

Andreas Moritz

SŁOŃCE

– światło, które leczy

Jak za pomocą światła pokonać raka,
choroby serca, cukrzycę, zapalenie stawów,
choroby zakaźne i inne dolegliwości

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

SŁOŃCE

- światło, które leczy

Andreas Moritz

SŁOŃCE

– światło, które leczy

Jak za pomocą światła pokonać raka,
choroby serca, cukrzycę, zapalenie stawów,
choroby zakaźne i inne dolegliwości

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-127-8

Tytuł oryginału: *Heal Yourself With Sunlight*

Copyright © 2010 by Andreas Moritz

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Wstęp. Światło słońca – lek natury	7
1. Słońce – najważniejsze źródło życia na Ziemi	13
2. Cudowne moce uzdrawiające światła ultrafioletowego	19
3. Czy naświetlanie UV może zapobiec rakowi skóry lub go wyleczyć?	27
4. Zwiększ dawkę UV – zmniejsz raka	43
5. Dziś eksperci i lekarze mówią: „To nieprawda!”	53
6. Ochrona przed słońcem wywołuje raka skóry	59
7. Niedobór słońca – śmiertelna pułapka	89
8. Pitta, uważajcie!	101
9. Bez słońca nie ma zdrowia	107

10. Słońce zapobiega rakowi, stwardnieniu rozsianemu, chorobom serca, zapaleniu stawów, cukrzycy i innym dolegliwościom	121
11. Słońce obniża ryzyko zachorowania na raka co najmniej o połowę!	141
12. Cudowne połączenie światła słonecznego i ćwiczeń fizycznych	153
13. Co sprawia, że słońce jest tak „niebezpieczne”? Tłuszcz!	171
14. Co tak naprawdę pali i niszczy skórę?	203
15. Jak zwiększyć ekspozycję na słońce?	227
16. Starożytne ćwiczenia wpatrywania się w słońce	233
O Autorze	239

Wstęp

Światło słońca – lek natury



Pierwszym skojarzeniem, jakie najprawdopodobniej przychodzi ci do głowy, kiedy słyszysz słowo „lek”, są pigułki w plastikowym opakowaniu z apteki oraz recepta od lekarza.

Prawda jest taka, że nie wszystkie leki występują pod postacią pigułek na receptę.

Istnieją pierwotne, można rzec podstawowe oraz ważniejsze substancje i energie przywracające zdrowie. Są dostępne dla każdego w ogromnej aptece zwanej naturą, gdzie jesteś swoim własnym lekarzem i kiedy coś zaczyna szwankować, organizm przesyła ci małe recepty. Takie zalecenia organizmu to nic innego, jak subiektywnie odbierane oznaki i symptomy.

Pozwól, że przedstawię pewną analogię. Kiedy jesteś odwodniony, twój organizm daje ci znać, że potrzebuje wody. Pragnienie jest twoim subiektywnym doznaniem. Twoje usta stają się

suche i wiesz, że łyk wody (bezpłatnej i naturalnej substancji) rozwiąże problem. Nie potrzebujesz lekarza, żeby to stwierdzić. Instynktownie wiesz, że sama woda rozwiąże problem.

Lekarstwa to nie tylko konwencjonalne pigułki czy kapsułki z określoną nazwą, datą ważności i kodem kreskowym. Jest wiele innych niezbędnych, wiarygodnych i ogólnodostępnych naturalnych leków, a najważniejszym z nich jest światło słońca. To konkretne remedium należy do jednych z najsilniejszych z całej apteki natury.

Niestety słońce zostało oskarżone i obwołane przyczyną wielu problemów zdrowotnych ludzi, chociaż powinno być traktowane raczej jako ich rozwiązanie. Ten fakt można zilustrować następująco: wyobraź sobie, że przeglądasz kolorowe czasopiśmo ze stosu leżącego w poczekalni. Na jednym ze zdjęć młoda, przygnębiona kobieta trzyma fotografię ślicznej, uśmiechniętej blondynki. „Moja siostra niechcący się zabiła. Zmarła na raka skóry” – głosi dołączona treść reklamy społecznej.

Zalewa cię fala współczucia i szoku. Pojawia się uczucie strachu i niepewności. Przekaz jest zatrważający. „Ochrona przed słońcem to styl życia” – apeluje reklama, a ty wpadasz w panikę. Z całą pewnością nie chcesz stać się ofiarą ataku słonecznego, smutnym zdjęciem w ramce. Tak zatem, twoją pierwszą reakcją jest niezwłoczna wyprawa do sklepu i zakup kremu z filtrem, uzasadnionej ochrony przed niebezpieczeństwami promieni słonecznych, jak każe ci się wierzyć.

Ale chwila!

Nie można wszystkiemu tak ślepo ufać. Właśnie zostałeś zwiedziony chytrze uknutym kłamstwem.

Słońce NIE jest twoim wrogiem – jest twoim przyjacielem. Istniejesz, ponieważ ono istnieje. Porzucając naturę i opowiada-

jąc się za jej przeciwieństwem, zwyczajnie PROSISZ o kłopoty. Poświęcasz własne zdrowie a nawet życie po to, aby ludzie, których nawet nie znasz, czerpali z tego zysk.

Niepokojąca, jak by się wydawało, myśląca „reklama publiczna” w czasopiśmie była w rzeczywistości projektem znanej charytatywnej organizacji do walki z rakiem, sponsorowanym przez firmę bezpośrednio zainteresowaną przychodem. Inaczej rzecz ujmując, jest to zwykła reklama, sfinansowana przez wiodące firmy produkujące kremy przeciwsłoneczne. Pojawiała się ona w kilku kobiecych pismach przez całe lato. Przytoczę jeszcze ostrzeżenie z owej reklamy: „Niekontrolowany rak skóry może być śmiertelny”. Dodatkowo zachęca ona do „stosowania kremu, zakrywania się i obserwacji zmian skórnych”.

W tym miejscu zbliżamy się do haniebnej prawdy. Wystarczy niewielkie dochodzenie przeprowadzone na własną rękę i odkrywamy, że kobieta ze zdjęcia to profesjonalna modelka, a nie ofiara raka skóry. Co więcej, temu wzruszającemu przekazowi, który sugeruje, że ludzie umierają na raka skóry na skutek własnej nierozwagi, brakuje jasnych dowodów, które by go popierały.

Wielu ludzi uważa taką reklamę za nieusprawiedliwioną próbę manipulacji opinią publiczną. Inni twierdzą, że to absolutne naruszenie zaufania i wiary niewinnie powierzonych organizacjom, których celem jest rzekomo jak najlepszy interes społeczeństwa.

To wydarzenie wywołało niepokój w kręgach akademickich oraz wśród zwykłych ludzi. Co więcej, firma ta stała się najbogatszą organizacją charytatywną, do czego w dużym stopniu przyczynili się bystrzy pracownicy działu public relations. Fakt, iż głównego twórcę firmy wciąż pamięta się jako autora

potwornie skutecznej kampanii reklamowej głoszącej slogan „Sięgnij po Lucky’ego [papierosa] zamiast po cukierka”, w najmniejszym stopniu nie przyczynia się do przywrócenia ludzkiej wiary w tę organizację.

W pewnym sensie w przekonywaniu ludzi, że rak skóry jest śmiertelny jest trochę racji, ponieważ faktycznie istnieje taka jego odmiana. Jest to melanoma, czyli czerniak złośliwy. Jednak te śmiertelne formy nowotworu skóry stanowią zaledwie 6% wszystkich przypadków raka skóry diagnozowanych rocznie w Stanach Zjednoczonych. Pozostałe 94% NIE zagraża życiu. Niestety większość ludzi ma znikome pojęcie o różnicy między rzadkimi, lecz potencjalnie śmiertelnymi formami raka skóry, a tymi łagodnymi. Wydaje się, że celem niektórych organizacji jest wykorzystanie tej nieświadomości przeciętnego człowieka.

Bardziej powszechne odmiany nowotworów skóry – podstawnokomórkowy i płaskonabłonkowy – nie są nawet uznawane za raka w bazie danych SEER z programu National Cancer Institute, gdzie gromadzone są dane epidemiologiczne na temat występowania i wskaźnika przeżywalności raka w Stanach Zjednoczonych. W przypadku nowotworu skóry podstawnokomórkowego i płaskonabłonkowego rzadko dochodzi do przerzutów, są szybko wyleczalne i prawie nigdy nie kończą się śmiercią chorego. Nikt jeszcze nie słyszał, ani nie wspominał o tych bardziej powszechnych odmianach raka jako o „śmiertelnym nowotworze podstawnokomórkowym” lub „śmiertelnym nowotworze płaskonabłonkowym”.

Nieregularne ostrzeżenia społeczeństwa, że ekspozycja na słońce powoduje śmiertelnego raka skóry, bez litości odbierającego życie, bez rozróżnienia między rzadkim czerniakiem złośliwym, a bardziej powszechną i uleczalną odmianą raka

skóry, wydają się być celowym działaniem zaszczepiającym obawy, a nawet przerażenie wśród ludzi. Kryjący się za takim działaniem motyw ma na celu promocję sprzedaży kremów przeciwsłonecznych i innej ochrony przed słońcem. To materialny motyw.

Jak wygląda zatem prawda? Produkty przeciwsłoneczne w najlepszym wypadku chronią skórę przed oparzeniem. Nie chronią skóry przed NAJRZADSZĄ i jedyną prawdziwą formą śmiertelnego raka skóry – czerniakiem złośliwym. Nigdy nie określono żadnego rozstrzygającego powiązania między oparzeniem słonecznym a czerniakiem. Gdzie zatem tkwi logika w stwierdzeniu, że kremy z filtrem chronią przed śmiercią wywołaną rakiem skóry? Badania sugerują, że ludzie są o wiele bardziej narażeni na czerniaka, jeżeli stosują takie preparaty.

Pragnę, aby dzięki mojej książce ludzie spojrzeli poza koncepcje i kłamstwa o słońcu, które nieustannie rzuca się im w twarz. Chciałbym również pomóc wszystkim zrozumieć niezliczone korzyści płynące ze światła słonecznego. Wszyscy zasługujemy na prawdę. W dzisiejszym świecie wiedza to podstawa.

Andreas Moritz, kwiecień 2010

*„Odważ się jedną ręką sięgnąć w mrok,
aby drugą móc dotknąć światła.”*

Rozdział 4

Zwiększ dawkę UV – zmniejsz raka



Na podstawie wiarygodnych badań ustaliliśmy już, że ilość światła UV, jakie dociera do powierzchni ziemi, nie zwiększa się. Jednak z tego względu, że całkiem spora część populacji została przekonana do zupełnie przeciwnej koncepcji, przyjrzyjmy się temu, jaki powinien być rzeczywisty efekt hipotetycznego wzrostu radiacji UV przenikającej przez ozon.

Załóżmy, że ilość światła ultrafioletowego docierającego do powierzchni ziemi z każdym rokiem wzrasta o 1% (co wcale nie jest prawdą). Nawet tak niewielki wzrost byłby setki lub tysiące razy mniejszy niż naturalne zmiany, których ludzie doświadczaliby ze względu na zwykłe uwarunkowania geograficzne.

Załóżmy, że z obszarów położonych w pobliżu jednego z biegunów, na przykład z Islandii czy Finlandii, przeprowadzamy się bliżej równika, na przykład do Kenii czy Ugandy we wschodniej części Afryki. Do czasu kiedy dotrzemy do równika, ekspozycja na promienie UV zwiększy się aż o 5000%! Jeżeli mieszkasz w Anglii i decydujesz się przeprowadzić na północ Australii, ekspozycja na te promienie wzrośnie o 600%! Obliczenia świadczą, że wraz z przybliżaniem się do równika działanie światła ultrafioletowego wzrasta o 1% co 10 kilometrów.

Na równik pada więcej światła UV, ponieważ Ziemia jest kulista i kąt padania promieni słonecznych jest inny w różnych miejscach. Na równiku wynosi on prawie 90 stopni. Wraz z oddalaniem się od niego promienie oświetlają powierzchnię Ziemi pod kątem ukośnym ze względu na jej kulisty kształt. Kąt nachylenia promieni stopniowo maleje wraz ze zbliżaniem się do biegunów. W konsekwencji światło słoneczne przy biegunach jest mniej intensywne niż w okolicy równika. Podsumowując: promieniowanie UV na biegunach jest mniejsze niż na równiku.

Obecnie miliony ludzi na całym świecie podróżuje w celach służbowych lub wypoczynkowych z miejsc objętych niskim promieniowaniem UV do rejonów, gdzie jest ono wyższe – w pobliżu równika. Jednego dnia przebywają w Norwegii, a kolejnego w Nairobi. Tysiące turystów podróżuje w miejsca położone wyżej niż te, gdzie mieszkają na co dzień.

Znaczny wzrost promieniowania UV następuje co 30 metrów. Ten fakt nie powstrzymuje przed wspinaczką wysokogórską ani przed osiedlaniem się w krajach takich jak Szwajcaria czy też na wysoko położonych terenach, na przykład w Himalajach. Ludzie przemierzają cały świat w poszukiwaniu nowych wrażeń.

Zgodnie z teorią łączącą UV z rakiem, większość rezydentów Kenii, Tybetu czy Szwajcarii powinno dziś chorować na nowotwór skóry. Tak się jednak nie dzieje. W rzeczywistości ci, którzy zamieszkują tereny wyżynne lub obszary położone bliżej równika, gdzie radiacja UV jest najwyższa, są całkowicie wolni nie tylko od raka skóry, lecz też od wszelkich innych jego form. To udowadnia, że promienie UV nie wywołują raka skóry. Przeciwnie – mogą mu zapobiec. W końcu to tylko ultrafiolet, a nie jakiś ultra groźny przestępca.

Organizm człowieka ma wyjątkową zdolność do przystosowywania się do najrozmaitszych zmian środowiskowych. Inaczej mówiąc, człowiek jest zdolny do adaptacji. Jest to proces, w którym organizm lepiej dopasowuje się do swojego siedliska. To cecha niezbędna do przetrwania organizmu.

Człowiek jest idealnym przykładem skutecznej adaptacji. Tę oczywistość może ilustrować fakt, iż jedni osadnicy bez problemu żyją na Saharze a inni, jak Eskimosi, w swoich igloo, pomimo całkowicie odmiennych warunków środowiskowych. Chociaż gatunek ludzki został podzielony na pięć ras w oparciu o różne rozmieszczenie na świecie, rasy te są zdolne do krzyżowania się i pozostają tym samym gatunkiem.

Zdolność do adaptacji uczyniła nas najskuteczniejszym i dominującym gatunkiem na planecie. Można zaobserwować kilka rodzajów przystosowań ciała człowieka: do zmian temperatury, ciśnienia, wilgotności, nasłonecznienia itp. Ludzie na przykład wykazują charakterystyczne termiczne adaptacje, czyli strukturalne lub fizjologiczne zmiany w organizmie w zależności od gorącego lub zimnego otoczenia.

Ekstremalnie zimno sprzyja niskim osobom z krótkimi kończynami, płaską twarzą z nagromadzeniem tłuszczu nad zato-

kami, wąskim nosem i obfitszą tkanką tłuszczową. Osoby takie ważą stosunkowo dużo, lecz powierzchnia ich ciała jest niewielka. W ten sposób zarówno kończyny, jak i całe ciało tracą mniej ciepła (co pozwala na zręczność manualną w mroźnych warunkach i stanowi ochronę przed odmrożeniem), a płuca i podstawa mózgu są chronione przed zimnym powietrzem przepływającym przez drogi nosowe. Z podobnych względów umiarkowane zimno służy wysokim i krępyim jednostkom ze średnią masą tłuszczu i z wąskim nosem.

„Nocny” chłód – częste zjawisko na obszarach pustynnych, gdzie mieszkańcy muszą radzić sobie z gorącym i suchym powietrzem za dnia oraz zimnym nocą – sprzyja przemianie materii potrzebnej do ogrzania organizmu podczas snu.

W gorącym klimacie problem tkwi nie w utrzymaniu ciepłoty ciała, lecz w jej rozproszeniu. Organizm zwykle pozbywa się nadmiaru ciepła wraz z potem. Natomiast wilgotne i ciepłe powietrze do pewnego stopnia hamuje parowanie potu i w konsekwencji organizm się przegrzewa. Dlatego też ludzie przystosowani do wysokich temperatur, żyjący w wilgotnym klimacie są wysocy i szczupli, dzięki czemu ciepło uchodzi z maksymalnej powierzchni ciała. Mają cienką tkankę tłuszczową, często szeroki nos, ponieważ ogrzewanie powietrza w drogach nosowych nie jest pożądane, ciemną skórę, która chroni przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym i może obniżać próg ilości wydzielanego potu.

Ludzie pustyni pocą się obficie, lecz jednocześnie muszą radzić sobie z utratą wody. Dlatego są szczupli, lecz niewysocy. Taka adaptacja minimalizuje zarówno zapotrzebowanie na wodę, jak i utratę wody. Pigmentacja skóry jest umiarkowana, jako że wysoka pigmentacja jest dobrą ochroną przed słońcem,

lecz pochłania ciepło, które z kolei musi być wydalone z potem. Przystosowanie do chłodu nocy jest powszechne również wśród mieszkańców terenów pustynnych.

Organizm człowieka jest wyposażony w doskonale mechanizmy samoregulacji, które chronią przed zniszczeniem wywołanym brutalnym działaniem konkretnych naturalnych pierwiastków. Nadmierna ekspozycja na wodę morską lub z jezior może prowadzić do rozległych opuchlizn, dreszczy i problemów z krążeniem. Organizm da znać, kiedy przyjdzie czas wyjścia z wody. Zbytne zbliżenie się do ognia ogrzeje nas, lecz również każe nam się od niego odsunąć. Woda deszczowa jest naturalna, jednak zbyt długie przebywanie w deszczu wyczerpie układ odpornościowy i sprawi, że będziemy bardziej podatni na przeziębienie. Jedzenie podtrzymuje życie, lecz przejadanie się może prowadzić do otyłości, cukrzycy, chorób serca i raka. Sen „ładuje baterie” i rewitalizuje ciało i umysł. Niemniej jednak zbyt długi czyni nas ospałymi, powolnymi, przygnębionymi i chorymi. Słońce działa w podobny sposób. Ma właściwości uzdrawiające pod warunkiem, że nie wykorzystujemy go do wypalania dziur we własnej skórze.

Dlaczego te naturalne pierwiastki i procesy przyjmowane w odpowiedniej ilości miałyby nam zagrażać? Czyż nie miałyby większego sensu stwierdzenie, że preferencja używek, takich jak fast food, stymulanty, alkohol, narkotyki, interwencja medyczna (poza nagłymi wypadkami), zanieczyszczenia, nieregularny sen, niewłaściwe nawyki żywieniowe, stres, nadmierna żądza pieniędzy i władzy oraz brak kontaktu z naturą są bardziej prawdopodobną przyczyną chorób takich jak rak skóry i katarakta niż naturalne zjawiska, które od wieków zapewniają wzrost i ewolucję na planecie? Opinia, że siły, które chronią życie i wspierają

rozmnażanie są tymi samymi, które zagrażają dziś życiu człowieka, jest nielogiczna.

Nowe terapie wykorzystujące światło są coraz częściej uznawane za przełomowe metody leczenia raka i innych chorób. Taka wizja dodaje otuchy. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła niedawno „światłoterapię” jako środek do walki z zaawansowaną postacią raka przełyku oraz nowotworem płuc we wczesnym stadium. Taka terapia światłem niesie ze sobą mniejsze ryzyko niż zabieg operacyjny czy chemioterapia. Od ponad stu lat wiadomo, że światło zabija chore komórki, mimo to dopiero kilka przekonujących badań przyczyniło się do poważnego zainteresowania światłoterapią.

Można mówić o obiecujących rezultatach w przypadku takich chorób jak nowotwór pęcherza, wywołującej bezpłodność endometriozie, zaawansowanych stadiach raka przełyku i płuc, rak skóry oraz innych schorzeniach prowadzących do ślepoty, łuszczycy i zaburzeń autoimmunologicznych.

Jedno z najnowszych badań zaleca stosowanie UVB jako ochrony przed szesnastoma odmianami nowotworów, głównie nabłonkowego, pojawiającego się w układzie pokarmowym i rozrodczym.

W przypadku sześciu rodzajów raka (piersi, jelita grubego, trzonu macicy, przełyku, jajników oraz chłoniaków niezłośliwych) odnotowano ujemną zależność względem radiacji słonecznych promieni UVB połączonej z zamieszkaniem na obszarach pozamiejskich. Taki wynik wyraźnie sugeruje, że miejskie środowisko jest utożsamiane z obniżoną ekspozycją na UVB w porównaniu z wiejskim.

Kolejne dziesięć odmian raka, w tym pęcherza, woreczka żółciowego, żołądka, trzustki, prostaty, odbytu i nerek, było od-

wrotnie proporcjonalne do UVB, lecz nie z zamieszkaniem na obszarach miejskich. Dziesięć rodzajów raka powiązано z paleniem, sześć z alkoholem, a siedem z pochodzeniem latynoskim. Skala ubóstwa była odwrotnie proporcjonalna do siedmiu typów raka.

Naukowcy z Uniwersytetu w Newcastle opracowali technologię do walki z rakiem, w której wykorzystuje się światło UV do aktywacji przeciwciał bardzo specyficznie atakujących nowotwory. Opracowali procedurę zasłaniania przeciwciał, które następnie mogą być aktywowane światłem UVA i w ten sposób są przesyłane do konkretnych obszarów ciała jedynie dzięki skierowaniu światła sondy w odpowiednie miejsce. Taka technika maksymalizuje zniszczenie nowotworu przy jednoczesnym obniżeniu uszkodzenia zdrowej tkanki.

Pracownicy projektu z Newcastle w pierwszej publikacji opisali procedurę okrywania powierzchni białka (przeciwciała) rozszczepialnym pod wpływem światła olejem organicznym w procesie zwanym „maskowaniem”. To hamuje reakcje przeciwciał do momentu naświetlenia. Zamaskowane przeciwciało aktywuje się, kiedy pada na nie światło UVA. Aktywowane w ten sposób białko wiąże się z komórkami T, systemem obronnym organizmu, i pobudza je do działania na pobliską tkankę.

Kiedy przeciwciała są aktywowane światłem w pobliżu komórek nowotworowych – zabijają je. Takie działanie oznacza, że przeciwciała mogą być wykorzystywane do niszczenia nowotworów przy dużo większej specyficzności i mniejszych efektach ubocznych.

Te specyficznie zamaskowane przeciwciała mogą być użyte osobno lub w połączeniu z innymi uprzednio wyprodukowanymi i stanowią kompleksy o podwójnej swoistości, celujące w różne

odmiany raka. Kompleksy te są tworzone z dwóch przeciwciał: jedno wiąże się z komórką nowotworową, a drugie z komórką T. Człon wiążący się z komórką T jest nieaktywny do czasu aktywacji światłem. Oznacza to, że kiedy przeciwciało o podwójnej swoistości wiąże się ze zdrową tkanką poza obrębem światła, nie może aktywować komórek T, co skutkuje znaczną redukcją efektów ubocznych.

Badanie współczynnika występowania choroby w ponad stu krajach opublikowane w czasopiśmie medycznym „Journal of Epidemiology and Community Health” wskazuje, że brak światła słonecznego może podwyższyć ryzyko zachorowania na raka płuc.

Badacze przyjrzeni się związkowi między szerokością geograficzną i ekspozycją na światło ultrafioletowe B (UVB), a współczynnikiem występowania raka płuc względem wieku w 111 krajach, na kilku kontynentach. Wzięto pod uwagę zachmurzenie, stosowanie aerozoli – oba pochłaniają światło UVB – oraz palenie papierosów, czyli główną przyczynę raka płuc. Wykorzystano międzynarodowe bazy danych, w tym Światowej Organizacji Zdrowia, oraz narodowe statystyki dotyczące zdrowia. Palenie było związane z zachorowaniem na raka płuc i stanowiło przyczynę 75-85% wszystkich przypadków.

Niemniej jednak ekspozycja na światło słoneczne, zwłaszcza UVB, główne źródło witaminy D dla organizmu, również wydawała się mieć konkretny wpływ. Jak już wyjaśniliśmy sobie wcześniej, ilość światła UVB wzrasta wraz ze zbliżaniem się do równika. Analizy wykazały, że wskaźnik występowania raka płuc był najwyższy w krajach położonych najdalej od równika i najniższy na obszarach znajdujących się najbliżej. Wyższy poziom zachmurzenia i obecnych w powietrzu aerozoli to kolejne czynniki, jakie powiązano z podwyższonym wskaźnikiem wy-

stępowania choroby. Wśród mężczyzn palenie tytoniu utożsamiono z częstszym zachorowaniem na raka płuc, podczas gdy wyższa ekspozycja na światło UVB obniżała ten współczynnik. W przypadku kobiet papierosy, zachmurzenie i unoszące się w powietrzu aerozole powiązane z podwyższonym wskaźnikiem zachorowania na raka płuc, który obniżył się, kiedy do równania dołączono ekspozycję na światło UVB.

W jednym badaniu światłoterapia wyeliminowała 79% przypadków wczesnego stadium raka płuc.

Podobne analizy przeprowadzono w celu określenia związku między ekspozycją na promienie UV, a występowaniem stwardnienia rozsianego. Istnieje wiele zmiennych związanych z występowaniem stwardnienia rozsianego na świecie, co przypisano czynnikom środowiskowym, takim jak ekspozycja na wirusy lub innym czynnikom genetycznym. Jest w tym jednak konkretna stała wartość: współczynnik występowania choroby jest wyższy na obszarach położonych bliżej biegunów w porównaniu do terenów podrównikowych. Na przykład w Stanach Zjednoczonych zachorowalność jest niemal dwukrotnie wyższa w Północnej Dakocie niż na Florydzie.

W niedawno opublikowanym badaniu eksploracyjnym wykazano, że śmiertelność na skutek stwardnienia rozsianego obniżyła się dzięki działaniu promieni słonecznych. W zależności od stopnia ekspozycji na słońce ryzyko śmierci chorych na stwardnienie rozsiane zostało obniżone nawet o 76%.

Regularne korzystanie ze światła słońca wciąż wydaje się jednym z najlepszych środków, jakie można powziąć, aby zapobiec rakowi, w tym nowotworom skóry.



Andreas Moritz to jeden z czołowych ekspertów w dziedzinie medycyny naturalnej na świecie i autor międzynarodowych bestsellerów. Przez ponad 30 lat nauczał zasad ajurwedy, jogi, medytacji i zdrowego odżywiania. Zgłębił również metody irydologii, shiatsu i terapii fal. Dzięki holistycznemu podejściu do uzdrawiania, pomógł odzyskać zdrowie wielu osobom w końcowych stadiach chorób, w przypadku których konwencjonalne metody leczenia okazały się nieskuteczne.

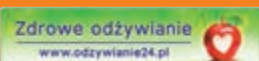
Słońca nie należy się bać!

Ta książka wyjaśni Ci jak witamina D, produkowana w skórze w reakcji na promienie słoneczne, utrzymuje siłę układu immunologicznego, zapobiega osteoporozie i utracie masy kostnej oraz cofa liczne formy raka i wiele innych chorób.

Światło słoneczne jest najpotężniejszym źródłem życia na naszej planecie i idealnym panaceum zwiększającym skuteczność każdej metody uzdrawiania. W przeciwieństwie do leków farmaceutycznych, zabiegów chirurgicznych czy naświetlania, słońce nic nie kosztuje, nie niesie ze sobą żadnych efektów ubocznych i sprawia, że czujesz się wprost świetnie. Autor wyjaśnia, jak zdrowo i bezpiecznie korzystać z tego bezcennego daru natury.

Zdrowie jasne jak słońce!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-127-8



9 788381 681278