GESUND UND FIT DURCH SONNENLICHT

by Frank Lewecke

Jedes Frühjahr erwachen deine Lebensgeister mit der Wärme der Sonne. Die Gesundheit läuft wieder rund, der Schlaf verbessert sich, Virusinfekte verschwinden und du hast mehr Energie für Sport und Alltag.

Und mittlerweile kennen wir auch die Ursachen für dieses alljährliche Aufleben unserer Gesundheit. Es sind fünf an der Zahl.

5 gute Gründe für mehr Sonnenlicht:

1. Sommerwärme entlastet deinen Stoffwechsel. Du benötigst nur noch einen Bruchteil der winterlichen Wärmeproduktion. Dieses Zurückfahren der Verdauung entlastet Darm und Immunsystem.
2. Sonnenlicht aktiviert Enzyme, die deinen Blutfluss verbessern.
3. Auch deine Mitochondrien nutzen die Lichtenergie.

4. Sonnenlicht behebt den Mangel an Vitamin D und beendet damit deine Anfälligkeit für diverse Krankheiten. Von der Grippe, Entzündungen bis zu Autoimmunproblemen.
5. Das helle Licht im Freien sorgt für mehr Schlafhormon in der Nacht. Dein Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Sonnenlicht für Herz und Kreislauf

#zuhausebleiben war gestern, denn Outdoor mit Licht und Wärme ist ein Jungbrunnen für dein Herz und deinen Kreislauf.

Hast du dich schon einmal gefragt, wie die Blutkörperchen durch die kleinsten Blutgefäße kommen, ohne dass es ständig zu Staus und Verstopfungen kommt?

Der Grund ist das Prinzip der Abstoßung, wie die Abstoßung gleicher Pole bei zwei Magneten:

Die Wände der Blutgefäße und der Blutzellen sind nämlich von negativ geladenen Wasserschichten, dem EZ-Wasser (EZ für Exclusion Zone), umschlossen. Dadurch stoßen sich die Zellen ständig ab und flutschen wie von selbst durch die kleinsten Gefäße und Kanäle.

Und dieser Effekt wird durch Sonnenlicht verstärkt:

(1)

Zum einen bewirkt das Sonnenlicht eine dickere und stabilere Schicht von negativ geladenem EZ-Wasser um die Wände von Zelle und Gefäßen. Das intensive Infrarotlicht dringt dabei tief in unsere inneren Organe, und selbst das Gehirn schwimmt in rotem Dämmerlicht.

www.pollacklab.org

(2)

Das Enzym eNOS produziert nicht nur das Gefäßhormon NO Stickoxid, sondern verbindet in einer Lichtreaktion auch Sulfatgruppen mit Zellbausteinen wie Cholesterin. Diese negativ geladenen Sulfate ragen dann aus der Zellmembran und verstärken so die negative Oberflächenspannung, und damit den "Flutscheffekt" von Blut und Blutzellen.

MDPI: Is Endothelial Nitric Oxide Synthase a Moonlighting Protein?

Das ist der Grund, warum wir in der Sonne mehr Kraft und Ausdauer haben.Nutze also den Sommer. Genieße das Sonnenlicht und praktiziere #rausinsfreie.

Und durch die passende Ernährung können wir diesen Effekt verstärken: durch Sulfate, und den Schwefel in den Lebensmitteln.

Schwefel findet sich dabei nicht nur im Protein von Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchten, sondern auch in Gemüsen wie Zwiebeln, Lauch oder Spargel.

Photosynthese: nicht nur bei Pflanzen

Lange Zeit dachte man Photosythese gäbe es nur bei Pflanzen, und tierisches Leben könne nur Nährstoffe verbrennen, um seine Energie zu gewinnen.

Heute weiß man, dass auch die Zellkraftwerke und Batterien unserer Zellen, die Mitochondrien, ebenfalls Lichtenergie nutzen können um daraus Energie zu gewinnen.

Und wie soll das funktionieren?

Varianten und Bausteine des Chlorophyll-Moleküls werden in die Zellwand unserer Mitochondrien eingebaut. Dort unterstützen sie die Elektronentransportkette, indem sie das Coenzym Q recyceln. Das Chlorophyll stammt dabei aus den Grünpflanzen unserer Nahrung.

Fazit: grüne Gemüse, Salat und Smoothie sind im Sommer ganz besonders gesund.

Journal of Cell Science: "Light-harvesting chlorophyll pigments enable mammalian mitochondria to capture photonic energy and produce ATP"

Gesund in der Sonne: wie mache ich das?

Bei einem Leben in Innenräumen und nach den langen kalten Tagen sind wir kein Sonnenlicht mehr gewöhnt, und unsere Haut verbrennt, sobald wir sie der Sonne aussetzen.

Vor den ersten Sonnenbädern ist daher die Gewöhnung an die Sonne sehr wichtig. Dies erreichst du bereits durch wenige Minuten in der Mittagssonne, täglich, und jeden Tag etwas länger.

Die sonnengewöhnte Haut entwickelt einen eigenen Schutz vor UV, und Zellschäden werden sofort repariert.

Sonnengewöhnte Haut entwickelt daher auch weniger Hautschäden, denn die Beobachtung zeigt, dass sich Melanome vor allem auf den sonnenarmen Hautbereichen von Brust, Rücken und Beinen entwickelt. Weniger auf den sogenannten "Sonnenterrassen" von Stirn, Nacken oder Handrücken, was ja eher zu erwarten wäre.

"Primary Locations of Malignant Melanoma Lesions Depending on Patients' Gender and Age"

Haut, die schon als Kind niemals gelernt hat mit der Sonne umzugehen, wird massiv geschädigt, wenn sie denn doch einmal mit UV konfrontiert wird. Die Folge sind dann massive Schäden, Pigmentstörungen, bis hin zu Krebs.

Nach Eingewöhnung liegt die ideale Dauer für ein Sonnenbad je nach Hauttyp bei 10 bis 20 Minuten täglich. Darüber hinaus erfolgt auch nahezu keine weitere Bildung von Vitamin-D. Optimale Zeiten liegen zwischen 11 und 15 Uhr, denn nur die Mittagssonne enthält das nötige UV-B.

DIE SONNE
IST DEIN FREUND
Lichtgewöhnung Sonnenschutz der Haut
Mittagssonne Vitamin D durch UVB
Helles Tageslicht mehr Schlafhormon
Vitamin D Calcium & Zellenergie
Tiefenwärme Mitochondrien
FKK Krebsprophylaxe
Sonnenschutz
Schatten & Schirmcap
Meide Sonnencreme, Sonnenbrille
foodfibel.de

Der optimale Sonnenschutz

Im Urlaub und an freien Tagen halten wir uns häufig und dauerhaft in der Sonne auf, so dass wir einen zusätzlichen Hautschutz benötigen.

Was ist das Problem bei Sonnencremes?

Auf der Haut entstehen im UV der Sonne völlig neue Chemikalien und unbekannte Gifte, die auch im Vorfeld nicht von Herstellern geprüft werden (können). Und die über die Haut aufgenommen werden.

Verwende daher, wenn überhaupt, nur hochwertige Sonnencremes.

Zudem verringert ein LSF von 20 die Bildung von Vitamin-D um 90%.

Der beste Schutz ist daher die Beschattung der Haut. Durch Aufenthalt unter Bäumen, Schirm oder luftig helle Sommerkleidung.

Für den Kopf empfiehlt sich eine praktische Schirmmütze, wie die "Trucker-Cap". Diese verfügt über einen Netz-Korpus, der den Kopf beschattet, und gleichzeitig Belüftung garantiert. Ein weiterer Vorteil: Schirmmützen ersparen die Sonnenbrille.

Deine Sonnenbrille verhindert nämlich die Anpassung der Augen an die Tageshelligkeit. Dies blockiert nicht nur die Bildung von Schlafhormonen für die Nacht, sondern fördert auch die Fehlsichtigkeit:

Die Iris-Blende deiner Augen schließt sich bei Helligkeit. Iris und Augen, die niemals helles Licht erleben, verlieren jedoch diese Fähigkeit. Und eine stets halboffene Iris geht zu Lasten der Bildschärfe auf der Netzhaut. Ein Effekt, den jeder Fotograf kennen dürfte, der schon einmal versucht hat mit einer offenen Blende scharfe Fotos zu machen.

Eine Übung zur Verbesserung der Sehleistung besteht daher im sogenannten "Sunning". Hier wird der Kopf mit geschlossen Augen abwechselnd in die Sonne und wieder heraus gedreht. Der Hell-Dunkel-Wechsel stimuliert die Aktivität und Muskulatur der Iris-Blende.

Vorsicht vor Licht-Giften in Medikamenten

Zu einem gesunden Sonnenbad gehört aber auch die Vermeidung von Phototoxinen und "Licht-Giften". Stoffen aus Nahrung und Arzneimitteln, die im Sonnenlicht unsere Hautzellen verbrennen.

Mit diesen Medikamenten solltest du die Sonne meiden..

Licht-Gifte in der Nahrung

In unseren Lebensmitteln sind es die Furocumarine, die als Licht-Gifte wirken, und die in der Sonne deine Haut verbrennen.

Furocumarine finden sich in Zitrusfrüchten und Doldenblütlern. Hierzu zählen neben Orange, Zitrone, Limette, Grapefruit also auch die Pastinake, Sellerie, Karottengrün oder Petersilie.

Es ist also sehr gut möglich, dass dein Sonnenbrand nicht allein von der Sonne stammt, sondern vom Orangensaft, oder deinem Smoothie mit Sellerie und Karottengrün.

TOP 5

- **Tee** lauwarm, Grüntee, Salbei, bittere Kräuter
- **Speisen: süß, bitter, herb**
- **Obst** süß, Beeren, Birne, Kirsche
- **Salat** Romana, Gurke
- **Gebäck** Baguette, Kuchen, Reiscracker

BAD 5

- **Kaltgetränke** gekühlt, Eiswürfel
- **Heißgetränke** Kaffee
- **Sauer, salzig, scharf**
- **Fleisch** Schwein, Rind
- **Fette, Öle**

foodfibel.de

Elektrolyte und Schwitzen: Wo finde ich die nötigen Salze und Spurenelemente?

Die Versorgung deines Körpers mit ausreichend Nährstoffen ist die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Im Vordergrund stehen dabei zumeist die Makros, die Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, denn dies sind auch unsere täglichen Energieträger.

Zu den ebenfalls elementaren Bausteinen unserer Biologie gehören aber auch die Mikro-Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Natrium, Kalium, Schwefel, Selen oder Jod.

Wenig beachtet werden jedoch die Spurenelemente. Dies sind die chemischen Elemente, die wir nur in geringster, "homöopathischer" Menge benötigen.

Hierzu zählen rund 60 Elemente aus dem Periodensystem. Unter anderem Exoten wie Lithium, Molybdän, Vanadium oder Chrom. Und ein Zuviel dieser Spurenelemente kann sogar gefährlich und giftig werden.

An heißen Sommertagen verlieren wir aber nicht nur viel Flüssigkeit, sondern auch reichlich Elektrolyte, also Salz und eben diese Spurenelemente.

Zudem leiden viele Menschen auch ganz ohne Sommer an einem Mangel an diesen Spurenelementen.

Der Grund: Unsere Böden werden mittlerweile seit Jahrhunderten beackert und mit jeder Ernte weiter ausgelaugt, so dass sich so gut wie keine Spurenelemente mehr im Boden befinden. Daher brauchen wir alternative Quellen für Spurenelemente.

Bereits unsere Vorfahren haben dies gewusst und Spurenelemente über Pflanzenasche nachgefüllt: Entweder durch Brandrodung, oder als Asche aus dem Holzofen. Diese wurde auf die Felder ausgebracht oder als Prise in der Suppe mitverzehrt.

So lautet der Beiname für Kalium bis heute "Potassium" für "Pottasche".

Weitere sehr gute Quellen für Spurenelemente sind das Meer, Algen und Meeresfrüchte, denn in den Ozeanen finden sich alle Spurenelemente als gelöste Salze.

Produkte aus dem Meer vom Salz bis zum Fisch sind daher besonders reich an wichtigen Spurenelementen und damit eine "elementare" Nahrungsergänzung.

Da unsere Meere inzwischen auch reichlich Gifte und Schwermetalle enthalten, empfehle ich statt frischem Meersalz die Verwendung von altem, "fossilem" Meersalz in Form von Stein- oder Himalayasalz. Letzteres hat unter den Steinsalzen mit Abstand den höchsten Anteil an Spurenelementen.

Hier das Ergebnis einer Spektraluntersuchung..

Spurenelemente im Himalaya Salz

Gehalt:
> 0,01 ppm

Reihenfolge nach Periodensystem

Wasserstoff	Kobalt
Lithium	Nickel
Stickstoff	Kupfer
Sauerstoff	Zink
Fluor	Selen
Natrium	Brom
Magnesium	Rubidium
Aluminum	Strontium
Silicium	Molybdän
Phosphor	Silber
Schwefel	Jod
Chlor	Barium
Kalium	Tantal
Calcium	Platin
Vanadium	Gold
Chrom	Quecksilber
Mangan	Thallium
Eisen	Blei

foodfibel.de