

Gezond zonnen

Bevordert vitamine D en calciumopname



Hebben jullie in mei ook volop genoten van de eerste echte zomerse dagen? Hopelijk wel, want dat is de beste manier om vitamine D binnen te krijgen. Helaas krijgen veel mensen te weinig vitamine D binnen omdat we ons massaal insmeren met (de foute) zonnebrandcrèmes. En daardoor wordt er geen vitamine D in de huid aangemaakt! Terwijl juist vitamine D een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van kanker. Hoe kan je dan wel optimaal en veilig genieten van de zon?

Vitamine D is een hormoon dat met behulp van zonlicht in de huid wordt gevormd uit cholesterol. De vitamine wordt opgeslagen in vetcellen. Van daaruit kan het zich via de bloedsomloop door het hele lichaam verspreiden. Voldoende vitamine D is onmisbaar voor een hele lijst van belangrijke lichaamsfuncties. Zo bevordert vitamine D de opname van calcium in de botten. Door een gebrek aan vitamine D wordt er te weinig calcium opgenomen waardoor steeds meer (vooral oudere) mensen osteoporose krijgen. Verder heeft voldoende vitamine D een positief effect op het immuunsysteem, hart- en bloedvaten en is goed ter voorkoming van botontkalking, astma, MS en type 2 diabetes. Ook (winter)depressie, slechte tanden, geheugenverlies en slechte haargroei kunnen met vitamine D bestreden worden.

Chronisch tekort

We hebben hier in het Westen echter een chronisch tekort aan vitamine D. Zeker in de winter is de zonkracht op het noordelijk halfrond gewoon niet sterk genoeg om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Vandaar dat we in de winter massaal ten prooi vallen aan griepjes en verkoudheden. De laatste jaren is er aanzwellend bewijs dat vitamine D ook een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van kanker. Onderzoek van het Amerikaanse National Cancer Institute wees uit dat mensen die in een gebied met veel zon wonen een lager risico hebben om te sterven aan o.a. borstkanker, eierstokkanker en prostaatkanker.

Hoe zit het dan met huidkanker?

De kans op huidkanker kan wel vergroot worden door overmatig zonnen, maar dat geldt vooral als je verbrandt. Uit onderzoeken blijkt dat juist mensen met buitenberoepen de kleinste kans op een melanoom (huidkanker) hebben. Er zijn dan ook artsen die de toename van huidkanker toeschrijven aan te weinig buiten zijn van de moderne mens. Daardoor krijgt de blanke winterhuid opeens een overdosis zon tijdens de 3 weken zonzakantie of tijdens de eerste mooie lentedagen. Verbranding vergroot het risico op de ontwikkeling van melanoom, de gevaarlijkste vorm van huidkanker. Regelmatige blootstelling aan de zon doet dat niet als er maar sprake is van geleidelijke verkleuring. Daarnaast kan huidkanker in de meeste gevallen goed worden behandeld.

Zon belangrijkste bron van vitamine D

Het grootste deel van onze vitamine D behoefte moeten we uit de zon halen, ongeveer 85%. Een half uur in de zon op een zonnige junidag kan namelijk wel 20.000 IE (internationale eenheden) opleveren (ter vergelijking: 100 gram zalm levert ongeveer 450 IE). De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D vanuit orthomoleculaire kringen is tussen de 1000 en 2000 IE. Maar wat doen we? We

smeren ons massaal in met zonnebrandcrème, en dat verhindert de synthese van vitamine D in onze huid. Zonnebrandcrèmes spelen daardoor een belangrijke rol in ons tekort aan vitamine D.

Daarom hier een paar tips hoe je het beste van de zon kunt profiteren met zo min mogelijk zonnebrandcrème:

1. Voorkom verbranding

Verbranden is de snelste weg naar veroudering en ziekte, dus zorg dat je je zonzonbidding langzaam opbouwt. Ga in het begin liever niet tussen 12 en 14 uur in de sterke middagzon zitten en begin met 3 x per week 5-10 minuten in de volle zon. Als je eenmaal een goede kleur hebt opgebouwd is elke dag 10-30 minuten in de volle zon (afhankelijk van je huidtype) voldoende.

2. Eerste hulp bij verbranding

De beste manier om je huid te helpen repareren als je toch verbrand bent, is de gel uit de aloë vera bladeren. Een mooie kamerplant die ook nog de lucht zuivert, dus sowieso goed om in huis te hebben. Een goede kwaliteit preparaat met een voldoende grote dosis aloë vera kan natuurlijk ook. Kokosolie werkt ook goed. Kokosolie op je huid vertraagt trouwens ook het verbrandingsproces met 20%. Denk ook aan avocado voor behandelingen van zonnebrand. Deze hydrateert de huid en heeft een licht beschermend effect tegen de zon. De andere optie bij verbranding is vitamine E. Dat heeft een helende werking op een verbrande huid en brandwonden.

3. Pak vooral de ochtendzon

In landen op het noordelijk halfrond zijn UV-B stralen met de juiste golflengte om vitamine D te produceren vooral aan het begin van de dag aanwezig.

4. Niet meteen douchen na het zonnen

Uit recent onderzoek blijkt dat de vitamine D die in je huid gemaakt wordt wel 48 uur nodig heeft om volledig opgenomen te worden in je bloedbaan. Als je je voor die tijd flink goed met zeep doucht, was je het grootste deel van de vitamine D er af. Lekker alleen met water douchen dus, dat is sowieso beter voor je huid.

5. Bescherm je huid met astaxanthine

Het anti-oxidant astaxanthine beschermt je huid van binnenuit tegen schadelijke straling en verjongt je huid: minder rimpels, minder ouderdomsvlekjes etc. Ideaal dus! Astaxanthine wordt gevormd door algen die zich daarmee beschermen tegen zonlicht. De enige goede voedingsbronnen zijn dan ook deze algen of de vissen die de algen eten zoals zalm (dat rose kleurtje komt van de astaxanthine), krill of schelpdieren. Je kunt de astaxanthine ook in supplement-vorm krijgen, maar let dan op dat het niet de synthetische variant is die uit aardolie gemaakt wordt (die gebruiken ze ook om vissen in kweekvijvers die rose kleur te geven).

6. Gebruik zo min mogelijk zonnebrandcrème

Zonnebrandcrème blokkeert de vitamine D-voorziening via de huid, dus gebruik ze liever niet. Beter is het om met mate te zonnen dan je in te smeren om uren achter elkaar te bakken. Als je in het begin van het seizoen echt bescherming nodig hebt om niet te verbranden smeer je dan pas in nadat je 5-10 minuten zonder crème in de zon bent geweest. Voor de gevoelige huid rond je ogen en in je gezicht kan je wel zonnebrandcrème gebruiken. Gebruik bij voorkeur een crème die naast UV-B ook tegen UV-A straling beschermt (bijv. met ingrediënten als zinkoxide of titaniumdioxide). Liever geen oxybenzeen, want dat is een stof die zelf kankerverwekkend kan zijn.

7. Scrub je huid voor je zont

Even goed scrubben vóór je gaat zonnen zorgt dat je kleurtje sneller komt en langer zal blijven, omdat alle dode huidcellen eerst verwijderd werden.

8. Gebruik vitamine D supplementen

Misschien ook leuk om weten is dat je bij regelmatig gebruik van vitamine D ook sneller kleur zal opbouwen dan wanneer je een tekort aan vitamine D hebt, omdat het bv. net een koude, donkere winter geweest is en je geen supplement genomen hebt.

Schadelijke stoffen in zonnebrandcrèmes

Steeds meer onderzoek laat zien dat er in veel zonnebrandcrèmes schadelijke chemische stoffen zitten die zelf juist kankerverwekkend kunnen zijn. Eén van de belangrijkste is oxybenzeen, een stof die een ontregelende werking heeft op de hormoonhuishouding en in verband gebracht wordt met kanker. Het komt door de huid in de bloedbaan terecht. 60% van de crèmes uit de Environmental Working Group (EWG)-studie waarin 1400 crèmes getest werden, bevatte oxybenzeen. Oxybenzeen biedt valse bescherming: de stof blokkeert alleen UVB straling, terwijl UVA straling vrije radicalen produceert. Terwijl er geen zonverbranding is, kan evengoed schade door zon hebben plaatsgevonden. Een alternatief voor oxybenzeen is avobenzeen. Ook de stof retinylpalmitaat (een vorm van vitamine A) wordt in verband gebracht met het versnellen van huidkanker. Er is een vermoeden dat deze vitamine A onder ultraviolette straling kankerbevorderend werkt. Maar ondertussen is die stof wel terug te vinden in 41% van de zonnebrandcrèmes. Zo lang hier nog geen duidelijkheid over is laat je crèmes met toegevoegde vitamine A liever liggen.

UV-B en UV-A bescherming

De meeste crèmes beschermen alleen tegen UV-B straling, die onze huid sneller kleurt dan de UV-A straling. Maar uit recent onderzoek blijkt dat UV-A straling dieper in de huid doordringt en daar juist voor negatieve effecten zorgt zoals rimpels en huidveroudering. De EWG adviseert om te kiezen voor de zonnebrandcrèmes die de mineralen zink of titanium bevatten en wel tegen UV-A beschermen. Nadeel daarvan is dat die crèmes vaak micro of nanodeeltjes van deze mineralen bevatten. Over de effecten in ons lichaam van deze minuscule deeltjes die overal doorheen kunnen is nog veel onduidelijkheid. De nanodeeltjes worden in veel cosmeticaproducten onder andere toegepast vanwege de transparantie. Daardoor blijft een crème onzichtbaar bij het aanbrengen en is ook makkelijker smeerbaar.

Kies voor natuurlijke geur en ingrediënten

Fabrikanten hoeven de ingrediënten van een geur niet te vermelden, terwijl daar vaak veel verschillende giftige chemicaliën in zitten. Vaak zitten er phthalaten in die allergieën en andere gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken. Koop het liefst crèmes zonder chemische conserveringsmiddelen zoals parabenen. In plaats van ingrediënten op petroleum/olie-basis, kies je liever voor natuurlijke verzachters zoals kokosolie, olijfolie, jojoba of shea. 🌿



Solesun 365

Zodat zonlicht geen stress wordt voor de huid

NIEUWE FORMULE OP BASIS VAN MELALINE® - HYDROLYSAAT VAN GEBREVETEERDE KERATINE
Om de pigmentatie van de huid te onderhouden en de productie van melanine te verhogen.

NEW FORMULA

Keratine afkomstig van lanoline van zwarte schapen uit Frankrijk

Rijk aan carotenoiden β-Caroteen van natuurlijke origine



30 caps. - AVP : 18,50€

| SAMENSTELLING / gelule | | 2 gel. | AR (2 gel.) |
|---|--------|---------------|-------------|
| MELALINE® - Hydrolysaat van keratine | 250 mg | 500 mg | - |
| L-Tyrosine non GGO | 225 mg | 450 mg | - |
| PABA (para amino boterzuur) | 200 mg | 400 mg | - |
| β-carotene (Blakeslea Trispora) 10% | 15 mg | 30 mg | 50% |
| Vit. E natuurlijk (D-α-tocoferol succinaat) 77% | 8 mg | 16 mg | 100% |
| Koperbisglycinaat | 5 mg | 10 mg | 100% |
| Vit. B2 (riboflavine) | 0,7 mg | 1,4 mg | 100% |

Als bron van antioxydanten biedt **Solesun 365** bescherming aan de huid tegen de schadelijke effecten van het zonlicht !

Laboratory Manufacturer www.be-life.eu

FREE
GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
GIST
ZETMEEL
ZOUT