



Licht is leven

Niets op aarde is zo belangrijk als zonlicht. Het is de basis van alle leven, van alle bestaan. Niet alleen zijn de planten volledig afhankelijk van zonlicht voor hun energie, Ook de mens dankt zijn bestaan aan de zon. Wanneer de zon schijnt voelt de mens zich persoonlijk fitter, gelukkiger en meer actief.

Dit lijkt eenvoudig, maar het is een van de belangrijkste factoren in ons leven van iedere dag. De invloed van het zonlicht beperkt zich evenwel niet alleen tot het psychologische vlak; het heeft ook vele positieve invloeden op onze gezondheid. Dit wordt door talrijke onderzoekers sinds jaren onomstotelijk aangetoond en bewezen.

Iedereen heeft Zonlicht essentieel nodig..

Door de moderne leefwijze ontvangt de mens het hele jaar door, maar vooral in de winterperiode, veel te weinig zonlicht. Het tekort aan zonnestraling kan gezondheids problemen veroorzaken bij jong en oud. De betekenis van zonlicht voor een goede gezondheid wordt niet steeds ten volle onderkend. Het totale effect is immers het resultaat van enkelvoudige effecten die inwerken op allerlei stelsels zoals het oog en vooral de huid. Het zijn vooral de UV stralen uit het zonlicht die een gunstige invloed op het organisme uitoefenen. Kleine hoeveelheden, veel minder dan de hoeveelheid straling die nodig is om te bruinen, zijn al ruimschoots voldoende. om onder andere de volgende positieve effecten in het lichaam op te wekken:

- De regeling van de ademhaling en een verhoogde fysische weerstand.
- Een gunstige invloed op de bloedsomloop
- Lichttherapie helpt ook tegen winterdepressie
- Essentieel bij de productie van Vitamine D3 door het menselijke lichaam zelf.
(Meer dan 60 % van de Nederlandse bevolking heeft een structureel vitamine D3 tekort)

Maar de huidige mens behoeft dit zonnlichttekort niet langer lijdzaam te ondergaan! Door gebruik te maken van een goede zonnebank in de „donkere” maanden (de maanden met een „R”), Kan deze onbalans positief omgebogen worden. Tijdens de zomermaanden doet het natuurlijk zonlicht dit werk.

Verhoging van de weerstand >

Naast de reeds vermelde voordelen, kan het opnemen van een hogere dosis UV stralen een persoonlijk effect van fitheid geven, Vitamine D3 stimuleert het lichaamseigen afweersysteem tegen infecties ondersteunt en helpt het weerstandsniveau verhogen.

De huid zelf geeft de beste bescherming >

De bruining en de verdikking van de huid als resultaat van de bestraling door de zon of via een zonnebank vormt de natuurlijke bescherming van de huid tegen overmatig zonlicht. Dus juist geprogrammeerde zonnekuur, voorafgaande aan „een vakantie naar de zon” geeft tevens huidbescherming. Maar de verkregen zonbeschermingsfactor is echter niet gelijk voor iedereen, omdat van eenieder de huid verschillend is. Daarom moet een bruiningprogramma afgesteld worden op het individuele huidtype en rustig opgebouwd worden, voorzien van de nodige rustperiodes....

Natuurlijk cosmetica voor je huid >

Iedereen weet dat de UV stralen door de zon of een solarium geproduceerd, de huid een aangename lichtbruine kleur geven. Althans wanneer dit met mate gebeurt! Het resultaat bevredigt niet alleen de persoon zelf, het komt ook goed over bij collega's en vrienden. Dit alles versterkt het daarom ook het zelfvertrouwen. Naast dit psychologische effect wordt de huid zelf beter voorzien van zuurstof.

Voorkomen is beter dan genezen >

Sedert de vroege oudheid wordt het zonlicht als therapie gebruikt. De eerste successen werden door observatie vastgesteld. Vanaf het begin van de eeuw hebben talrijke wetenschappelijke studies de gunstige invloed van het zonlicht proefondervindelijk aangetoond en dit zowel voor het zonlicht als voor ultraviolette stralen. Bij kleine doses bleek UV het meest effectief.

Fotosynthese van vitamine D3 >

Het is wetenschappelijk bewezen dat de huid UVB stralen opneemt, vitamine D3 in het lichaam wordt geproduceerd. (dit zowel door het natuurlijk zonlicht als bij het gebruik van een solarium.) Dit vitamine is essentieel bij de aanmaak van beenweefsel (waar het tussenkomt in de calciumafzetting in het been).

UV therapie kan en wordt gebruikt in de behandeling van ziekten zoals o.a. Zonneallergie Psoriasis en Eczeem Osteoporose, Vitiligo etc. Verschillende wetenschappers hebben aangetoond dat het vitamine D3 ook invloed heeft op talrijke andere lichaamsfuncties..



Toename van vele lichaamsfuncties

Wetenschappelijke onderzoeken hebben eveneens aangetoond dat een UV- behandeling de algemene bloedsomloop verbetert o.a. door een betere opname van zuurstof, een normalisatie van de polsslag en de ademhaling. Hierdoor kan een opmerkelijke toename van onze prestaties worden beïnvloed.

Lichttherapie werkt tegen winterdepressie

Lichttherapie helpt tegen winterdepressie, depressies die zich uiten in een complex van klachten. Er wordt vaak gezegd dat het gaat om zogenaamde 'atypische depressies', met vooral 'vitale kenmerken'.

Somberheid, prikkelbaarheid, moeheid, energieloosheid, futloosheid en toegenomen slaapbehoefte zijn de meest voorkomende klachten, hoewel deze klachten ook kunnen voorkomen zonder uitgesproken somberheid. Apathie, het 'niets meer uit de handen komen', kan op de voorgrond staan. Daarnaast melden patiënten vaak verlies van interesse en afname van de behoefte aan sociale contacten met anderen.

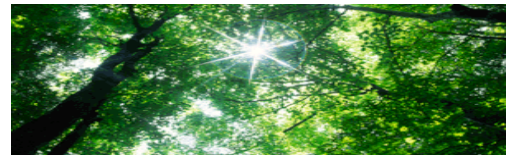
De zogenaamde atypische klachten zijn een **toename van eetlust**, waarbij vooral koolhydraatrijk voedsel (pasta's, chocolade, snoep en alcohol) de voorkeur verdient, **gewichtstoename** en een **vergroete behoefte aan slaap**. Het is een gebruikelijk verschijnsel dat iemand die lijdt aan winterdepressie 4-6 kg in gewicht in de winter aankomt en zo'n 2-6 uur langer slaapt dan in de zomer, zonder uitgerust op te staan. In het voorjaar tot aan de zomer verdwijnen deze klachten volledig.

Niet iedereen heeft deze klachten in dezelfde mate. Er bestaan ook mildere varianten van de seizoensgebonden depressie. Het kan zelfs zo zijn dat het niet zozeer gaat om echte gevoelens van somberheid en depressie, maar om een seizoensgebonden gevoel van moeheid en energieverlies. Ook dan is lichttherapie vaak effectief.

De klachten van een winterdepressie hebben vaak behoorlijke consequenties voor het sociale en maatschappelijke leven. Ten gevolge van de klachten mislukken soms zelfs studies, maatschappelijke carrières of relaties. Ook een partner of gezin kan soms de last van de ieder jaar terugkerende depressie moeilijk aan en kan vaak niet begrijpen dat de vrolijke en energieke patiënt, die men in de zomer meemaakt in de winter zo totaal anders functioneert.

De meest voorkomende symptomen van de seizoensgebonden depressie zijn dus: toename vermoeidheid, afname interesse, lusteloosheid, somberheid, concentratieproblemen, toename prikkelbaarheid, toename slaapbehoefte, veranderd slaappatroon, emotionele labiliteit, toename eetlust (koolhydraatrijk voedsel/snoep/alcohol), toename lichaamsgewicht, afname behoefte aan sociale contacten, niet kunnen genieten en minder zin in sex.

Zonlicht beschermt meer dan alleen de aanmaak Vitamine D



Werking UV-Stralen op het immuunsysteem gaat aanzienlijk verder dan de werking van de "zonnevitamine D3".

De zon heeft op verschillende manieren een sterke invloed op de menselijke gezondheid. Het leeuwendeel van deze impact komt door de natuurlijke aanmaak van vitamine D wanneer de huid in de zon is geweest. Deze vitamine wordt daarom ook wel de zonnevitamine genoemd. Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en de bescherming tegen auto-immuunziekten, zoals diabetes en multiple sclerose, maar ook tegen bacteriële en virale infecties. Uit recent Australisch onderzoek blijkt echter dat de zon naast de aanmaak van vitamine D nog een andere rol speelt.

Het onderzoeksteam bekeek in welke mate UV-stralen invloed hebben op het immuunsysteem, enkel door de opbouw van de zonnevitamine D in de huid. De wetenschappers vergeleken onderzoeksresultaten uit studies rond enerzijds de werking van vitamine D en anderzijds de blootstelling aan de zon of aan UV. Resultaat: de werking van UV-stralen overtreft duidelijk de werking van de zonnevitamine.

"Opdat de UV-straling zijn positieve invloed op het immuunsysteem volledig kan uitoefenen, is een regelmatige maar tegelijk gematigde blootstelling aan de zon of een solarium onontbeerlijk", licht Ad Brand van het Sunlight Research Forum (SRF) toe. "Het zonlicht zoveel mogelijk vermijden en de behoefte aan vitamine D voornamelijk uit supplementen halen, is volgens de meest recente onderzoeksresultaten dan ook een verkeerde aanpak", aldus Brand.

Het Sunlight Research Forum (SRF) is een non-profit organisatie die gevestigd is in Nederland. Haar doel is om de meest recente medische en wetenschappelijke inzichten over de effecten van UV-straling voor een breed publiek begrijpelijk te maken.