

## Zon, zonnen en zonlicht gezond en goed voor je gezondheid



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

We hebben al heel lang te horen gekregen dat, te veel, zonlicht niet goed voor ons is. Daarom moeten we ons insmeren met zonnebrandcrème en moeten we een zonnebril dragen.

Maar ik denk juist dat we meer zon en zonlicht nodig hebben en je je niet moet insmeren zeker niet met chemisch zonnebrandcrème.

De bekendste eigenschap van zonlicht is de [aanmaak van vitamine D](#) en laat er nu net, onder de westerse mensen, een tekort zijn aan **vitamine D**.

De afgelopen tien jaar is de ook bij de wetenschap het inzicht gegroeid dat zonlicht juist beschermt en gezondheidsbevorderend werkt. Bijvoorbeeld tegen depressie, hoge bloeddruk, multiple sclerose en hartaanvallen. En natuurlijk overdaad schaadt, maar een beetje is een weldaad voor het lijf.

Te veel zon is ongezond, maar een mens kan niet zonder zonlicht. Te weinig zonlicht geeft lichamelijke klachten. Zonlicht regelt je hormoonhuishouding, de bloedsomloop, de hartslag, de spierspanning, de stofwisseling, het immuunsysteem en de hersenactiviteit.

Bij te weinig zonlicht raakt je bioritme in de war wat weer allerlei gezondheidsklachten geeft.

## **Wat de wetenschap te zeggen heeft**

Ze hebben ons lang bang gemaakt met allerlei bewijzen dat zonlicht ongezond is en dat we ons vooral moeten beschermen maar er komen steeds meer, wetenschappelijke, bewijzen dat juist het tegenovergestelde waar is. Het blijft, het zelfde als met alcohol, overdaad schaadt maar **dagelijks wat zon is gezond!** En bevordert je gezondheid.

En zoals wel vaker moet ook de wetenschap overstag;

*Paul Lips van de Vrije Universiteit Amsterdam:* 'Ik durf nog niet zover te gaan dat zonlicht werkelijk tegen kanker beschermt, maar ik geef toe, de aanwijzingen worden sterker.'

*Hans van Leeuwen, hoofd calcium- en botonderzoeksgroep van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam:* 'De epidemiologische studies worden ondersteund door de groeiremmende effecten op kankercellen die ook wij in het laboratorium hebben aangetoond.'

*Het Koningin Wilhelmina Fonds:* dat de touwtjes in handen heeft van zowel de financiering van kankeronderzoek als de voorlichting over de ziekte, was altijd wat minder anti-zon dan vergelijkbare buitenlandse organisaties, getuige de campagne 'Geniet van de zon, maar maak het niet te gek'. Maar de organisatie overweegt nu om in nieuwe campagnes nog wat verder te gaan en expliciet te benadrukken dat **een beetje zonlicht vermoedelijk de kans op kanker verlaagt**.

Bron: [Elsevier](#)

## **Zonnebrandcrème is ongezond en slecht voor je huid**

Hoe ironisch kan het zijn: het middel dat ons juist moet beschermen tegen huidkanker vergroot de kans erop. Zeker als er zonlicht bij komt. Volgens de Amerikaanse Environmental Reserach Group in Washington is slechts 8% van de zonnebrandcrèmes veilig.

Wij proberen heel veel problemen met chemische producten op te lossen. Deze chemische

producten zijn aantoonbaar slecht en kunnen zich niet meten met natuurlijke producten. Gelukkig worden er steeds meer mensen bewust en kiezen voor de natuurlijke manier.

Uit onderzoek blijkt dat onder meer zinkoxide, dat gebruikt wordt in zonnebrandcrème, onze cellen kan beschadigen en de kans op huidkanker kan vergroten. Ook is het moeilijker voor de huid om, het noodzakelijke, vitamine D op te nemen als je zonnebrand op je huid hebt zitten.

### **Geen chemische zonnebrandcrème maar wat dan?**

Het is natuurlijk niet gezond om nu maar uren in de zon te gaan zitten. Maar je kunt **verbranding voorkomen zonder zonnebrandcrème**. Verwijd de zon op het heetst van de dag zo tussen 11:00 en 15:00 uur. Bouw het aantal zonne-uren langzaam op, laat je huid wennen.

Antioxidanten helpen tegen verbanden deze zitten onder meer in bessen, chlorella, spirulina en astaxanthin. Verder gebruiken wij voor onze kinderen biologische zonnebrandcrème zonder chemische toevoeging. Dat kost wel wat meer maar het werkt uitstekend en het is niet ongezond

### **Zonnebril**

De eerste zonnestrallen van het voorjaar en je ziet mensen al weer lopen met een zonnebril, maar is een **zonnebril wel goed voor je ogen?**

Fabrikanten van zonnebrillen willen ons doen geloven dat zonnebrillen noodzakelijk zijn maar is dat wel zo? Onze ogen hebben zonlicht nodig

Veel gezondheidsproblemen ontstaan door een tekort aan natuurlijk daglicht. We hebben zonlicht nodig, voor onze gezondheid en voor ons zicht. Een oog kan niet omgaan met een zonnebril en raakt daarvan in de war. Het oog geeft aan de hersenen door dat het donker is terwijl de zon volop schijnt. Je lichaam reageert vervolgens alsof het donker is en dat verhoogt de kans op verbranding van je huid.

Direct zonlicht geeft energie De lichtprikkels die de ogen opvangen, worden via het netvlies doorgestuurd naar de suprachiasmatische nucleus in de hypothalamus. Deze stuurt die informatie dan weer door naar de pijnappelklier (epifyse). Hierdoor wordt er minder melatonine aangemaakt. Of eenvoudiger: meer licht = minder melatonine, minder licht = meer melatonine. Melatonine is een hormoon dat bij mensen in de epifyse (pijnappelklier) geproduceerd wordt uit serotonine. Het is van invloed op het slaap-waakritme en het voortplantingsritme.

### **De helende kracht van licht**

Langzaam maar zeker zie je ook een omslag in de wetenschap die steeds meer goede eigenschappen in de zon en zonlicht vaststellen. Deze kunnen ons helpen met onze gezondheid. Hieronder volgt een verslag van Johan Boswinkel, die nu langzaam maar zeker wetenschappelijk erkend lijkt te worden met zijn lichttherapie.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

Dit is een kort stukje over zonlicht:

Zo gezond en vitaal als zonlicht is, zo ondermijnend werkt het kunstlicht waarin steeds meer mensen een steeds groter deel van hun dag moeten doorbrengen.

Zonlicht biedt een evenwichtig kleurenspectrum, kunstlicht daarentegen biedt – afhankelijk van het soort – slechts een beperkt deel van dit spectrum. Die beperking verstoort de harmonie in het lichaam en dat is het begin van elke ziekte. Ofwel: ziekte begint met gebrek aan licht. De boodschap is dat de verstoring van de harmonie in het lichaam ook weer met licht kan worden verholpen.



Lees meer over [De helende kracht van licht](#)

Voor meer informatie; [website van Johan Boswinkel](#)

## **Sungazing, oftewel ‘zonnestaren’**

Er zijn zelfs mensen die leven van het licht door in de zon te staren. Sungazing, oftewel ‘zonnestaren’, is een duizenden jaren oude techniek.

Deze techniek werd al langer toegepast door de hindoeïsme, de Maya's, Lakota indianen, Inca's en de oude Griekenland.

Hieronder filmpje van iemand die aan zonnestaren doet in een interview met Omroep Brabant:

[Meer informatie over Sungazing, oftewel ‘zonnestaren’](#)

## **lichttherapie**

Ultraviolet licht bevordert de kalkstofwisseling. Onder invloed van UVB-licht maakt het lichaam vitamine D3, onmisbaar voor gezonde botontwikkeling. Een chronisch tekort aan zonlicht leidt bij kinderen tot rachitis.

lichttherapie met zichtbaar licht, met felle lampen die het complete daglichtspectrum te zien geven zonder schadelijk ultraviolet, kan mensen met najaarsdepressies wat prettiger gestemd maken

## **Conclusie**

Onze ogen zijn organen van licht, ze hebben natuurlijk licht nodig om goed te functioneren. Het zonnebaden van de ogen, zoals hier beschreven, heeft alleen maar voordelen. We worden met z'n allen best wel bang gemaakt voor zonlicht. De zon is een gift van moeder natuur!

Ik ben zelf vaak buiten door het hardlopen wat ik doe en dring er bij mijn kinderen op aan om zo veel mogelijk buiten te spelen. Zonnelicht is leven. Maak zoveel mogelijk gebruik van deze gratis en krachtige energiebron, die ook heel veel gezondheidsvoordelen heeft.

Ik hoor graag je of je al gebruik maakt van de zon en op welke manier. En wie er ervaring heeft met positieve of negatieve gevolgen van de zon en zonlicht.

Shares

• -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding