

למה לצאת לשמש לפחות 3 פעמים ביום במלחמה?

- צאו לשמש לפחות 3 פעמים ביום, זה נגיש וממש ממש יעזור לכם!)
- חשיפה לשמש במיוחד בבוקר עוזרת לווסת את הורמון הסטרס הקורטיזול
- שמש משפרת מצב רוח בגלל הסרוטונין שהוא גם נוגד חרדה
- שמש מאפשרת יותר ויטמין D, שיש לו תפקיד קריטי במערכת העצבים ובפעילות המוח,
- בנוסף רמת ויטמין D טובה תורמת משמעותית לחיזוק המערכת החיסונית
- צאו לשמש כל פעם לכמה דקות נסו לצבור בין 15-30 דקות ביום עם עור חשוף בלי משקפי שמש
- תקפידו בבוקר על 10 דק בלי משקפי שמש
- ובמהלך היום תדגמו את השמש לפחות עוד פעמיים
- אפשר עם קרם הגנה על הפנים להפחית סיכונים אחרים
- אם אין לכם מרפסת תפתחו חלון ותדאגו לחשיפה גם לפנים וגם לידיים אם אפשרי

מבוסס [מחקרים](#)

נכתב ע"י [מלי אלקובי](#)

