

# Wel of Niet Genieten van de Zon, op het Strand, Zonnebank of in de Tuin ??



De media geven met regelmaat negatieve berichtgevingen over de Zon en Zonnebanken en hoe “ongezond” deze wel niet kunnen zouden kunnen zijn en mogelijk zelfs huidkanker zouden kunnen veroorzaken. Tevens wordt daarbij aangeraden om uzelf overmatig in te smeren met een SPF beschermingsfactor zonnecrème, **maar is dit nou eigenlijk wel het juiste advies ?**

De Zon en ook Zonnebanken werden regelmatig op een zeer negatieve en vooral **misleidende** manier in het nieuws gebracht. In opdracht van de WHO is er in 2009 een onderzoek gedaan door het IARC, dit betrof een research van een 23 jaar oude literatuur. Hierop gebaseerd is toen opgemaakt dat ook zonnebanken een risicoverhoging op huidkanker zouden kunnen geven van **0,00101%**

Dit was ook nog eens **gebaseerd op het allerlichtste huidtype 1**. Aansluitend is dit toen zeer **misleidend** in en door de media gebracht als zijnde een **“75 % hoger risico”**.

Maar om deze gebruikte 75 % in een juist perspectief te zetten en te verduidelijken:  
Oud risicoanalysegetal was 0,00137 %  $\times$  75 % + = Nieuw risicoanalysegetal 0,00239 %

Deze berichtgeving is dus zeer misleidend en totaal uit zijn verband getrokken door de media.

## **De waarheid over de werking van UV en de waarde van de onderliggende studies.**

The Truth About Tanning Beds: ( <http://www.youtube.com/watch?v=m5lQwt9ikqY> )

## **Wat meer Duidelijkheid bij deze:**

Tegenstrijdige berichtgeving zorgt er nog steeds voor dat miljoenen mensen het spoor volledig kwijt zijn over het eenvoudige gegeven of het nu Wel of Niet verstandig is om lekker van de Zon te genieten.

Dr. Dianne Godar heeft een onderzoek gedaan die indiceert dat juist UV-A licht in de zon schadelijk is in plaats van UV-B wat jarenlang en nu nog steeds iedereen verteld wordt. UV-B licht is juist essentieel voor het menselijk lichaam, het beschermt en geeft die begeerlijke gezonde kleur. Maar Bovenal zorgt het in je lichaam voor de essentieel benodigde vitamine D3 aanmaak.

## **Wat echter van belang is om te weten?**

De UVA stralen worden niet tegengehouden door de ruiten van je auto en het huis en door de meeste “SPF crème,s UVB stralen zijn aan de andere kant juist een Noodzaak voor uw lichaam en een bescherming tegen huid-aandoeningen. Beter gezegd is het dus de vitamine D3 die uw lichaam zelf aanmaakt om zichzelf te beschermen tegen invloeden van buiten.

## **Dr. Godar heeft een wel heel sterk punt in haar onderzoek :**

De melanoom epidemie begon al voordat het massaal zonnen aan het strand en in de tuin zo'n geweldige trend werd. Bovendien tekent de dramatische toename van melanoom huidkanker zich voornamelijk af bij mensen die veelal binnen werken in plaats van bij mensen die de gehele dag buiten in de zon werken !!

Het is juist een laag vitamine D3 niveau wat een risico is voor het ontwikkelen van huidkanker. De cijfers; huidkanker is al aan het toenemen sinds 1940 in Amerika. Binnenwerkers krijgen negen maal minder UV-B stralen dan buiten werkers en toch lopen zij een groter risico op huidkanker. U krijgt nu een beter idee wat hiervan de reden zou kunnen zijn ... UVA stralen dringen dieper in de huid door dan UVB stralen. Het zijn ook de UVA stralen die de huid doen verouderen. Achter het raam in de zon verstoort dus de natuurlijke balans waar de UVB stralen juist de huid beschermen tegen de schadelijke UVA stralen.

Voldoende en verantwoord zonnen is dus essentieel voor de gezondheid mede vanwege de vitamine-D3 aanmaak door uw eigen lichaam. Bedenk dat de natuur zo geschapen is dat er ten alle tijden evenwicht dient te zijn, balans. Dat betekent dat 10-15 minuten per dag reeds voldoende zijn voor de vitamine D3 aanmaak. Regelmatig zonnebaden aan het strand onder de zonnebank of in de tuin zijn echt niet slecht maar de hele dag en vooral rond het middaguur dat kan teveel van het goede zijn. **Zoals met Alles “Overdaad schaad”**. De vorming van Vitamine D3 in het lichaam zult u activeren zowel onder een veilige zonnebank als ook in de echte zon buiten. Wel is er een verschil in de lampen die hier voor zorgen.

## Onbeschermd zonnen ??

Als je de zon totaal vermijdt of je gebruikt een "beschermende" SPF zonnecrème dan is uw lichaam en huid niet in staat om voldoende en zelfs helemaal geen vitamine D3 aan te maken, essentieel is dus om verstandig te genieten van de Zon en de Zonnebank. Onder een zonnebank mag u absoluut geen beschermende crèmes gebruiken juist omdat dit heel vreemd tegenovergesteld zal werken en in vele gevallen grote hoeveelheden chemische bestanddelen bevat welke niet aan te raden zijn. Ook in de media en op Internet zult u hierover steeds meer informatie kunnen vinden.

## Vitamine D onderzoek naar relatie met kanker.

De Vitamine-D3 aanmaak zal je lichaam helpen te beschermen tegen niet alleen huidkanker maar er zijn zestien soorten kanker waarbij de Zonnevitamine (D3) bescherming geeft inclusief longkanker, borstkanker, prostaatcancer en darmkanker.

Voldoende vitamine D opname kan een zaak van leven of dood zijn. Een nieuwe studie toonde dit belang bij het overleven van longkanker. Vitamine D krijgt men binnen via voeding, vitaminesupplementen of de zon. Onderzoek toonde dat patiënten met longkanker die hun operatie in de zomer ondergingen 50% meer overlevingskansen hadden na 5 jaar dan diegene die de operatie in de winter ondergingen. *(Onderzoek Harvard School of Public Health)*

## Resultaten Studie

De resultaten werden gemeld bij de American Association for Cancer Research conference in Anaheim. Het interessante aan deze studie is dat er niet gekeken werd naar de kans om longkanker te krijgen maar naar de overlevingskansen. Dokters ontdekten de rol van vitamine D in het voorkomen van bepaalde kanker soorten en wilde ook weten wat de rol was bij het overleven van deze ziekte. De uitkomst van de studie wil niet zeggen dat patiënten een operatie moeten uitstellen tot in de zomer, maar kunnen vitamine D aanvullen via de juiste voeding en supplementen.

Het menselijk lichaam kan 10.000 tot 12.000 international units (IU) genereren per half uur zomerzon blootstelling. De aanbevolen dagelijkse vitamine (D) opname is van 200 tot 600 (IU). In de praktijk echter krijgen mensen in de US en Europa stukken minder vitamine D binnen dan de aanbevolen hoeveelheid. (ADH EU norm) (RDA – US norm). Hoe verder mensen van de evenaar verwijderd zijn, des te slechter is de vitamine D opname. Mensen die bovendien te horen krijgen dat de zon schadelijk is vanwege huidkanker en door de zon te vermijden krijgen ze nog een lagere vitamine D status.

## Zijn de SPF Zonnecrèmes met chemische beschermingsfactor niet juist een gevaar voor de gezondheid ??

In diverse Amerikaanse onderzoeken en in een mail van "What doctors don't tell you" kwam begin Juli heel beperkt en gereguleerd in de Media naar buiten dat het insmeren tegen een 'overdosis' zonnestralen schadelijker is dan onbeschermd in de zon vertoeven. Bij een inventarisatie van de koele cijfers bleek dat in de streken waar het meeste huidkanker voorkwam ook de meeste "Beschermende" SPF zonnecrème,s verkocht werden.

Als je dus een uurtje zonder zonnecrème gaat zonnen is dat aan te bevelen zonder bescherming. Ga je de gehele dag aan het strand liggen zonnen dan is na dit uur **een veilige zonnecrème aan te bevelen**. Let er echter op of deze vrij is van Oxybenzone en andere schadelijke stoffen. Dit is inmiddels ook door sommige media gepubliceerd.

Hierdoor is het dus vrij ingewikkeld om achter de waarheid te komen over het gebruik van vele chemische substanties zoals Oxybenzone en andere aan het eind vermeld chemische substanties. Er komt binnenkort nog een aanvulling over Nanodeeltjes.

Volgens vele onderzoeken blijkt dat 92 % van de verkochte en als zodanig bekende zonnecosmetica met bescherming factor niet vrij van deze stoffen en zijn deze direct in verband te brengen met het veroorzaken van Huidkanker !!!

Let er op dat deze stof ook gebruikt wordt in sommige Lippenbalsem en vochtinbrengende dag en nacht crème,s

De gouden regel is. Tussen 10.00 en 14.00 uur maakt de zon de meeste vitamine D aan in je lichaam waardoor je korter buiten hoeft te zijn voor optimale vitamine D aanmaak. Wanneer de zon ondergaat is er meer schadelijke UV-A straling dan de beschermende UVB straling.

Als je vanaf nu nog informatie leest die dit niet onderschrijft betekend het dus simpel dat men daar nog geen kennis heeft genomen van deze feiten en kennis. Verbranden in de zon is inderdaad niet verstandig. Maar het risico dat u echter binnen achter glas loopt is echter vele malen groter.

Klaarblijkelijk zijn de experts daar nog niet van op de hoogte omdat men nog steeds de verkeerde boodschap verkondigd. !!!!

De Waarheid over SPF Zonne "Beschermings" crème,s en de waarde van de onderliggende studies worden veelal gedirigeerd door financiële belangen. Zonnebanken daarentegen zijn al beschermend gemaakt qua sterkte en u hoeft uzelf hiertegen niet te beschermen, als alleen het verstandig gebruik en net als met de zon: Geniet met mate en zon verstandig.

Alweer een extra keiharde leugen en een extra misleiding op rij van de World Health Organisation en de Farmaceutische multinationals alsook de vele organisaties welke daaraan financieel verbonden en ervan afhankelijk zijn...

# Zon met verstand, Zonnebrand of de Chemische bescherming

Recent onderzoeken sporen ons aan om na te denken over een al te scheutig gebruik van SPF zonnebrandcrèmes. Heel vaak zit daar oxybenzone in, en dat beschermt niet alleen tegen de zon maar lijkt ook zeer vervuילend te zijn voor menselijk lichaam.

Bijna alle Amerikanen zijn 'vervuïld' met een giftig ingrediënt van zonnebrandmiddelen: oxybenzone. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek van de Amerikaanse equivalent van onze GGD: de Center for Disease Control (CDC).

Oxybenzone heet ook wel bezophenone-3 of BP-3 en wordt algemeen gebruikt in zonnebrandproducten omdat het Uv- (ultraviolet)straling absorbeert. Daardoor beschermt het weliswaar tegen straling van de zon, maar uit onderzoek komt nu naar voren dat we daarvoor wel een prijs betalen in de vorm van allergische reacties, hormonale ontregelingen en celschade. De stof kan zelfs de ontwikkeling van ongeboren kinderen aantasten wanneer zwangere vrouwen aan deze stof worden blootgesteld.

In het onderzoek van de CDC werd de urine geanalyseerd van meer dan 2500 Amerikanen vanaf zes jaar oud. Bij 97 procent van hen bleek oxybenzone aanwezig te zijn, wat betekent dat de vervuiling wijdverbreid is onder de Amerikaanse bevolking. Bij meisjes en vrouwen werd een hogere concentratie gevonden dan bij mannen en jongens, waarschijnlijk omdat die eerste groep meer gebruikmaakt van zonnebrandmiddelen en andere verzorgingsproducten, die soms ook oxybenzone bevatten.

In het algemeen gaat men ervan uit dat van een product dat op de huid wordt aangebracht, weinig tot niets geabsorbeerd wordt. Maar uit dit nieuwste onderzoek blijkt het tegenovergestelde: oxybenzone wordt goed opgenomen in het lichaam en vervolgens uitgescheiden in de urine. Toch is de uitkomst van dit onderzoek eigenlijk geen nieuws. Bij een eerder uitgevoerd, verkennend onderzoek onder negentig meisjes in de leeftijd van zes tot acht jaar bleek al dat meer dan 94 procent een meetbare hoeveelheid chemische stoffen in de urine had, waaronder oxybenzone. Bij een ander onderzoek onder volwassenen werden verschillende stoffen gevonden in alle (100 procent) urinemonsters, en oxybenzone in 90 procent, aldus de CDC.

Ook al zijn deze onderzoeken in Amerika gedaan, toch gaat het probleem zeer waarschijnlijk ook Nederland en andere landen aan, aangezien oxybenzone ook hier en elders in producten verwerkt is. Uit onderzoek met vrijwilligers blijkt dat er een grote variatie bestaat in de mate waarin het lichaam oxybenzone opneemt. Sommige mensen absorberen wel 9 tot 10 procent van de aangebrachte dosis. Bij één onderzoek bleek zelfs dat de proefpersonen nog dagen na de laatste applicatie oxybenzone bleven uitscheiden. Dat zou kunnen betekenen dat de stof zich in het lichaam ophoopt.

## Zwangerschap

De Amerikaanse onderzoeksstichting genaamd de Environmental Working Group (EWG) vindt dat de alomtegenwoordigheid van oxybenzone en het gemak waarmee het in het lichaam wordt opgenomen, redenen tot zorg zijn. De stof wordt namelijk in verband gebracht met enkele negatieve effecten. Het meest recent ontdekte probleem is dat moeders met een hoge concentratie oxybenzone in het lichaam vaker een meisje met ondergewicht ter wereld brengen. De EWG wijst erop dat een laag geboortegewicht een belangrijke risicofactor vormt voor hartziekten van de kransslagaderen, hoge bloeddruk, diabetes type 2 en andere ziekten op latere leeftijd.

## Hormoonbalans

Ander onderzoek doet vermoeden dat oxybenzone het hormoonsysteem ontregelt. Bij reageerbuisonderzoek met menselijke en dierlijke cellen blijkt dat oxybenzone en haar metabolieten (stoffen die het lichaam maakt uit oxybenzone om het beter te kunnen ontgiften en/of uitscheiden) een licht oestrogeen en androgeen effect kunnen hebben. Bovendien bleek bij een test waarin ook andere stoffen uit zonnebrandcrèmes werden toegevoegd, dat die allemaal zelf ook effect hadden op de oestrogeenreceptoren, en uit een onderzoek lijkt naar voren te komen dat de stof het hormoonsysteem van de bijnierschors (met onder andere adrenaline) beïnvloedt.

Er is niet veel klinisch onderzoek verricht, maar bij eentje werden er, zij het 'kleine', veranderingen in het testosterongehalte gevonden onder gezonde mannelijke en vrouwelijke vrijwilligers die gedurende een week een crème gebruikten met oxybenzone en twee andere actieve ingrediënten tegen zonnebrand.

## Vrije radicalen

Een ander mogelijk euvel van zonnebrandmiddelen is celschade. Als de zonnebrandcrème dik op de huid wordt gesmeerd en de oxybenzone trekt in de huid, reageert hij op uv-stralen en worden er schadelijke vrije radicalen aangemaakt die – hoe raar dit ook klinkt voor een zonnebrandmiddel – huidkanker en vervroegd verouderen kunnen veroorzaken. Zo bleek uit een onderzoek aan de Universiteit van Californië dat hoe langer oxybenzone en twee andere stoffen uit zonnebrandmiddelen op de huid bleven, des te meer schade door vrije radicalen er ontstond. Tegen dit dosis-respons-effect adviseerden de onderzoekers om steeds een nieuwe dunne laag aan te brengen om te voorkomen dat het zonlicht in de huid doordringt. Maar zoals uit andere onderzoeken naar voren komt, zal dat ook leiden tot een grotere hoeveelheid oxybenzone, evenals andere stoffen die in het lichaam worden opgenomen.

# Explosie van vele huidproblemen en allergische reacties

Behalve dat oxybenzone zelf door de huid dringt en in het lichaam komt, blijkt het ook de doordringbaarheid voor andere stoffen te vergroten. Een zichtbaarder probleem is dat het allergische reacties kan veroorzaken. Volgens de EWG is oxybenzone van alle stoffen die vaak in zonnebrandmiddelen zitten, de stof die het vaakst samengaat met een allergische reactie door zon. Uit een Engels onderzoek bleek dat een op de vijf allergische reacties bij een pleistertest op fotosensitiviteit toe te schrijven was aan oxybenzone. Bij een ander onderzoek bleek dat oxybenzone tot een reactie aanzette bij een op de vier patiënten met fotoallergische contactdermatitis, een aandoening met jeuk, roodheid, ontsteking en blaarvorming van de huid.

## Openstaande vragen

- De belangrijkste vraag over oxybenzone is echter wat we er nog niet van weten.
- Welke effecten heeft de stof werkelijk in het lichaam?
- Zijn er gezondheidsrisico's op de lange termijn?
- Kan het synergetisch werken met andere stoffen in het lichaam?
- Vormt het een groter risico voor kinderen dan voor volwassenen?

**Hoewel volgens het Europese Wetenschappelijk Comité voor Cosmetische Producten (2006) er niet voldoende informatie beschikbaar is om te weten of oxybenzone nu wel of niet veilig in zonnebrandmiddelen gebruikt kan worden, is het toch toegestaan en mag het tot 10 procent van de productsamenstelling uitmaken.**

**Gezien de zorgen rond de veiligheid van oxybenzone en het groeiende bewijs dat zonnebrandmiddelen wellicht juist huidkanker veroorzaken, lijkt het verstandig een natuurlijkere manier te kiezen om ons tegen verbranding te beschermen.**

1 Environ Health Perspect, 21 maart 2008; doi: 10.1289/ehp.11269	10 Environ Health Perspect, 2001; 109: 239-244
2 Environ Health Perspect, 2007; 115: 116-121	11 Toxicol Sci, 2006; 90: 349-361
3 Anal Chem, 2005; 77: 5407-5413	12 Toxicol Sci, 2003; 74: 43-50
4 J Eur Acad Dermatol Venereol, 2008; 22: 456-461	13 Toxicol Appl Pharmacol, 2005; 208: 170-177
5 Lancet, 1997; 350: 863-864	14 J Invest Dermatol, 2004; 123: 57-61
6 Br J Clin Pharmacol, 1999; 48: 635-637	15 Free Radic Biol Med, 2006; 41: 1205-1212
7 Br J Dermatol, 2006; 154: 337-340	16 Toxicol Appl Pharmacol, 2004; 195: 348-354
8 Environ Health Perspect, 20 maart 2008; doi:10.1289/ehp.11007	17 Br J Dermatol, 2006; 155: 737-747
9 Birth Defects Res C Embryo Today, 2004; 72: 300-312	18 Photodermatol Photoimmunol Photomed, 2006; 22: 189-192

## Verdachte stoffen naast Oxybenzone

- **Octyl methoxycinnamaat.** Dit is het meest wijdverbreid gebruikte ingrediënt voor zonnebrandmiddelen en staat erom bekend dat het niet snel overgevoeligheid zal opleveren of fotoallergeen zal werken. Bij dierexperimenteel onderzoek zijn wel oestrogene effecten gevonden, bij concentraties in de orde van grootte van die bij gebruikers van zonnebrandmiddelen.
- **Homosalaat.** Dit is een UVB-filter die licht hormoonverstorend werkt. Hij vormt giftige metabolieten en vergroot de doorlaatbaarheid voor giftige bestrijdingsmiddelen.
- **4-Methylbenzylideen kamfer (4-MBC).** In Europa hebben onderzoekers zorg geuit over schade aan de schildklier en hormonale verstoring door deze stof. Ze bevelen aan deze stof niet te gebruiken in zonnebrandmiddelen.
- **Octyl-dimethyl-PABA.** Dit is een stof die afgeleid is van het ooit populaire ingrediënt voor zonnebrand PABA. Hij maakt vrije radicalen vrij, beschadigt het DNA, heeft oestrogene werkingen en geeft bij sommige mensen allergische reacties.

Uit 'Skin Deep', de veiligheidsdatabase voor cosmetica van de EWG ([www.cosmeticdatabase.com](http://www.cosmeticdatabase.com)).