

Laden Sie jetzt Ihr Vitamin D mit Hilfe der Sonnenstrahlen auf

Die pralle Sonnenenergie benötigt für eine Reise durch das All 8 min und 19 Sekunden bis der Sonnenstrahl unsere Erde erreicht.

Zu keiner anderen Jahreszeit sind die Farben so leuchtend, der süße Duft der Früchte so intensiv.

Es zieht uns ins Freie, in den Garten, an den See und zu Aktivitäten.

Das Sonnenlicht vermittelt uns ein Gefühl der Zufriedenheit. Wir empfangen das, wonach sich unser Herz sehnt – Glücksmomente

Über die Haut werden unsere Glückshormone – Endorphine – aktiviert.

Für dieses Hochgefühl genügen bereits 10 Minuten..

Ebenfalls über die Haut, zu rund 90 Prozent wird Vitamin D durch UV-Bestrahlung im Körper selbst gebildet. Dieses Vitamin ist an vielen Regulierungsvorgängen im menschlichen Körperzellen beteiligt.

Entdecker der aktiven Form von Vitamin D wissen heute, dass nicht nur die Zellen von Haut, Leber und Nieren, sondern **offenbar jede einzelne Körperzelle über die Fähigkeit verfügt, aktives Vitamin D zu bilden.**

In dosierten Mengen ist Sonnenlicht unverzichtbar.

Ein zu viel - wie immer – ist gesundheitsschädigend.

Täglich zehn bis fünfzehn Minuten Arme und Gesicht – dabei Augen geschlossen halten – genügen.

Übrigens: Glas ist undurchlässig für die UV-Strahlung der Sonne und es kann kein Vitamin D gebildet werden.

Sonnenschutzmittel können die Produktion vermindern.

Für was benötigen wir Vitamin D?

Knochen benötigen Calcium. Calcium kann der Körper aber nur aufnehmen und verwerten, wenn (auch) genügend Vitamin D zur Verfügung steht.

Bei zu geringer Aufnahme können Knochenkrankheiten die Folge sein, wie z.B. Osteoporose.

Erkältung und grippale Infekte im Winter und Sommer?

Vitamin D ist vorbeugend gegen Erkältungen und Grippe.

In der Winterzeit steht die Sonne zu tief für eine ausreichende UV-Bestrahlung.

Ein gesunder Mensch lebt in dieser Zeit von den Vitamin D – Vorräten vom Sommer. Je länger der Winter dauert, desto geringer wird dieser Vorrat im Körperfettgewebe und Grippewellen können entstehen.

Kann ich den Vitalstoff über Nahrungsmittel zu mir nehmen?

Theoretisch ja, aber dies müßte in Unmengen von bestimmten Lebensmitteln geschehen, z.B. drei- bis fünfmal pro Woche fettreiche Fische wie Makrele oder Lachs essen oder täglich 10 Gläser Milch trinken.

Und heutzutage steht es wirklich in Frage wie unbedenklich kann ich Fisch zu mir nehmen. Kuhmilch ist durch seine Inhaltsstoffe sogar ein Calciumräuber – also kontraproduktiv.

Tue Dir Gutes – tanke Sonnenlicht für Deine Zellen.

Kostenfrei über die Natur geliefert.

Ich wünsche Ihnen eine „lichte“ Sommerzeit

Sybille Pfeifer

