



GRATIS VITAMINE D EN GOED VOOR JE BOTTEN

ZOEK DE ZON OP, HET IS ZO FIJN

Wie kent bovenstaand liedje nog dat verder gaat met: "want een beetje zonneshijn dat moet er zijn" en eindigt met: "en van je hela hola houd er de moed maar in".

WE ZIJN EXTREEM BANG GEMAAKT VOOR DE ZON

Sinds de 70er jaren worden anti-zonnebrandcrèmes gepropageerd en wordt er alles aan gedaan om ons deze middelen als "veilig" te laten gebruiken. Er wordt niet verteld dat door al deze "bescherming" onze huid niet meer in de gelegenheid is om vitamine D aan te maken. Juist dit vitamine is zo belangrijk voor de stevigheid van onze botten en om osteoporose te voorkomen.

ONS LICHAAM MAAKT SAMEN MET DE ZON VITAMINE D

In de winter is het normaal dat het gehalte aan deze vitamine in ons lichaam laag is. We hoeven slechts iedere dag een kwartiertje buiten te bewegen en er wordt alweer "D" aangemaakt. In het voorjaar en in de zomer kunnen we beter wat langer buiten bezig zijn. Met een bloot hoofd en het liefst ook nog met blote armen beginnen. In ieder geval de winterkleding niet blijven doordragen. In de buurt van kantoren zie je in de middagpauze vaak mannen en vrouwen een rondje buiten lopen, heel erg goed!

BELANGRIJK VOOR ONS IMMUUNSISTEEM EN VOOR ONZE BOTTEN

Natuurlijk kun je deze vitamine ook in pillen kopen, dat zou je kunnen doen wanneer je echt oud bent en niet meer buiten komt. De kwaliteit van de zon zelf is niet na te maken. Via de voeding kun je ook aan deze vitamine komen. Eet regelmatig noten, champignons en vette vis zoals makreel en wilde zalm, melk en kaas van koeien die nog buiten lopen.

Kom bij ons voor meer informatie en lees

Zonnen Mag

door Han v/d Rhee

ISBN 978 90 468 08214



Huidverzorging Henny Heuff

Burg. Tenkinkstraat 22

Doetinchem

Tel. 0314 36 04 44

www.hennyheuff.nl

