káros sugarakkal szemben, azokat a hullámhosszokat is kiszűri, amelyek a napfény jótekonny hatását jelentik. A legjobb napfény elleni védelem a megfelelő ruházat.
- ✓ Fogyassz alacsony zsírtartalmú ételeket sok A- és C-vitaminnal!

## ADJON A NAPFÉNY ÖRÖMET!

## A NAPFÉNY JÓTEKONY HATÁSAI

- ☑ **ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT:**
  - ☞ Növeli a lymphocyták számát.
  - ☞ Fokozza a vörösvértestek oxigénszállító kapacitását.
  - ☞ Hatékonyabbá teszi a neutrophilokat a kórokozók elpusztításában.
- ☑ **ELŐSEGÍTI A GYÓGVULÁST.**
- ☑ **JAVÍTTJA AZ IZMOK MŰKÖDÉSÉT.**
- ☑ **MEGVÉD AZ ANGOLKÖRÖLT, A CSONTOK KALCIUMKÉSZLETÉNEK ELVESZTÉSÉTŐL.**
- ☑ **FERTŐTLENÍT – KÉPES ELPUSTÍTANI A KÓROKOZÓKAT.**
- ☑ **D-VITAMINT, "NAPFÉNY VITAMINT" TERMEI.**

