太陽の恵みを浴びよう

日光浴とカルシウム

人体は地球上のすべてのものと関連性があります。いつでも外部（可視光線、紫外線、赤外線）からの影響を受けています。「日光浴」とは、太陽の光が多くないと、ものすべて存在しないことが分かってきました。天空の「雨」を降らします。

日光浴のメリットでよく知られているのは、日光に当たると骨や歯の作間によって皮膚中に「ビタミンD」が作られることです。ビタミンDは、ほとんどの人は食べものからとるのですが、日光浴