



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post [info@itk.ee](mailto:info@itk.ee)  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

## Valgusravi

**Valgusravi mõjutab organismi bioloogilist ööpäevarütmi, reguleerides heaoluhormooni serotoniini taset.**

Pimedal ajal häirub melatoniini taseme regulatsioon tihti, olles normist kõrgem ka päevasel ajal. Valgusravi pidurdab mõningal määral selle hormooni nõustumist päeval ning teeb olemise reipamaks.

Teenusele tulemiseks ei ole vaja arsti saatekirja. Soovitame eelnevalt oma perearsti või raviarstiga konsulteerida.

Ravitoime saamiseks on soovitatav võtta 1–3-nädalane kuur igapäevase valgusravi seansina ja vajadusel korrata seda 1–2 kuu pärast.

Kestus: 30 minutit. Teenus on [tasuline](#).

**Teenusele saab aja broneerida:**

- kohapeal registratuuris
- telefoni teel [666 1900](tel:6661900) E–R 7.15–18.00