

Was Sie über Sonnenschutz und Sonnenlicht wissen müssen

Liebe Leserinnen und Leser,



Eigentlich sollte es mit dem Sommer jetzt richtig losgehen. Vielleicht gehören Sie auch zu den Deutschen, die besonders sonnenhungrig sind. Vielleicht glauben Sie auch der Werbung, dass es notwendig ist, bei Sonnenschutzmitteln bitte nicht zu sparen? Je mehr je besser? Dann sollten Sie den nachfolgenden Aufsatz von Mike Adams lesen ...

Wenn Sie sich über Sonnenschutzmittel umhören, so werden Ihnen Leute, die von Gesundheitsbehörden und Mainstream-Medien systematisch falsch informiert wurden, wahrscheinlich eine Menge erzählen. Doch was in den üblichen Mainstream-Nachrichtenkanälen über Sonnenschutz berichtet wird, ist in den allermeisten Fällen falsch. Deshalb folgt hier ein kurzer Leitfaden über die wichtigsten Dinge, die Sie über Sonnenschutzmittel, Sonnenlicht und Vitamin D wissen sollten.

Der nachfolgende Artikel stammt übrigens wieder von Mike Adams. Auch wenn Sie im Artikel über die Verhältnisse in den USA lesen, so dürfen Sie sicher sein, dass es bei uns nicht anders ist.

Im nächsten Gesundheitsbrief werde ich dann die Serie über Coenzym Q10 fortsetzen.

Die FDA verweigert die Zulassung für natürlich schützende Inhaltsstoffe in Sonnenschutzmitteln und Sonnenblockern.

Fakt ist: Wenn Sie ein wirklich natürliches Sonnenschutzprodukt herstellen, und dabei exotische Pflanzenextrakte mit hochwirksamen Sonnenschutz-Eigenschaften verwenden, so werden Sie dieses Produkt mit Sicherheit niemals als »Sonnenschutz«-Produkt auf den Markt bringen können. Denn darüber, was als Sonnenschutz angewendet werden darf und was nicht, entscheidet die [US-Arzneimittelzulassungsbehörde] FDA, unabhängig davon, ob es tatsächlich wirkt oder nicht.

Ganze zwei natürliche Inhaltsstoffe hat die FDA als Sonnenschutzmittel zum Verkauf zugelassen, nämlich Zinkoxid und Titaniumdioxid.

Jeden anderen nichtchemischen Sonnenschutz-Inhaltsstoff würde die FDA, sofern er als »Sonnenschutz« angeboten würde, als falsch etikettiert betrachten und vom Markt nehmen lassen

... selbst dann, wenn er exzellenten Sonnenschutz böte!

Es überrascht also nicht, dass dieses Monopol für chemische Stoffe in Sonnenschutzmitteln nur dazu angelegt ist, die Profite der Chemiekonzerne zu schützen, während Firmen, deren natürliche Produkte weit bessere Ergebnisse versprechen, an den Rand gedrängt werden.

Das Ganze ist ein neuerliches Beispiel dafür, wie die FDA echter Innovation im Gesundheitsbereich im Wege steht.

Nahezu alle konventionellen Sonnenschutzmittel enthalten krebserregende Chemikalien.

Lesen Sie die Liste der Inhaltsstoffe eines beliebigen Sonnenschutzmittels, das in einem großen Supermarkt angeboten wird. Ich sage Ihnen:

Die Namen der meisten Chemikalien von der Liste werden Sie wahrscheinlich nicht einmal aussprechen können. Der Grund ist, dass die meisten Sonnenschutzmittel krebserregende Duftstoffe – Parabene, scharfe Alkohole, toxische chemische Lösungsmittel und aus Erdöl gewonnene Öle – enthalten. In Wirklichkeit stellt so ein normales Sonnenschutzmittel eine chemische Angriffswaffe für den Körper dar.

Weshalb denn auch die Forschung gezeigt hat, dass die Verwendung von Sonnenschutzmitteln sogar mehr Krebs verursacht als sie verhindert.

In einem Land, wo bei mehr als 70 Prozent der Bevölkerung ein Vitamin-D-Mangel besteht, blockieren Sonnenschutzmittel tatsächlich die Produktion von Vitamin-D.

Vitamin-D-Mangel ist die vermutlich am weitesten verbreitete Form von Vitaminmangel in den USA. Studien haben ergeben, dass bei 70 Prozent der Weißen und bei bis zu 97 Prozent der Farbigen ein Vitamin-D-Mangel besteht.

Chronischer Vitamin-D-Mangel fördert die Entstehung von Krebs, Grippe und Infektionen, Depression, Osteoporose und Störungen des Hormonspiegels. Je nachdem, wem Sie glauben, kann Vitamin D allein die Entstehung von 50 bis 80 Prozent aller Krebserkrankungen verhindern.

Dadurch, dass sie die Vitamin-D-Produktion in der Haut blockieren, können Sonnenschutzprodukte tatsächlich zu einem Nährstoffmangel führen, der die Krebsentstehung fördert.

Hier finden Sie eine ausführliche Beschreibung zu Vitamin D

Das heißt natürlich nicht, dass Sie unter keinen Umständen ein Sonnenschutzmittel verwenden sollten. Wenn Sie eine wirklich blasse Haut haben und einen Tag am Strand von Hawaii verbringen wollen, dann nützt Ihnen offensichtlich eine gewisse Menge Sonnenschutz, wenn Sie ein wirklich natürliches Produkt verwenden. Wer jedoch gesundheitsbewusst lebt und gut informiert ist, der wird versuchen, durch eine vorsichtige Exposition, durch welche die

Vitamin-D-Produktion in der Haut angeregt wird, eine natürliche, gesunde Hautbräunung zu erreichen. (Jawohl, gebräunte Haut ist tatsächlich gesund, wenn sie mit gesunder Ernährung einhergeht; siehe weiter unten.)

Sie können Ihre innere Sonnenresistenz durch Änderung Ihrer Ernährung ankurbeln.

Hier ist das wirkliche Geheimnis über Sonnenexposition, über das kein Schulmediziner spricht (weil die, wie üblich, von Ernährung nichts verstehen): Sie können Ihren inneren Sonnenschutz dadurch ankurbeln, dass Sie Superfoods und antioxidantienreiche Lebensmittel essen.

So ist beispielsweise der Ergänzungsstoff Astaxanthin dafür bekannt, dass er die natürliche Widerstandskraft der Haut gegen Sonnenbrand fördert. Seine fettlöslichen Carotinoide werden in die Hautzellen transportiert, wo sie diese vor der UV-Strahlung schützen.

Hier finden Sie eine ausführliche Beschreibung der Wirkungen von Astaxantin.

Je mehr natürliche Antioxidantien Ihr Essen enthält, desto mehr Sonnenlicht kann Ihre Haut vertragen, ohne dass es zum Sonnenbrand kommt. Fast jeder denkt, die Widerstandsfähigkeit gegen Sonnenbrand sei ausschließlich genetisch bedingt. Falsch. Man kann die Widerstandsfähigkeit gegen UV-Strahlen durch radikale Ernährungsumstellung radikal verbessern.

Ich selbst bin dafür ein gutes Beispiel, denn vor Jahren, als ich mich noch von Junkfood ernährte, bekam ich nach 20 bis 30 Minuten in der Sonne einen Sonnenbrand. Heute, wo ich jeden Tag Superfood und Top-Nährstoffe zu mir nehme, kann ich dagegen stundenlang in der Sonne bleiben und werde nur leicht rot (was innerhalb weniger Stunden wieder verschwindet und nicht zum Sonnenbrand oder gar zu Blasenbildung führt).

Mit Ausnahme eines einzigen ganztägigen Besuchs in einem Wasserpark habe ich seit über acht Jahren keinen Sonnenschutz mehr aufgetragen. Ich bin sehr viel in der Sonne und mache mir absolut keine Sorgen über Hautkrebs. Meine Haut sieht, wie mir immer wieder versichert wird, deutlich jünger aus, als es meinem biologischen Alter entsprechen würde. Und das kommt nicht von Sonnenschutzmitteln, sondern von der Ernährung. Sonne lässt Ihre Haut nicht »altern«, wenn Sie sich nährstoffreich ernähren.

UV-Strahlen allein führen nicht zu Hautkrebs.

Es ist ein medizinischer Mythos, dass »UV-Strahlen Hautkrebs verursachen«. Diese falsche Vorstellung ist ein Konstrukt ignoranter Mediziner (Dermatologen) und gewinnorientierter Hersteller von Sonnenschutzmitteln.

Die Wirklichkeit ist viel komplizierter: Nur wenn die UV-Einwirkung mit chronischem Nährstoffmangel, der die Haut anfällig macht, einhergeht, kann sich Hautkrebs entwickeln.

Mit anderen Worten: Damit es zum Hautkrebs kommt, müssen Sie Junkfood essen, schützende Antioxidantien meiden und sich dann noch auch exzessiver UV-Strahlung aussetzen. Alle drei Elemente müssen zusammenkommen. Die Schulmedizin ignoriert den Einfluss der Ernährung völlig und konzentriert sich stattdessen auf einen einzigen Faktor: Sonnenschutzmittel oder kein

Sonnenschutzmittel – eine eindimensionale Herangehensweise, die so sehr vereinfachend ist, dass es schon an Täuschung grenzt.

Die Medizinindustrie will anscheinend nicht, dass die Menschen dahinterkommen, dass sie sich den Weg zu gesünderer Haut buchstäblich essen können. Die Haut besteht ausschließlich aus den Nahrungsmitteln, die Sie zu sich nehmen. Wäre es daher überhaupt vorstellbar, dass Ihre Ernährung die Gesundheit Ihrer Haut nicht beeinflusst? Und doch ist kein Schulmediziner – weder Dermatologen noch Allgemeinärzte und auch nicht die Gesundheitsbehörden – so ehrlich, zuzugeben, dass die Ernährung weitgehend dafür ausschlaggebend ist, wie die Haut auf UV-Strahlung reagiert.

Nicht alle »natürlichen« Sonnenschutzmittel sind wirklich natürlich.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sogenannte »natürliche« Sonnenschutzmittel kaufen. Es gibt zwar einige gute, aber viele sind nur Beispiele dafür, dass hier etwas »grün-gewaschen« wird; sie heißen zwar »natürlich« oder »organisch«, enthalten aber dennoch jede Menge synthetischer Chemikalien.

Lesen Sie die Liste der Inhaltsstoffe. Wählen Sie keine Sonnenschutzmittel, die Inhaltsstoffe enthalten, die nach Chemie klingen:

- Methyl...
- Propyl...
- Butyl...
- Ethyl...
- Trieth...
- Dieth...
- usw.

Kaufen Sie stets duftstofffreie Sonnenschutzmittel, es sei denn, Sie wollten Ihre Haut unbedingt mit parfümierten Chemikalien traktieren. Ein typisches Sonnenschutzmittel enthält über ein Dutzend krebserregende chemische Duftstoffe, die über die Haut aufgenommen werden. Die meisten Sonnenschutzmittel wirken bei vorschriftsmäßiger Anwendung wie giftige Bäder, die die Leber belasten und Krebs verursachen können.

Mike Adams

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu

den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln