

Etelänmatka täydentää D-vitamiinivarastot jopa kahdeksi kuukaudeksi Aurinkolomasta oiva apu talven D-vitamiinivajeeseen

Vuoden pimeimpään aikaan suomalaisten on erityisen tärkeää huolehtia D-vitamiinin riittävästä saannista. Vaikka sopiva ruoka ja vitamiinilisät paikkaavat pimeän ajan D-vitamiinivaikkeen hyvin, on paras D-vitamiinin lähde myös talvella aurinko. Pimeän talven katkaiseva etelänmatka nostaa elimistön D-vitamiinipitoisuutta tehokkaasti, ja jo viikon mittainen aurinkoloma riittää D-vitamiinilähteeksi 4-6 viikoksi.

D-vitamiinin vaikutuksia on tutkittu paljon ja näytöt sen monista hyvistä vaikutuksista ovat kiistattomat. D-vitamiinin puutteen on todettu vaikuttavan muun muassa vastustuskykyyn ja sydänsairauksiin, ja sen yhteyttä esimerkiksi väsymykseen ja masennukseen tutkitaan kiivaasti.

"Suomalaisista suuri osa, noin 40%, kärsii talvisin D-vitamiinivajeesta, ja vuoden pimeimpään aikaan ajoittuvan etelänloman "aurinkoterapialla" on merkittävän myönteinen vaikutus D-vitamiinin saantiin. Tutkimusten mukaan kahden viikon mittainen etelänmatka täyttää vitamiinivarastoja tehokkaasti ja nämä varastot riittävä noin kahden kuukauden ajaksi", kertoo D-vitamiinin vaikutuksia tutkinut **Heli Viljakainen**.

"Päivittäiseen D-vitamiinitankkaukseen riittää lyhytkin, 15-20 minuutin mittainen oleskelu auringossa päiväsaikaan. Yli 6 suojakertoimen aurinkovoiteet kuitenkin estävät D-vitamiinin synteesin iholla, ja auringossa tulisikin ensin olla lyhyen aikaa ilman aurinkosuojaa tai vain matalalla suojakertoimella. Toki on tärkeää muistaa huolehtia myös riittävästä suojauksesta, ettei iho pääse palamaan", neuvoo tutkija Viljakainen.

Aurinkoloma hellii myös valohoidolla

Paitsi täyttää D-vitamiinivarastot, hoitaa talvinen aurinkoloma tehokkaasti myös pimeän madaltamaa mieltä. Auringon luonnonvalo vaikuttaa positiivisesti niin ihmisen terveyteen, hyvinvointiin, vireystilaan kuin unen laatuunkin. Aurinko auttaa tunnetusti myös kaamosväsymykseen, joka on jo lähes kansantautiin verrattava ilmiö Suomessa.

"Jo viikon mittainen valobreikki vuoden pimeimpään aikaan piristää kummasti itse kunkin mieltä, joten talvimatkailulla on merkitystä myös kansanterveyden kannalta. Kuluvaan syksyn synkkää uutissatoa seuranneena voisi melkein ehdottaa, että mahdollisuus talviseen aurinkolomaan tulisi näillä leveysasteilla kuulua jokaisen kansalaisoikeuksiin – esimerkiksi niin, että osan siitä voisi vähentää verotuksessa", kommentoi Aurinkomatkojen kaupallinen johtaja **Tuomo Meretniemi**.

Talven aurinkoisimmat kohteet

Yksi suomalaisten perinteisimmistä – ja samalla aurinkoisimmista – talvikohteista on Kanariansaaret, jonka kohteet tarjoavat pimeimmilläänkin noin 10 tuntia valoisaa aikaa joka päivä. Kanariansaarten aurinkovarmimpiin kohteisiin lukeutuvat Gran Canarian Puerto Rico ja Playa del Inglés sekä Teneriffan Playa de las Américas.

Aurinko hellii talvimatkailijaa hyvin myös Thaimaassa, Egyptissä, Israelin Eilatissa, Arabiemiirikuntien Dubaissa sekä Intian Goassa. Länteen päin matkustettaessa varmimmin aurinkoa tarjoavia kohteita ovat Florida, Brasilia ja Kuuba.

Lisätietoja: Kaupallinen johtaja Tuomo Meretniemi, Aurinkomatkat, p. puh. 010 446 7100 tai 050 390 3050

Lisää tietoa myös www.lomaks.fi ja www.aurinkomatkat.fi