



ZONLICHT EN VITAMINE D

Een tekort hebben aan vitamine D komt vaker voor dan u misschien zult denken. Vitamine D is belangrijk voor een goede gezondheid in het algemeen, maar speelt een specifieke rol in het goed laten functioneren van spieren, hart, longen en hersenen.

Wetenschappers zijn na vele onderzoeken tot de conclusie gekomen, dat het vermijden van zonlicht en het overmatige gebruik van zonnebrandmiddelen alleen maar meer problemen oplevert, omdat het lichaam hierdoor geen vitamine D kan aanmaken.

De meest efficiënte bron voor het leveren van vitamine D, is die van zonlicht. Dagelijks een afgepaste tijd blootstelling aan zonlicht, zonder het gebruik van een zonnebrandcrème, schijnt zeer effectief te zijn. Voor mensen met een lichte huidteint kan 10 à 15 minuten al voldoende zijn. De benodigde tijd zonlicht is per persoon verschillend en is afhankelijk van meerdere factoren, bijvoorbeeld hoe licht of donker de teint van uw huid is, de tijd van de dag, de tijd van het jaar en waar u zich bevindt.



Naast het leveren van vitamine D, kan zonlicht pijn verminderen, vet verbranden en nog veel meer. Ook blijkt er een link te zijn tussen een tekort aan vitamine D en veel ziektes, zoals: osteoporose, astma, hartziekten, allergieën en depressie.

Like ons op



Tips voor het veilig zonnen:

- Voorkom verbranding.
- Laat uw huid geleidelijk wennen aan de zon.
- Bescherm uw huid en ogen, als u langere tijd in de zon bent; draag een zonnehoed, een zonnebril met UV-werende glazen. Ook normale kleding beschermt de huid.
- Smeer uw huid, een half uur vóóordat u de zon ingaat, dik in met een zonnebrandmiddel met de juiste beschermingsfactor en herhaal dit minstens elke twee uur. Studies hebben aangetoond dat 75% van de zonnebrandmiddelen toxische bestanddelen bevatten. Laat u daarom goed informeren naar een veilig zonnebrandmiddel.
- Zoek de schaduw op, vóóordat u verbrandt.
- Een half uurtje in de zon tussen 12.00 en 15.00 is juist gezond.
- Bescherm de kwetsbare kinderhuid extra goed!

Ik wens u nog een fijne vakantie en heel veel Zon Plezier!

En graag weer tot ziens, (voor of) na uw vakantie, bij ons in de praktijk!

André de Voos
chiropractor

NB: De praktijk is van 8 t/m 18 augustus gesloten i.v.m. vakantie.