

# Солнечные ванны

- Солнечные ванны способны оказать эффект, подобный виагре, утверждают австрийские ученые.
- В исследовании приняли добровольное участие более 2 тыс. мужчин. Выяснилось, что у испытуемых с достаточным содержанием в крови витамина D (не менее 135 мкг) концентрация тестостерона гораздо выше, чем у тех, кому «солнечного» витамина не хватает. При этом у всех добровольцев было замечено различие в составе крови в зависимости от сезона: больше всего витамина D и тестостерона анализы показывали в августе, а наименьший уровень был зафиксирован в марте.
- Тестостерон - стероид, основной андрогенный гормон, обуславливающий развитие вторичных половых признаков, половое созревание и нормальную половую функцию у мужчин.
- Ученые советуют всем представителям мужского пола, желающим устранить гормональный дисбаланс в организме и повысить потенцию, отправиться на солнечные пляжи и позагорать (по их подсчётам, один час, проведённый на солнце, увеличивает уровень тестостерона на 69%). Не забывая, конечно, о том, что ультрафиолетовые лучи несут также и опасность: чрезмерное увлечение загаром может привести к раку кожи.