



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



[Kup książkę](#)

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-208-4

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. Dolożono 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 1

Słońce – najważniejsze źródło życia na Ziemi



Światło słońca jest najważniejszym biologicznym wymogiem przeżycia i przetrwania. Zawdzięczamy mu nasze istnienie. Bez słońca nie byłoby ziemi, życia ani ludzkości.

Dla pierwszych form życia na planecie światło słoneczne było surowcem potrzebnym do przetrwania. Były to organizmy autotroficzne, czyli zdolne do samodzielnego przeprowadzania fotosyntezy. Istnieją nawet dziś, po wielu latach ewolucji. Z tych prymitywnych, zależnych od słońca form życia powstał człowiek. Wyłonił się jako najbardziej złożona istota, a mimo to zachował podstawową zależność od światła słonecznego. Bez niego ludzkość wyginie.

Dzięki regularnej ekspozycji na fale światła ultrafioletowego (UV) organizm człowieka może skutecznie kontrolować zarazki, roztocza, pleśń, bakterie i wirusy, ponieważ ten rodzaj światła ma właściwości bakteriobójcze.

Promieniowanie UV jest tak silne, że wykorzystuje się je w przemyśle jako metodę sterylizacji wody, pokarmu, urządzeń itp. Wiele bakterii, wirusów i substancji organicznych ginie na skutek dłuższej ekspozycji na bezpośrednie światło słoneczne. Konkretnym przykładem jest dwoinka rzeżączki, *Neisseria gonorrhoeae*, która obumiera na powietrzu po kilku godzinach styczności z promieniami słońca. To samo dzieje się w przypadku wielu innych patogenów.

Czy wiedziałeś, że słońce zabija bakterie i jest do tego zdolne nawet przez szybę? A czy wiesz, że w nasłonecznionych oddziałach szpitalnych znajduje się mniej bakterii niż w tych zacienionych?

Światło słońca ma silne działanie stymulujące reakcje odpornościowe. Dzięki tym właściwościom jest ono jednym z najważniejszych inhibitorów chorób. Jest to zaledwie jedna z licznych korzyści w ofercie słońca, które wzmacniają i podtrzymują zdrowie człowieka.

Słońce jest jedynym prawdziwym źródłem energii naszej planety. Dostarcza jej w idealnie odmierzonej ilości roślinom do syntezy wszystkich produktów wymaganych do wzrostu i rozmnażania.

Jedną formę energii można wytworzyć wyłącznie z innej formy. Wraz z roślinami spożywamy przechowywaną w nich potencjalną energię. Ta sama energia w naszym organizmie jest następnie przekształcana w inne swoje formy.

Energia słońca jest magazynowana w roślinach pod postacią węglowodanów, białek i tłuszczów. Kiedy rośliny po spożyciu

znajdą się w organizmie, dostarczają energię, której potrzebujemy do aktywnego i zdrowego życia. Głównym zadaniem procesów trawienia, asymilacji i metabolizmu pokarmu jest rozszczepianie, transport, magazynowanie i wykorzystanie tych różnych form skondensowanej energii słonecznej.

Ostatnie ogniwa łańcucha pokarmowego, tam, gdzie pokarmy są tworzone bezpośrednio przez światło słońca, dostarczają nam najwięcej energii słonecznej. Innymi słowy rośliny, na których opiera się cała piramida żywieniowa, są najbogatszym źródłem tej energii. Produkty umieszczone wyżej w tym zestawieniu, wprost przeciwnie: nie zawierają energii słońca lub jedynie bardzo małe jej ilości i są dla nas praktycznie bezużyteczne, a być może nawet szkodliwe. Są to produkty z martwych zwierząt i ryb, fast food, dania do podgrzewania w kuchence mikrofalowej, mrożonki, produkty napromienowane, modyfikowane genetycznie¹ i inne wysoce przetworzone wyroby.

Również drewno, paliwo i minerały są różnorodnymi formami skupionej energii słonecznej. Są elektrowniami słonecznymi. Taka energia, w przeciwieństwie do nieodnawialnych jej źródeł, jest nieograniczona.

Ilość energii, jaką słońce wysyła na ziemię jest 35 tysięcy razy większa niż ta, którą obecnie produkujemy i zużywamy na ziemi.

¹ W 1998 roku naukowcy przedstawili pierwsze dowody na to, że genetycznie modyfikowane pokarmy mogą niszczyć ludzkie zdrowie. Badacze z prestiżowego Rowett Research Institute w Aberdeen w Wielkiej Brytanii odkryli, że genetycznie modyfikowane pokarmy mogą niszczyć układ immunologiczny szczurów. Blisko 60% przetworzonej żywności dostępnej w supermarketach – od hamburgerów po lody – może zawierać składniki, które zostały poddane modyfikacji genetycznej.

Część tej energii faktycznie wraca z powrotem w kosmos, lecz większość jest wchłaniana między innymi w atmosferze. Taką energię łatwo ujarzmić w praktycznym celu. Nawet organizm człowieka potrafi przetwarzać energię słoneczną.

Cała materia jest „zamrożonym” światłem. Komórki organizmu człowieka są skupiskami energii słonecznej. Glukoza i tlen, którymi karmimy swoje komórki są produktami słońca. Nie moglibyśmy myśleć, ani przetworzyć nawet jednej najmniejszej idei bez cząsteczek glukozy i tlenu, wytworzonych dzięki działaniu energii słońca.

Kiedy ogrzewane przez słońce powietrze przepływa nad oceanami, wchłania z nich wodę. Wilgotne, przesuwa się następnie nad ląd, gromadzi się, wędruje do góry, gdzie się ochładza i w ten sposób uwalnia część wchłoniętej uprzednio wody, która w końcu spada na ziemię w formie deszczu lub śniegu, karmiąc rzeki, glebę i roślinność.

W zależności od swojego położenia względem ziemi i księżyca oraz od wewnętrznych cyklicznych aktywności (cykli pływ słonecznych) słońce kieruje najdrobniejszymi szczegółami całego klimatu ziemi i zmian pór roku, w tym temperaturą, ilością opadów, zachmurzeniem, okresami suszy itd.

Ziemia jest domem nie tylko człowieka. Słońce musi również wspierać rozwój wszystkich innych gatunków: roślin, zwierząt, a zwłaszcza mikrobów, bez których życie na ziemi nie byłoby możliwe. Matematyczna złożoność, która kryje się za systemem organizacji, tak nieskończenie różnorodnym i zawiłym, jak życie planetarne, nie mogłaby zostać stworzona nawet przez tryliony superkomputerów. Słońce natomiast bezbłędnie „kalkuluje” wszystko, czego każdy gatunek – mrówki, drzewa czy ludzie – potrzebuje do wypełnienia swojej ewolucyjnej misji.

Nic dziwnego zatem, że nasi przodkowie na całym świecie, różne, całkowicie odrębne cywilizacje i kultury, czcili słońce, jak swojego boga.

Apollo był rzymskim bogiem słońca, światła i uzdrawiania. W starożytnej literaturze greckiej Helios jest przedstawiany jako bóg-słońce z aureolą, codziennie przemierzający niebo w rydwanie. Dla starożytnych Egipcjan słońce, Ra, było manifestacją boskości. Wierzyli, że człowiek narodził się z łez Ra. Chińczycy z kolei wierzyli w dziesięć różnych słońc, które pojawiały się na niebie jedno po drugim. Hindusi oddawali cześć słońcu za pomocą określonych pozycji jogi i świętych mantr. Jedno konkretne ćwiczenie, surya namaskar, jest przez wielu ludzi wykonywane do dzisiaj.

Fale elektromagnetyczne wytwarzane przez słońce mają różne długości, które określają ich specyficzny kierunek działania i przeznaczenie. Wahają się od 0,00001 nanometra w przypadku promieni kosmicznych (nanometr to jedna miliardowa metra) do średnio 4,990 kilometrów w przypadku fal elektrycznych. Rozróżniamy promienie kosmiczne, gamma, x, różne formy promieni ultrafioletowych, widzialne widmo światła złożone z siedmiu promieni o różnych barwach, podczerwień, podczerwień krótkofalową, fale radiowe i fale elektryczne. Większość z tych fal energii jest wchłaniana i wykorzystywana w różnych procesach zachodzących w powłokach atmosfery otaczającej ziemię.

Jedynie niewielka ich część – widmo elektromagnetyczne – dociera do powierzchni naszej planety. Oko człowieka potrafi dostrzec tylko około 1% tego widma. Pomimo, że nie widzimy fal światła ultrafioletowego i podczerwieni, ich działanie jest bardzo silne.

SŁOŃCE – ŚWIATŁO, KTÓRE LECZY

W rzeczywistości okazało się, że promienie światła ultrafioletowego są biologicznie najsilniejszymi. W zależności od miejsca padania na powierzchnię ziemi oraz od pory roku, światło ultrafioletowe i wszystkie inne rodzaje światła różnią się swoją intensywnością. Dzięki temu wszystkie formy życia przechodzą nieprzerwane cykle zmian koniecznych do wzrostu i odnowy.

Rozdział 2

Cudowne moce uzdrawiające światła ultrafioletowego



Na zawsze odeszły dni, kiedy naturalnym odruchem człowieka było wyjście na zewnątrz z pierwszym dniem wiosny, aby powitać słońce i cieszyć się jego jasnym i ciepłym blaskiem. Tylko szalenie odważni lub do bólu „nierozsądni”, sprzeciwiają się groźnym ostrzeżeniom uczonych, medyków i specjalistów z dziedziny onkologii z pełnym przekonaniem popierających przemysł produkujący wyroby z filtrami przeciw-słonecznymi i narażają się na działanie niebezpiecznego słońca. Niektórzy niepraktyczni praktycy medycyny uważają ekspozycję na pełne słońce za działanie nieodpowiedzialne oraz stanowiące „potencjalne zagrożenie”, chyba że jesteśmy zaopatrzeni w pełny zestaw chroniący przed atakiem niebezpiecznych pro-

mieni. Ludzie nieokryci od stóp po czubek głowy produktami przeciwsłonecznymi ryzykują życiem, a przynajmniej tak każą im wierzyć ci, którzy służą własnym materialnym interesom.

Światło słońca NIE zagraża życiu! Przeciwnie: daje i podtrzymuje życie!

Jak inaczej ludzkość przetrwałaby i ewoluowała przez te wszystkie lata, w czasach kiedy nie istniały środki przeciwsłoneczne?

Na szczęście ten absurdalny koncept niknie w obliczu braku dowodów naukowych, które świadczyłyby, że słońce rzeczywiście niesie choroby. Jako sprzeczność odkrywa się (czy raczej odkrywa na nowo), że właśnie brak ekspozycji na słońce jest jednym z czynników wywołujących choroby.

Słońce jest od dawna błędnie oskarżane o zbrodnię popełnioną na ludzkości. Oskarżyciele to głównie firmy produkujące wyroby przeciwsłoneczne i przemysł medyczny, a my pełnimy rolę sędziów. Dopiero niedawno ludzie zaczęli rozumieć, że nie istnieją żadne rozstrzygające dowody przeciwko słońcu. Zaczynamy dostrzegać, że mimo wszystko słońce jest niewinne.

Tylko ultrafioletowa część widma światła słonecznego została uznana za szkodliwą, lecz w rzeczywistości wykazano, że promieniowanie UV ma istotne, pozytywne działanie na funkcje organizmu człowieka.

Czym zatem jest światło UV?

Radiacja UV to jeden z trzech różnych rodzajów promieniowania słonecznego. Jest częścią elektromagnetycznego widma światła i energii słońca widocznych dla oka ludzkiego i jest promieniem o najkrótszej fali – od 300 do 380 nm. Światło widzialne i podczerwień to dwa pozostałe rodzaje promieniowania słonecznego.

Pomimo że naturalne UV pochodzi ze słońca, istnieją również źródła tych promieni wytworzone przez człowieka, na przykład lampy i narzędzia spawalnicze. Słońce jest jednak głównym źródłem UV.

Słoneczne promienie ultrafioletowe nigdy nie są jednakowo intensywne w ciągu całego dnia (najsilniejsze są w południe), ani w różnych częściach świata. Oszacowano, że mniej więcej połowa całkowitego dziennego promieniowania UV przypada na kilka godzin w okolicach południa. Oprócz pozycji Ziemi względem Słońca, również chmury i ozon wpływają na natężenie promieniowania UV.

Ozon pochłania większość promieni ultrafioletowych przy czym do powierzchni Ziemi dociera jedynie niewielka ich ilość.

Niestety jest to osłabione promieniowanie UV, to samo, które następnie jest blokowane przez szyby, domy, okulary słoneczne, soczewki korekcyjne, kremy przeciwsłoneczne i ubrania.

W normalnych warunkach szyby okienne przepuszczają promienie UV. Dzisiaj jednak są często pokryte powłokami zatrzymującymi takie promieniowanie, skutecznymi w co najmniej 95%. Nawet okulary na receptę i soczewki kontaktowe chronią przed promieniowaniem UV.

Zanim w latach trzydziestych ubiegłego wieku wynaleziono antybiotyki – penicylina pojawiła się jako pierwsza – oraz zanim medycyna spotkała się z modernizacją, lecznicze siły słońca były faworyzowane przez społeczności medyczne. Tak przynajmniej było w Europie.

Od końca dziewiętnastego, aż do połowy dwudziestego wieku, terapię słoneczną, zwaną helioterapią, uważano za najskuteczniejszą formę leczenia chorób zakaźnych. Helioterapia polega głównie na celowej ekspozycji na bezpośrednie, natu-

ralne światło słoneczne. Celem jest wykorzystanie terapeutycznych właściwości promieniowania słonecznego UV.

Badania wykazały, że u pacjentów poddanych kontrolowanemu działaniu światła słonecznego, w znacznym stopniu unormowało się nieprawidłowo wysokie ciśnienie krwi (spadek do 40 mm Hg). Ponadto obniżył się poziom cukru u chorych na cukrzycę oraz cholesterolu. Wzrosła natomiast ilość leukocytów potrzebnych do walki z chorobami. Terapia słoneczna zwiększa pojemność minutową serca i zdolność nośną tlenu we krwi. Lecznicze właściwości słońca korzystnie wpłynęły na zdrowie pacjentów chorych na podagrę, reumatoidalne zapalenie stawów, zapalenie jelita grubego, miażdżycę, anemię, zapalenie pęcherza moczowego oraz złagodziły egzemy, trądzik, a nawet oparzenia. Helioterapia jest również stosowana w celu skutecznej naprawy DNA w instytucie zajmującym się badaniami nad rakiem Cancer Research Institute. Zaobserwowano, że komórki nowotworowe zaczynają obumierać już po kilku godzinach terapii światłem. Po zakończeniu zabiegu zdrowa tkanka utrzymuje się przy życiu i nie ulega uszkodzeniom. Już po jednym zabiegu zareagowało 70-80% wszystkich leczonych przypadków raka.

Światło słońca jest prawdopodobnie najsilniejszym naturalnym lekiem o szerokim spektrum działania.

Dr Auguste Rollier, lekarz i autor wielu książek, był słynnym helioterapeutą swoich czasów. W szczytowym momencie swojej kariery prowadził 36 klinik z ponad tysiącem miejsc w Leysin w Szwajcarii, położonych na wysokości 1500 m n.p.m. Natężenie światła UV wzrasta o 4% co 300 metrów. Zatem, na wysokości 1500 metrów natężenie promieni UV słońca jest większe o całe 20%.

Lokalizacja klinik pozwalała na korzystanie z większej ilości światła UV. Dr Rollier wykorzystywał promienie ultrafioletowe w leczeniu gruźlicy, ospy, krzywicy, tocznia oraz różnych ran.

Wzorował się na pracy duńskiego lekarza, dr. Nielsa Finsena, który w 1903 roku otrzymał Nagrodę Nobla za leczenie gruźlicy światłem ultrafioletowym. W klinikach dr. Rolliera na przestrzeni dwudziestu lat wyleczono ponad dwa tysiące przypadków operacyjnej gruźlicy (kości i stawów), z czego 80% pacjentów wypisano jako całkowicie zdrowych.

Rollier odkrył, że opalanie się we wczesnych godzinach porannych w połączeniu z odżywczą dietą daje najlepsze efekty.

Pacjenci (w tym wiele dzieci) byli wystawiani na działanie promieni słonecznych i stopniowo odsłanianio ich ciało. Zimą mogli spędzać cały dzień na słońcu i suchym, zimnym powietrzu. Latem ekspozycja na promienie słoneczne była ograniczana do godzin porannych.

W tamtych czasach, każdego roku ginęło ponad sto tysięcy ludzi na skutek gruźlicy, zwanej wówczas „białą plagą”. Cudowne, całkowite wyleczenia gruźlicy i innych chorób były opisywane na pierwszych stronach gazet.

Tym, co najbardziej dziwiło kręgi medyczne był fakt, iż lecznicze promienie słońca okazywały się nieskuteczne, kiedy pacjenci wkładali okulary słoneczne (blokują one ważne promienie widma światła, których organizm wymaga do istotnych funkcji biologicznych). Uwaga: takie promienie docierają do oczu nawet w cieniu. Do 1933 roku na świecie było ponad 165 różnych chorób, które korzystnie leczono światłem słonecznym.

Jednak wraz ze śmiercią Rolliera w 1954 roku i rosnącą dominacją przemysłu farmaceutycznego zaniechano stosowania he-