



# Profiteren en GENIETEN VAN DE ZON

## De zon is voor ons van levensbelang!

De zon zorgt er voor dat ons bloed beter stroomt, de ademhaling regelmatig wordt en de bloeddruk normaal. Onze lichamelijke prestaties verbeteren en de zon speelt een belangrijke rol bij het versterken van ons immuunsysteem. Over de positieve werking op ons hormoonstelsel wordt nog onderzoek gedaan. De zon maakt van het precalciferon het onmisbare vitamine D-complex, dat niet na te maken is in een potje. In ieder geval knappen we allemaal op van de zon en krijgen we een beter humeur.

## Wanneer ontstaan er problemen met de zon?

Wanneer we te lang en te veel in de zon zijn. Ook wanneer we onze gezonde huid verminkt hebben door het gebruik van fruitzuren, hormoonzalven, peelingen en andere moderne huidverbeteraars. Misschien is het veiliger om te waarschuwen tegen deze methodes en niet de zon overal de schuld van te geven.



## Hoe maakt de huid zelf haar bescherming?

Door het opbouwen van een 3-delige "drempel":

- 1 door het zweet, dat als een spiegel het niet goede van de straling reflecteert
- 2 door de hoomlaag (ons pannendak) dikker te maken
- 3 door via het pigment de huid te bruinen.

Als het ware maakt de huid, wanneer ze daar de tijd voor krijgt, haar eigen beschermingsfactor. Hiermee kun je de huid helpen door bij de eerste zonnestralen een beetje bloot veel naar buiten te gaan en in beweging te zijn met wandelen, fietsen, sport, spel of tuinieren.

## Hoe ondersteunen we de beschermende werking van de huid?

Door de zonbescherming van Rosel Heim te gebruiken. Hiermee wordt het natuurlijke proces nagebootst: titaandioxide, kiezelaarde en zinkoxide zorgen voor reflectie, calcium-D-panthetonaat verdikt het pannendak en carotine helpt bij het bruiningsproces. Ook is het heel verstandig om op het heetst van de dag de schaduw op te zoeken; siësta te houden.



Het team van Huidverzorging Henny Heuff wenst je veel plezier!

**Huidverzorging Henny Heuff**  
Burg. Tenkinkstraat 22  
Doetinchem  
Tel. 0314 36 04 44  
[www.hennyheuff.nl](http://www.hennyheuff.nl)

