

- Die Empfehlungen der Gesundheitsbehörden, Sonneneinstrahlung zu vermeiden, es sei denn, Sie sind mit Sonnencreme eingecremt, haben den Menschen ihres grundlegenden Bedarfs an Sonnenlicht beraubt.
- Dr. Paul Saladino, Autor von „The Carnivore Code“, geht auf die vielen Gründe ein, warum Sonnenlicht so wichtig ist, dass man es sogar als Nährstoff bezeichnen könnte.
- Stickoxid wird als Reaktion auf UVA produziert und dies führt zu Vasodilatation; Es gibt auch Beta-Endorphine, die in Ihrer Haut produziert werden, wenn sie UVA und UVB ausgesetzt ist.
- Die Exposition gegenüber UV-Licht hat Vorteile für das Immunsystem; es beeinflusst die Zelldifferenzierung und kann die Wundheilung verbessern.
- Es wurde festgestellt, dass Außenarbeiter im Vergleich zu Innenarbeitern ein geringeres Risiko für Melanom-Hautkrebs haben; Der Verzehr von Linolsäure aus Samenölen kann das Risiko von Sonnenbrand und Hautkrebs erhöhen.
- Der Schlüssel, um die Vorteile des Sonnenlichts zu nutzen und gleichzeitig das Risiko eines Sonnenbrands zu minimieren, besteht darin, allmählich das aufzubauen, was Saladino als Sonnenkallus bezeichnet.

<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2022/06/04/benefits-of-sunshine.aspx>