



Sara Lönnström driver Merus Solljusterapi. Foto: Camilla Lagerman

Hos Sara i Lövåsen skiner alltid solen: "Välkommen till Bahamas"

Publicerad: 29 november 2024

Författare: Camilla Lagerman

Det är en märkbar kontrast att kliva in hemma hos Sara Lönnström i Lövåsen. Från det mörka och kalla ute i novembermörkret, till självaste Bahamas inomhus. I hennes stämningsfullt inredda solrum kan man nämligen avnjuta solens värmande strålar året runt. - Varsågod att slå dig ned och känn lugnet infinna sig. Välkommen till Bahamas, säger Sara och visar in LindeNytts reporter i solrummet.

Bland solstolar och palmer hörs ljudet av vågskvalp, och med en kuliss över en soldränkt sandstrand intill havet är det inte svårt att låta tankarna vandra till varmare

breddgrader.

- Det är faktiskt en del gäster som får minnesbilder från semestrar till utlandet, säger Sara glatt.

Under en bröllopsdag besökte Sara och hennes man en solanläggning i Falköpingstrakten som fick henne att verkligen slappna av. Utan att behöva boka flygbiljetter och köa på Arlanda kunde hon njuta av solen och lugnet på betydligt närmare avstånd.

- Då tänkte jag att det här skulle ju vara kul att göra, berättar hon.

Drygt 20 år senare befann hon sig i ett vägsål i livet, där hon inte riktigt visste vad nästa steg skulle bli. Det blev startskottet för att förverkliga drömmen.

- Jag fick höra talas om en solanläggning som var till salu, så jag slog till, säger hon med ett skratt.

Sagt och gjort åkte hon för att hämta den och installerade den hemma i huset i Lövåsen. I januari 2024 startade hon sitt företag, Merus Solljusterapi.

- Här kan man sitta och plugga, prata eller bara koppla av eller slumra till en stund, säger Sara.



Foto: Camilla Lagerman

Forskning visar att infrarött solljus är bra inom många olika områden. Bland annat minskar det inflammationer, ökar blodcirkulationen och hjälper mot vinterdepressioner. Rött ljus ökar dessutom produktionen av kollagen och gör huden elastisk och fast, vilket minskar rynkor samt förbättrar läkning av sår och ärr. Ett besök hos Merus omfattas även av friskvårdsbidraget.

- Skymningsläget höjer melatoninnivån, så har man svårt att sova är det jättebra, förklarar Sara.

När solen sänkt sig och vågskvalpet avtagit har det blivit dags att lämna Saras solrum och bege sig tillbaka ut i kylan och mörkret.

- Välkommen åter, säger hon med ett strålande leende.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/hos-sara-i-lovasen-skiner-alltid-solen-valkommen-till-bahamas/>