

# Zonlicht voelt goed...., en is ook goed!

**Tientallen jaren werd ons voorgehouden dat we moesten oppassen met zonlicht. Deze boodschap blijkt onvolledig, wijst onderzoek uit.**

Wetenschappers weten het nu zeker: zonlicht, mits matig geconsumeerd, beperkt de kans op diverse ziekten. De huid maakt onder invloed van zonlicht namelijk vitamine D aan. En dit verkleint de kans op multiple sclerose, psoriasis-achtige huidaandoeningen en depressies. Vitamine D zou zelfs

een van de allersterkste anti-kankermiddelen zijn. Dat klinkt plausibel, want farmaceutische bedrijven proberen op basis van vitamine D nieuwe medicijnen tegen kanker te ontwikkelen.

Veel experts op het gebied van vitamine D zijn er van overtuigd dat de voordelen van zonlicht zwaarder wegen dan de risico's. Gemiddeld vijf tot vijftien minuten zon per dag is de ideale dosis is om maximaal te profiteren van de positieve effecten van zonlicht. Wie langer in de zon wil blijven,

moet zich natuurlijk wel goed insmeren met een product dat zowel tegen UV-A als UV-B beschermt. Buiten kijf staat dat te veel zon en verbranding door de zon schadelijk is. Het tast het DNA aan wat uiteindelijk kan leiden tot huidkanker.

Kortom: overdaad schaadt, maar een beetje zon is een weldaad.

**Bron: Vakblad Natuurgeneeskundige dec. 2009, Elsevier juni 2004, SVZ branchevereniging.**



**MirjamStoof**  
cosmetisch instituut

**HUID**  
SPECIALIST



[www.mirjamstoof.nl](http://www.mirjamstoof.nl)

Het Spaarne 45 Dronten | (0321) 316 524 | [instituut@mirjamstoof.nl](mailto:instituut@mirjamstoof.nl)