

Beste lezer,

Op dit moment ben ik bezig om me voor te bereiden op de eerste huiskamerbijeenkomst: 'Autisme en voeding'. Autisme is een fenomeen waar we allemaal op één of andere manier mee te maken hebben of mee te maken kunnen krijgen.

Het thema van deze nieuwsbrief is **de voedingskracht van de zon!**

Zoals u weet is er zonder zonlicht geen leven op aarde mogelijk. Helaas vertelt de farmaceutische industrie dat zonlicht gevaarlijk is. Volgens hen kunnen we er huidkanker van oplopen. De vraag is: Klopt het wat ze beweren?



Ik woon in een dorp waar nog steeds dames in klederdracht lopen. Hun nekjes vangen als kleine zonnepaneeltjes ieder zonnestraaltje op. Nog nooit heb ik een nekje gezien die ontsierd was met huidtumoren!

Ik vroeg me af: 'Wat zit er in zonnebrandcrème? En wat doet die crème met onze huid?'

In een supermarktblad stond het volgende te lezen: 'Gebruik voor je kind bij voorkeur een zonnebrandmiddel met minimaal factor 30. Smeer je kind een half uur voordat hij naar buiten gaat in, zodat de crème goed in de huid kan trekken en herhaal dit elke twee uur.'

Leest u voorgaande zinnen nog eens goed. Wat valt u op?

1. De huid van het kind wordt helemaal vol gesmeerd. De crème fungeert als een buffer tussen huid en zonlicht.
2. Het is de bedoeling dat de crème in de huid trekt.



**Wat zit er eigenlijk in zonnebrandcrèmes?**

Ik heb even op internet gezocht. Een zonnebrandcrème bevat de volgende ingrediënten.

Aqua, Octocrylene, Ethylhexyl Salicylate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Homosalate, Glycerin, Dicaprylyl Ether, C12-15 Alkyl Benzoate, Caprylic/Capric Triglyceride, Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (nano), Tricontanyl PVP, Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine, Dimethicone, Cetearth-20, Parfum, Tocopheryl Acetate, Laminaria Ochroleuca Extract, Biosaccharide Gum-1, Ethylhexyl Triazone, Decyl Glucoside, Acrylates/Vinyl Isodecanoate Crosspolymer, Disodium EDTA, Sodium Hydroxide, Propylene Glycol, Xanthan Gum, Butylphenyl Methylpropional, Benzyl Alcohol, Alpha-Isomethyl Ionone, Eugenol, Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde, Geraniol, Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone.

Een indrukwekkende lijst van ingrediënten. Water wordt aqua genoemd. Aqua is de Latijnse naam voor water. Schaamt de fabrikant zich omdat van alle ingrediënten water het meest aanwezig is? Een fabrikant is verplicht de ingrediënten in volgorde van hoeveelheid te zetten. De tweede stof die op aqua volgt is Octocrylene. Op wikipedia staat het volgende over Octocrylene: Octocryleen blijkt in de [huid](#) te kunnen doordringen, en er de vorming van [vrije zuurstofradicalen](#) te verhogen. Deze reactieve moleculen kunnen schade toebrengen aan de huidcellen en het [DNA](#) in de huidcellen.<sup>[5][6]</sup>

De overige stoffen mag u zelf natrekken op internet.

Weet u wat opvalt? De fabrikant vertelt eerlijk dat zijn crème in de huid trekt. Zie voorgaande pagina!

De volkskrant besteedde in 2011 aandacht aan nanodeeltjes in cosmeticaproducten. Zie voor meer informatie onderstaande link.

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2664/Nieuws/article/detail/2813356/2011/07/22/Nanodeeltjes-in-cosmeticaproducten-vaak-niet-vermeld-op-de-verpakking.dhtml>

### **Voedingskracht van de zon**

Met behulp van de UV-stralen van de zon kan er in onze huid vitamine D aangemaakt



worden. De zon maakt vitamine D aan in onze huid. In ons kille landje lopen we vaak een tekort op aan vitamine D. In de koude maanden schijnt de zon minder en is er minder aanmaak van vitamine D in de huid. Weliswaar kunnen we vitamine D ook via voeding binnenkrijgen. De onderzoekers brengen steeds meer taken van vitamine D in kaart.

Veelgenoemde klachten bij een vitamine D tekort zijn:

(extreme) vermoeidheid; depressie, spier- en/of gewrichtspijn;

bloedend tandvlees; angstaanvallen; gedragsproblemen; verstoorde slaap; hyperventilatie; hartkloppingen; zwakke botten; traag herstel van weefsels; krampen en spiertrillingen.

Kankerpatiënten wordt aangeraden extra vitamine D in de vorm van vette vis te nemen.

Weet u wat zo mooi is? Via de huid kunnen we niet teveel vitamine D aanmaken. Heeft ons lichaam genoeg vitamine D, dan wordt de huid bruin. Een bruine huid maakt minder vitamine D aan dan een lichte huid. Helaas zit er in de zonnebrandcrèmes meestal ook een stof die de huid sneller bruin maakt. Dat betekent dat onze huid, terwijl ons lichaam nog een tekort heeft aan vitamine D stopt met de aanmaak van vitamine D. Ook de crème zelf zorgt ervoor dat het zonlicht niet bij de huid kan komen. Daardoor kan in de huid geen vitamine D aangemaakt worden.

Zie ook de informatie onder onderstaande link.

<http://site.zorgportaal.nl/index.php/zorgkrant/nieuwsl-lijst/4886-zonlicht-kan-adhd-verminderen?src=ezone>

Zaterdag sprak ik een oma van een kind met ADHD. Ze vertelde dat het kind, nu het in de vakantie iedere dag opa mag helpen op het land, nauwelijks last heeft van hyperactiviteit. Hij had vorige week maar één pilletje gehad, terwijl hij tijdens schoolweken veel pillen slikt.

### **Ik heb een heel gevoelige huid, wat nu?**

Een richtlijn is: Neem een voorbeeld aan de poes. De poes koestert zich in de zon als de stralen mild zijn. Zodra de zon brandend wordt, trekt de poes zich terug in de schaduw.

Luchtige beschermende kleding is ook een optie. Niet altijd is de brandende zon geheel te vermijden. Denk aan werkzaamheden die door moeten gaan. In geval van een gevoelige huid, kunt u kokosolie gebruiken. Kokosolie is puur natuur en voedt en beschermt de huid op de juiste manier. Drink veel water, dat voorkomt dat de huid (te snel) uitdroogt.

Bent u verbrand dan is aloë vera een fantastisch middel.

### **Is de zon dan helemaal niet gevaarlijk?**

Dat ligt aan ons gedrag. Als ik een plantje die opgekweekt is in de kas, uitplant in de brandende zon, dan is het plantje 's avonds verlept. Terwijl soortgenoten die aan zonlicht gewend zijn, floreren in de zon. Als we een winterblanke huid onverantwoord blootstellen aan de brandende zon, dan blijven de gevolgen niet uit, maar moeten we dan de zon de schuld

geven? Vanuit een rapport van kwf kankerbestrijding: ‘In het algemeen geldt dat overmatige blootstelling aan de zon die tot zonverbranding leidt, alleen maar nadelen heeft voor de gezondheid. Voor diverse vormen van kanker is gevonden dat hoge niveaus van vitamine D in het lichaam gepaard gaan met een lager risico op kanker. De aanwijzingen zijn het sterkst voor darm-, prostaat- en borstkanker en het non-Hodgkin-lymfoom. In de zomer kan men in Nederland eenvoudig in de vitamine D-behoefte voorzien door bijvoorbeeld een wandeling in de zon - blootshoofds en met onbedekte handen en onderarmen -tussen 12.00 uur en 15.00 uur gedurende 15 tot 30 minuten.’



## Zomer

U allen een vitamine D rijke zomer toegewenst en geniet van het veel buiten zijn!

Het recept voor deze keer is een recept met worteltjes. Uit worteltjes kan het lichaam veel vitamine A aanmaken. Vitamine A beschermt de huid van binnenuit. Hebt u altijd een zonnebril nodig als de zon schijnt? Dan is dat een teken van een tekort aan vitamine A. Het beste is om zonder zonnebril in de zon te lopen. Ook voor onze ogen is zonlicht heilzaam!

Een mooie huidskleur krijgt u door het eten van veel groenten en fruit. Voor meer informatie: zie onderstaande link.

<http://heerlen.gezien.nl/gezondheid/aantrekkelijke-teint-door-groenten-en-fruit.html>

De huid is een spiegel van de binnenkant. Dat weten we allemaal. Stel iemand heeft een ernstige ziekte aan zijn darmen. Als we op bezoek zijn, dan kijken we naar zijn gezicht. Gaat het slecht met die persoon, dan denken we zorgelijk: “Wat ziet hij er toch slecht uit!”

## Zomerse groenteschotel met lavendel gevulde kip



### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en coeliakie; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher