Jak bezpiecznie się opalać?

25 lipca 2017

Ten artykuł jest bardzo ważny i bardzo na czasie. Mamy obecnie sezon letni. Wielu z nas wyjechało w końcu na upragnione wakacje. A lato i wakacje często oznaczają jedno – OPALANIE! Nikt nie jest w stanie zanegować wartości kąpieli słonecznych, i prozdrowotnych właściwości powstającej w ten sposób witaminy D3. Słońce to generator życia, i nawet samo przechadzanie się na dworze w ciepły, letni dzień, dodaje radości i witalności.

Jest jednak pewna kwestia, o której większość z nas nie wie…

Jest jeden błąd, który popełnia ogromna większość ludzi podczas opalania się. Nie jest to wbrew pozorom to, że czasami zapominamy używać kremu z filtrem do opalania. Bo skórę jednak trzeba chronić przed oparzeniami słonecznymi. Problemem jest fakt, że używamy do tego środków, które są po prostu toksyczne. Kremy z filtrem do opalania nie tylko blokują biosyntezę witaminy D3 nawet o 90%. Ale ich składniki mają toksyczne i rakotwórcze działanie!

Nie ma obecnie dowodów naukowych na to, że promieniowanie UV powoduje raka skóry lub zwiększa prawdopodobieństwo jego wystąpienia. Faktem jest natomiast to, że od momentu gdy w mediach i w instytucjach „ochrony zdrowia” zaczęto promować

kremy z filtrami UV, skokowo wzrosła ilość zachorowań na czerniaka – raka skóry. Okazuje się, że to kremy z filtrem do opalania mogą odpowiadać za zachorowania na raka skóry! Nietrudno się temu dziwić: zawierają one substancje, które są wręcz trujące dla skóry!

SZKODLIWE SUBSTANCJE

Oto lista szkodliwych substancji, które zawierają kremy z filtrem do opalania:

– nanocząsteczki glinu (aluminium), tytanu, tlenku cynku. Są one rakotwórcze, mogą wywołać raka piersi;

– palmitynian retinolu – w badaniach klinicznych zwiększa częstość występowania raka skóry u zwierząt;

– związek o nazwie Avobenzone naśladuje działanie hormonów płciowych u człowieka. U dzieci może opóźnić rozwój. Niedawne badania tego związku ujawniły, że pod wpływem chlorowanej wody (baseny) i promieniowania ultrafioletowego (Słońce) związek ten rozkłada się na substancje rakotwrócze;

– formaldehyd i inne toksyczne konserwanty – bo to wszystko trzeba czymś konserwować.

Skórę trzeba chronić, fakt, ale bardziej od nadmiernej stymulacji słońcem i od oparzeń, niż od czerniaka. Kontrowersyjna jest kwestia samych numerów filtrów tych kremów do opalania. W sprzedaży są kremy z filtrami SPF 15, SPF 30, SPF 50 i innymi. Okazuje się, że jest to po prostu bezczelny chwyt marketingowy! Każdy filtr blokuje fale elektromagnetyczne ze Słońca o ponad 90%.

Krem z filtrem do opalania SPF 30 blokuje ją w około 97%. Krem z filtrem SPF 50 – o 98%. Zaś kremy z filtrem SPF 100 blokują ją o około 99%. Jak widzisz, różnica w działaniu jest niewielka. Za to różnica w cenie już duża. No i tak duże blokowanie dopływu fal elektromagnetycznych ze Słońca blokuje

biosyntezę witaminy D3. A jej rola w zdrowiu jest nie do przecenienia.

Witamina D3 jest de facto hormonem, chemiczną pochodną cholesterolu. Odpowiada ona za odporność, za zwalczanie komórek nowotworowych które powstają codziennie w naszych ciałach. Także za regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej i za ochronę kości. Odpowiedni poziom tej witaminy to także dobry nastrój, ochrona przed depresją, duża witalność.

BRAK WITAMINY D3 PO PROSTU ZABIJA

Krytycznie niski poziom witaminy D3 stwierdzano u ludzi chorych na ciężkie postacie nowotworów, depresji, osteoporozy. Według badania jakie przeprowadzono kilka lat temu, w zimie poważne niedobory witaminy D3 dotyczą nawet 90% Polaków. W lecie sytuacja wcale nie jest aż tak dobra.

Bowiem nasz klimat i nasza fatalna polska dieta nie zapewniają dostatecznej podaży tej witaminy. By wyprodukować odpowiednią jej ilość, od marca należy opalać się po 15 do 30 minut dziennie. I to w godzinach o największym nasłonecznieniu, czyli od 11.00 do 14.00.

A wtedy właśnie lekarze nie zalecają opalania. Przyczyna tego stanu rzeczy jest prosta: w godzinach innych niż 11.00 – 14.00 promieniowanie UVB odbija się od atmosfery i jego skuteczność zwyczajnie spada. Inna kwestia to fakt, czy na pewno potrzebujemy bite osiem godzin leżeć i smażyć się na tej plaży, opalając się. To jest zwyczajnie za dużo, jednak bardzo trudno to ludziom wytłumaczyć.

Jest to bowiem kwestia społeczna i kulturowa. Taki model wypoczynku nad morzem stał się powszechnie obowiązującym i bardzo popularnym. Warto to jednak przemyśleć. Na początku (już od marca, kwietnia!) zaleca się przyzwyczajanie skóry do słońca, opalając się 15 do 30 minut dziennie. Potem 2 godziny na plaży w zupełności wystarczą.

Większość ludzi robi tak, że przez całe miesiące nie opalają się nawet na tym balkonie, przez te 15 minut dziennie. A potem mają wreszcie te dwa tygodnie urlopu od mordoru, i rzucają się na głęboką wodę. A raczej na… silne Słońce. I smażą się na plaży nawet 8 godzin. I potem narzekają, że nawet pomimo kremu z najwyższym faktorem, doznają poparzeń słonecznych. Warto to po prostu przemyśleć, serio.

Po co sprzedaje się szkodliwe kremy z filtrem do opalania i kłamie o tym, że Słońce jest szkodliwe? Chodzi o zysk. O miliardowe zyski. A tak, gdzie w obrocie są miliardy, tam nie ma uczciwości i dbania o Twoje zdrowie. Składniki syntetyczne do produkcji kremów do opalania są tanie. Tanie i toksyczne. A kampania w mediach, do której włączyli się biorący grube koperty lekarze, naukowcy, eksperci – jest po prostu kampanią marketingową. To tylko biznes, a że Ty chorujesz, to nikogo już nie obchodzi.

Informacje w mediach o dziurze ozonowej, o szkodliwości promieniowania słonecznego UV, i o tym, że trzeba używać kremy z filtrem, pojawiły się w tym samym czasie. W latach 90-tych XX wieku. No i gorsze zdrowie ludzi z powodu niedoborów witaminy D3 i z powodu toksycznych składników kremów do opalania, to większy zysk dla koncernów farmaceutycznych. I koło się kręci, i hajs się zgadza.

WIĘC… JAK OPALAĆ SIĘ, BY BYŁO I ZDROWO, I BEZPIECZNIE?

Do smarowania się polecam oliwę z oliwek, ale tę eko. Tak, tak. Tu warto trochę grosza wydać więcej. Można używać także oleju kokosowego dobrej jakości. Inne alternatywy to olej z ostropestu lub olej z pestek winogron. Dodatkowo olej z ostropestu zawiera ogromne ilości witaminy E, dużo ich frakcji (tokoferole i tokotrienole). Można go z powodzeniem używać jako środka przeciwko zmarszczkom.

Od września do marca warto zażywać witaminę D3 w dawce 50 mcg (czyli 2000 I.U) do 150 mcg (czyli 8000 I.U), razem z witaminą

K2-MK7 w dawce 100 mcg do 300 mcg. I zachować umiar we wszystkim, co robimy, także w opalaniu się.

Autorstwo: Jarek Kefir
Zdjęcie: chezbeate (CC0)
Źródło: Jarek-Kefir.org