



'Zonnen is gezond'

AMSTERDAM - Zonnen is gezond en vaak vrezen we het zonlicht voor niets. Althans, dat zegt dermatoloog Han van der Rhee, 'de huidarts die ongelimiteerd, maar verantwoord zonnen promoot.'

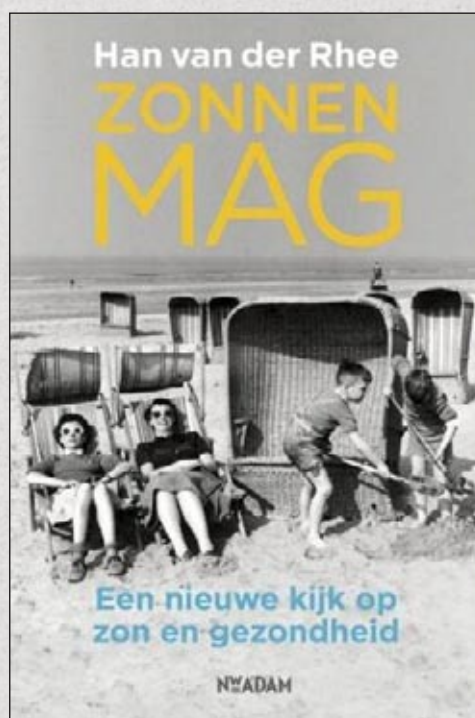
Van der Rhee, die het boek 'Zonnen mag' schreef, pleit voor verantwoord zonnen. Volgens de arts blijkt de mens door regelmatig te zonnen minder kans te lopen op verschillende soorten kanker. Zonaanbidders zouden hun kans op kanker aan borst, prostaat of dikke darm met ongeveer 20 procent verlagen.

"De laatste jaren wijst een toenemende stroom wetenschappelijke onderzoeken op flinke gezondheidsvoordelen die we uit de zon kunnen halen", aldus Van

der Rhee in Trouw.

Zoals al langer gedacht blijkt zonlicht verder echt te helpen tegen eczeem, puistjes en psoriasis. Zonlicht activeert ook de vitamine-D-productie in de huid, waardoor botten en spieren verstevigen. Zonnenstralen verminderen depressieve gevoelens, doordat de aanmaak van de hormonen melatonine en serotonine wordt gestimuleerd.

Van der Rhee: "Dus niet verbranden en niet overdrijven, maar wel van de zon genieten."



SPEEDSUN voldoet aan de Europese norm voor de zonnebranche en laat geen mensen toe die jonger dan 18 jaar zijn.

SPEEDSUN
ZONNESTUDIO

