

Die Vorteile von echtem Sonnenlicht:

Sonnenlicht stärkt Ihr Immunsystem!

Viele glauben, dass Sonneneinstrahlung schädliche Auswirkungen hat. Doch das ist Mediengeschwätz und Panikmache der Schulmedizin.

Vitamin D-Spiegel

Es ist allgemein bekannt, dass Sonneneinstrahlung den Vitamin-D-Spiegel in Ihrem Körper erhöht. Hautzellen absorbieren UVB-Strahlung während der Hautexposition und wandeln sie in Vitamin D um, das in Leber und Nieren metabolisiert wird und im gesamten Körper zur Regulierung von Kalzium, zur Erhöhung der Beta-Endorphine und zur Stimulierung des Immunsystems verwendet wird.

Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin ist mit einem erhöhten Risiko für Krebs, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Depressionen, kognitive Beeinträchtigungen sowie bakterielle und virale Infektionen verbunden. Im Gegensatz zu anderen essentiellen Vitaminen ist die Sonneneinstrahlung entscheidend für die Verbesserung des Vitamin D-Spiegels und anschliessend für die Verbesserung der Immunfunktion, da Vitamin D nach UVB-Exposition in Ihrer Haut synthetisiert wird. Wenn aufgrund Ihres Klimas oder Lebensstils keine regelmässige Sonneneinstrahlung möglich ist, kann eine Vitamin-D-Supplementierung hilfreich sein.

Hohe Vitamin D-Spiegel sind wichtig, um die Entzündungsreaktion zu verbessern, den Blutdruck zu senken, die kognitive Funktion zu erhöhen und das Risiko für bestimmte Krebsarten zu senken. Beste Vitamin-D-Quelle ist immer noch die Sonne, nicht die Supplementierung. Der beste Sonnenschutz ist der eigene Schweiß. Verwenden Sie keine Sonnenschutzmittel. Diese enthalten in der Regel karzinogene Inhaltsstoffe. Vermeiden Sie einen Sonnenbrand. Gehen Sie je nach Hauttyp nur 10 - 20 Minuten an die Sonne. Wenn möglich täglich.

Sonnenlicht heilt Hauterkrankungen

Verschiedene Hauterkrankungen, einschliesslich Ekzeme, Psoriasis, Akne und Pityriasis rosea, bessern sich durch regelmässige Sonneneinstrahlung.

Sonnenlicht verbessert die Melatoninproduktion

Sonneneinstrahlung verbessert die Melatoninproduktion, ein Zirbeldrüsenhormon, das den zirkadianen Rhythmus Ihres Körpers auslöst und die Schlafqualität verbessert. Melatonin

Es ist erstaunlich wie viele Menschen die Sonne meiden, dafür
Hormon-Vitamin-D3 schlucken | 2

spielt auch eine Schlüsselrolle bei Entzündungen und Infektionen und unterdrückt UVR-induzierte Hautschäden.

Sonnenlicht bietet emotionale gesundheitliche Vorteile

Eine anhaltende geringe Sonneneinstrahlung ist mit einer Verbesserung der psychischen Gesundheit verbunden. In verschiedenen Studien zeigten Teilnehmer mit Depressionen und saisonalen affektiven Störungen nach Sonnenlichttherapie eine verbesserte Stimmung. Zusätzlich haben Forscher gezeigt, dass ein erhöhter Vitamin D-Spiegel Depressionen und andere psychische Störungen verbessern kann. Das merken Sie selber, wenn Sie ein Sonnenbad nehmen.

Sonnenlicht verbessert die kognitive Funktion

Jüngste Studien haben eine Korrelation zwischen hohen Vitamin D-Spiegeln und einer verbesserten kognitiven Funktion gefunden.

Darüber hinaus haben Forscher gezeigt, dass eine langfristige, hohe Sonneneinstrahlung mit einer besseren kognitiven Funktion verbunden ist, möglicherweise aufgrund der Schutzwirkung von Vitamin D auf Gehirnzellen und einer erhöhten Produktion von Serotonin und Melatonin sowie eines verbesserten zirkadianen Rhythmus.

Anmerkung: Vitamin D Präparate können zu Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) führen.