

PERSBERICHT

'Vlinders' door zonlicht

maandag 4 juli 2005

Bij de meeste mensen begint het te "kriebelen" als het lente wordt. Je krijgt eerder vlinders in je buik als de zon schijnt en het lekker warm is. Maar waarom worden we eigenlijk sneller verliefd in het voorjaar? Start2Date onderzocht verliefdheid in de zomer.

Zonlicht is gezond!

Het ultraviolette licht van de zon zorgt ervoor dat in ons lichaam vitamine D wordt aangemaakt. Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten en tanden. Het zorgt ervoor dat calcium en fosfor goed uit de voeding worden opgenomen en in de botten en tanden worden vastgelegd tijdens de groei. Daarna is vitamine D nodig om botontkalking (osteoporose) zoveel mogelijk te beperken. Er zijn zelfs aanwijzingen dat vitamine D helpt tegen betaalde soorten kanker. In feite zorgt zonlicht dus voor vitamines!

Verder hebben psychologen de invloed van licht op de gemoedstoestand onderzocht. Het blijkt dat mensen die worden blootgesteld aan een ruime hoeveelheid licht, zich veel beter voelen en zich beter kunnen concentreren.

Je voelt je energiever door zonlicht en staat opener voor contact met andere mensen. Je krijgt 'zin' om verliefd te worden!

Winterdepressie

Het is een bekend gegeven dat nogal wat mensen zich een stuk minder gaan voelen wanneer het weer guurder wordt en de zon minder schijnt. Ongeveer de helft van de mensen schijnt hier in een mildere vorm last van te hebben. In wat ernstiger vorm noemt men dit SAD (Seizoens Afhankelijke Depressie). Ongeveer 3% van de Nederlanders heeft te maken met deze tijdelijke gemoedstoestand. Ze voelen zich dan vermoeid, uitgeput, somber en prikkelbaar. Daarnaast hebben mensen met SAD soms concentratieproblemen en hebben ze last van spierpijn en andere 'pijntjes'.

Hoe kom ik uit mijn winterdip?

Het zou fantastisch zijn als we allemaal in Spanje zouden kunnen 'overwinteren'. Maar de realiteit is dat we na de zomer weer veel binnen zitten, op kantoor. Velen zien in de wintermaanden overdag nauwelijks daglicht. Uit onderzoek blijkt dat SAD te behandelen is met behulp van UV lampen. Niet alleen SAD, maar ook andersoortige depressies blijken goed te behandelen met UV licht.

Maak je echter geen zorgen, want de komende maanden zul je geen last hebben van winterdepressies. Het is zomer en de zon schijnt, alle reden dus om verliefd te worden! Als je nog een nieuwe liefde zoekt, kun je op Start2Date de meest geschikte datingsite vinden. Dan heb je deze zomer nog een leuke date!

Dit artikel komt van: <http://www.start2date.nl/zomer>

Wat is Start2Date?

Start2Date is het startpunt voor on-line dating, met informatie over dating, liefde, flirten, lichaamstaal en etiquette. Via de Start2Date zoekmachine kunnen bezoekers de meest geschikte datingsite vinden. Start2Date is een overkoepelende en objectieve site. Inschrijven bij alle datingwebsites die zijn aangesloten is gratis.

Voor interviews of meer informatie over Start2Date kunt u contact opnemen met:

Eric Klaassen (Start2Date.nl)

Telefoon: 06 44 448 510

Mail: info @ start2date.nl