

LJEKOVITA MOĆ SVJETLOSTI ŠIROKOG SPEKTRA

preneseno iz magazina NEXUS

www.nexusmagazine.com

Prijevod: Jana

09-2005

ULTRAVIOLETNA SVJETLOST: MITOVI I ČINJENICE

Amerika pati od fobije neracionalnog straha od ultravioletne (UV) svjetlosti. Nova znanstvena moda nametnula nam je neke besmislene običaje, čije se posljedice manifestuju kao bolesti i poremećaji u ponašanju, kojima se bave i uz pomoć kojih se bogate liječnici, psihijatri, zubari, specijalisti s područja kriminalistike, kao i farmaceutske kompanije.

U mnogim područjima nauke i medicine, istinu za istraživače određuje ono što im donosi novac, kao i jedan stalni pritisak i nastojanje da se samo proširuju već prethodno utabani putevi. Taj, u biti, politički proces nastavlja se uprkos svim – u ovom slučaju vrlo snažnim – dokazima koji ukazuju na suprotno. Poznato je da su mnoga "znanstvena" istraživanja obične prevare. Tako su plaćena istraživanja koja vode isključivo u jednom pravcu karakteristična za ovaj potencijalno opasan znanstveni trend. Gotovo svi "znanstvenici" nastoje dokazati ono što bi im omogućilo nastavak karijere, dok im se pronalazak istine nalazi u drugom planu.

Danas se u naseljenim centrima svakodnevno prati jačina UV zraka. Američka agencija za zaštitu okoliša (EPA) nam savjetuje da se svaki put kad izađemo van, čim ugledamo svoju sjenu, zaštitimo od UV zraka. I mnogi liječnici slično upozoravaju svoje pacijente. To je jedan *užasan* savjet. Da je čovjek mašina, liječnik bi mogao popraviti ili zamijeniti neki njen dio ne brinući se o ostatku mašinerije, ali čovjek to nije, on je više nalik jednoj mreži ili hologramu gdje svaki organ i svaki dio utječe na sve ostale dijelove. U stvari, naše stanice u svakom našem djeliću komuniciraju jedne sa drugima.

Kao posljedica EPA-inog ljubaznog savjeta utemeljenog na bezvrijednoj znanosti, uporaba naočala za sunce postala je epidemijom, svi se skrivamo iza zatamnjениh automobilskih stakala, a čak i za kratko izlaganje suncu debelo premazujemo kožu raznim zaštitnim kremama. Ljudi koji ustrajavaju u takvoj praksi narušavaju svoje psihičko i fizičko zdravlje.

Fobija od UV zraka izrasla je iz istraživanja u kojima su istraživači jakim UV zračenjem osvjetljavali očnu pozadinu uspavanih životinja, što im je oštetilo očnu mrežnicu (retinu). Pretjerano izlaganje jednoj vrsti UV zraka (kraći val, baktericidni UVC) može oštetiti tkivo, ali EPA na osnovu toga donosi jedan besmislen zaključak da treba izbjegavati sve UV zrake. UVC nije u porastu u sunčevoj svjetlosti, a priče o stanjenju zaštitnog ozonskog sloja su pretjerane (vidi dalje). UVC se može naći u solarijima i u halogenim lampama. U stvari, za fizičko i mentalno zdravlje, civilizirano ponašanje, mišićnu snagu, energiju i učenje potrebne su minimalne količine UV zraka iz prirodne dnevne svjetlosti. Umjerena sunčeva svjetlost poboljšava imunitet i stimulira metabolizam smanjujući potrebu za jelom i pojačava našu inteligenciju.

PREUVELIČANA OPASNOST OD OZONSKIH RUPA

Slijedeći odlomci i osvrti su iz knjige Richarda Hobday-a: "Ljekovito sunce: sunčeva svjetlost i zdravlje u 21. stoljeću“.

“Nema porasta raka kože, očnih bolesti, poremećaja imunog sistema ili štete u okolišu koje bi se mogle pripisati porastu UV zračenja. Najveći južnoamerički grad koji je najbliži antarktičkoj ozonskoj rupi je Punta Arenas u južnom Čileu. Uprkos suprotnim izvješćima, tamo nije bilo zdravstvenih problema vezanih za ozon, a mjerenja UV zračenja pokazuju porast toliko malen da nema nikakva značajnog učinka.

Članak objavljen 1988. godine od strane Europskog foruma za znanost i okoliš osporava jednoglasne tvrdnje o gubitku ozona i tvrdi da su predviđanja koja su donijeli znanstvena zajednica i mediji na pogrešnim temeljima. U tom slučaju, a rupa u ozonskom sloju je, na koncu, privremeno istanjivanje gornje atmosfere u rano proljeće, nema nikakva razloga za strah da bi ljudi mogli dobiti rak kože jer je UV zračenje postalo opasno.

Svakako nema dokaza koji bi podržali općeprihvaćeno mišljenje da je porast malignih melanoma zadnjih godina na neki način povezan sa gubitkom ozona. Sada je trend je da se početak gubitka ozona pomjeri u prošlost tj. da se taj problem pojavio mnogo prije nego što je uočen. Članak objavljen u Britanskom časopisu za rak, pokazuje da je zastupljenost malignog melanoma u Norveškoj od 1957-1984. porasla za 350% za muškarce i 440% za žene. U tom periodu nije bilo promjena u ozonskom sloju nad Norveškom, niti značajnijih promjena u godišnjem izlaganju UV zrakama koje potiču od Sunca. Zastrašujuće priče, poput one o ovcama u Čileu koje su dobile mrenu zbog pojačanog UV zračenja, nemaju podršku u znanstvenoj literaturi. Za ovce o kojima je riječ naknadno se pokazalo da su imale neku zaraznu bolest, a sunčeva svjetlost nije s tim imala nikakve veze.

Jasno je međutim, da postoji mnoštvo komentara od strane onih loše informiranih na temu gubitka ozona, a također i sunčanja. Gubitak ozona bi postao uzrokom stvarne zabrinutosti tek kad bi ljudi dobili rak kojeg inače ne bi dobili. Ali do tada mnogo se više može postići istraživanjem pravih uzroka raka kože i ohrabrivanjem za sigurno sunčanje nego stalnim bavljenjem stanjem gornjeg sloja atmosfere i bacanjem krivnje na Sunce. U nastanku karcinoma prehrana i način života igraju značajniju ulogu no što se trenutačno priznaje. Isto se može reći i za jednu drugu bolest za koju se tvrdi da je u porastu zbog gubitka ozona – staračku mrenu.“

Zapamtite da čak i slaba izloženost UVB zrakama značajno povećava rizik od mrene, ali samo uz konzumiranje zapadnjačke loše hrane bogate nezasićenim mastima i njihovim produktima. Oni koji konzumiraju zdraviju hranu, i obogaćuju je vitaminima C i E, neće dobiti mrenu ni kod dužih izlaganja suncu.

FOTOBIOLOGIJA

Dva sata jasnog dnevnog svjetla predveče može ponekad izliječiti simptome kao što su povećanje težine, depresija, potreba za slatkim, povlačenje u sebe i razdražljivost

Počevši se, u srednjoj školi, baviti fotografijom iz hobija, pokojni John N. Ott osnovao je novu znanost – fotobiologiju. On je bio je aktivan i u stotoj.

Posljednja knjiga Dr Ott-a, jedna od mnogih koje je izdao, je “Svjetlost, zračenje i vi: kako ostati zdrav“ (1990). Tamo je napisao:

“Ljudska su se bića adaptirala na cjelovit raspon sunčeva spektra, a umjetna iskrivljenja tog spektra – maliluminacija – stanje analogno malnutriciji (pothranjenosti, prim. prev.) – mogu imati biološki učinak.“ U intervjuu objavljenom 1991. g. rekao je: “Postoje neurokemijski kanali od retine (mrežnice) do epifize i hipofize, glavnih žlijezda cijelog endokrinog sustava koji kontrolira i oslobađa hormone kojima se regulira tjelesni mehanizam i rast, kao i rad svih organa vašeg tijela (uključujući i vaš mozak).“

Kritičari bi mogli upitati gdje su kontrolirani, znanstveni testovi koji bi poduprli izjave Dr Ott-a? Odgovor glasi: tko može zaraditi promovirajući sunčevo svjetlo? Razmislite o tome.

1. POSljedICE PO ZDRAVLJE KOD NEDOSTATKA UV ZRAKA

Prvo ćemo razmotriti posljedice koje po zdravlje ima nedostatak UV zraka.

*Unutarnje osvjtljenje i melanomi

Za maligni melanom se često alarmantno, ali pogrešno okrivljuje izlaganje suncu. Maligni melanom (vrsta raka kože) je fatalan ako se ne izliječi na vrijeme. Studija američke mornarice pronašla je najviše melanoma kod ljudi koji cijelo vrijeme rade u zatvorenom prostoru. Najmanje je slučajeva zabilježeno kod onih koji rade povremeno i u zatvorenom i u otvorenom prostoru. Također, većina melanoma se pojavljuje na dijelovima tijela koji se rijetko izlažu sunčevoj svjetlosti. Zaključak: preveliko ili premalo izlaganje UV svjetlu je štetno, dok je umjereno izlaganje zdravo.

*Zaštitne kreme i melanomi

Zaštitne kreme blokiraju samo UVA i UVB zrake, koje nam u malim količinama trebaju, a ne i potencijalno opasne, baktericidne UVC zrake. Niti jedna komercijalna zaštitna krema nije dokazano sigurna. Njihove kemikalije prodiru kroz kožu u krv povećavajući količinu toksina koje tijelo treba neutralizirati. Komercijalne zaštitne kreme povećavaju rizik od melanoma izazivajući mutacije kad stanični kromozomi reagiraju sa kemikalijama i svjetlom. Sve zaštitne kreme skraćuju potrebno vrijeme za stvaranje D3 vitamina uz pomoć UVB zraka povećavajući tako rizik od osteoporoze.

Štoviše, doktorica znanosti Lita Lee zaključuje: “Postoji sve više dokaza koji ukazuju da mnoge zaštitne kreme sadrže karcinogene i da je porast raka kože paralelan porastu upotrebe zaštitnih krema. Jedina krema koju mogu preporučiti je kokosovo ulje, iako, vjerujte mi, ne možete premazati kožu tim uljem i ostati se peći na suncu cijeli dan. Dodavanjem malo joda u kokosovo ulje u prvom tjednu ljeta dobije se dodatna zaštita, svejedno, nemojte koristiti jod dulje od tjedna jer bi kontinuirana upotreba inhibirala vašu štitnu žlijezdu. Po mom mišljenju, jedina druga sigurna (nekancerogena) zaštitna krema bila bi ona koja sadrži titanijev dioksid.“

*Fluorescentno osvjtljenje i melanomi

Studija objavljena u prestižnom medicinskom časopisu “Lancet“ i jedna ruska studija, pronašle su da će fluorescentno svjetlo prije da izazove melanom nego sunčeva svjetlost, proporcionalno vremenu izloženosti. U studiji „Lanceta“, prema uzorku od gotovo 900 žena, one koje rade u zatvorenom prostoru pod fluorescentnim svjetlom imaju 2,1 puta veći rizik od melanoma. Među ženama izloženima 20 godina ili više, relativan rizik je bio 2,6 puta. Relativan rizik je bio niži kod onih žena koje su za života bile najviše izložene suncu (igranje vani u djetinjstvu, sunčanje u odrasloj dobi). U manjoj grupi muškaraca, relativan rizik kod fluorescentnog svjetla sa 10 ili više godina izloženosti bio je 4,4, a za one koji su se zadnji put sunčali još kao djeca, taj rizik je iznosio 7,3 puta.

Tako vidimo da dulje izlaganje sunčevom spektru, uključujući i tragove UV zraka, djelomice imunizira i muškarce i žene od kasnijeg razvitka melanoma. Ta su se izlaganja zbivala u periodu od 1960. do 1970., prije navodnog smanjenja zaštitnog ozonskog sloja nad nama. Ali, ranije smo već vidjeli da nema povećanja prodora UV zraka kroz atmosferu.

Sve to potpuno ruši tvrdnje da izlaganje suncu izaziva maligne melanome.

Prošlo je 19 godina od objave pažljivo ispitanog članka u Lancetu, a nitko nije osporio njegove nalaze, ali ih mnogi zanemaruju. Mnogo bi se više novca zaradilo da članak i informacije u njemu naprosto nestanu.

Zašto fluorescentna svjetlost uzrokuje melanom? "Emisija te svjetlosti proteže se do potencijalno kancerogenog raspona."

Dr Ott je utvrdio da katode locirane na krajevima svijetlećih cijevi emitiraju X zrake i ostalo elektromagnetsko zagađenje. Biljke koje žive ispod sredine dugih fluorescentnih cijevi rastu normalno, ali ako ih se premjesti prema krajevima cijevi, njihov će rast biti abnormalan i zakržljao. Laboratorijske životinje, smještene u kavezu blizu kraja takvih cijevi postajale bi agresivne i imale bi sklonost ka kanibalizmu.

Dr Ott je također pronašao da svjetlost fluorescentnih cijevi, kao i ona s TV ekrana i kompjuterskih terminala izaziva grupiranje eritrocita nakon dužeg izlaganja. To smanjuje pažnju, izaziva osjećaj umora i povećava rizik od srčanog i moždanog udara. Ali, kad se krajevi svjetlosnih cijevi zaštite olovom, i kad se dodaju tragovi UV tom svjetlu, i biljke i životinje pod njima rastu i funkcioniraju normalno. Zato je omotavanje krajeva fluorescentnih cijevi olovnim trakama jednako važno kao i svjetlost širokog spektra.

Melanom također može nastati kao rezultat pretjeranog izlaganja u solarijima (UV lampe). Njihove zrake, kao i one kod jakog halogenog svjetla, uključuju neke od opasnih UVC zraka. Ako se korisnici UV lampi još i loše hrane, njihov rizik od melanoma se povećava. Halogenke predstavljaju i veliku opasnost za izazivanje požara ukoliko se prevrnu ili zapaljiv materijal dotakne ekstremno vruću žarulju.

*Kloriranje i melanomi

Pijenje klorirane vode kao i kupanje u njoj, također može izazvati maligni melanom. Sredstvo koje se koristi za kloriranje bazena za plivanje, natrijev hipoklorid, je mutageno (prema Ames testu i ostalim testovima za mutagenost). Crvenokosi i plavokosi ljudi su neproporcionalno skloni melanomu, njihova koža sadrži relativno više feomelanina (pheomelanin) u usporedbi sa tamnopusim ljudima.

Franz H. Rampen i suradnici u Nizozemskoj tvrde da su zagađenje rijeka i oceana u svijetu kao i kloriranje bazena doveli do porasta melanoma.

Drugi veliki čimbenik u porastu objavljenih slučajeva melanoma jest i neprestano liječničko smanjivanje standarada o tome što sve sačinjava melanom.

*Sintetički hormoni i melanomi

Što je s oralnim kontraceptivima i hormonskom nadomjesnom terapijom (HNT)? Melanomi su naglo porasli među ženama u Americi, Australiji i Europi, u državama gdje se pilula najviše koristi. U studiji iz Walnut Creek-a (Kalifornija), sve žene sa razvijenim melanomom prije svoje četrdesete godine koristile su kontraceptivne pilule. Do 1981.g. globalni porast rizika od melanoma za korisnice pilule je bio statistički značajniji za tri puta. Pilula također pogoduje razvitku srčanog udara, djelomično smanjujući tjelesne rezerve vitamina B6.

Nadalje, kao i stanice raka dojke, i ovi tumori imaju receptore za estrogen, pa su žene na HNT sklonije razvitku melanoma od onih koje ne koriste tu terapiju. Nedavna studija sa 52 705 žena na HNT pronašla je da se rizik od raka dojke povećava za 2,3% za svaku od 11 godina koliko je prosjek uzimanja HNT. Dobra je vijest da se efekt smanjuje sa prestankom terapije i nestaje nakon pet godina. Autori komentiraju: „Ovi bi se nalazi trebali uzeti u razmatranje kad se razmišlja o koristi i rizicima vezanim za upotrebu HNT“. Neki osporavaju pretpostavku da HNT donosi korist.

2. POSLJEDICE PO ZDRAVLJE KOD NEDOSTATKA UV ZRAKA

Određeni učinci nedostatka UV zraka su jednako značajni i usko vezani sa zdravljem.

* Svjetlost širokog spektra (FS light) & zdravlje djece

Godine 1973, u pet učionica u Sarasoti, Florida, instalirano je (sa zaštitom od radijacije) svijetlo širokog spektra. Što se dogodilo? Nekoliko se veoma hiperaktivne djece, sa poteškoćama u učenju, potpuno smirilo i naučilo čitati. Smanjeni su izostanci. Djeca u četiri standardno osvijetljene učionice nastavila su se i dalje loše ponašati (praćeno skrivenim kamerama), njihova sposobnost za učenje i izostanci ostali su isti. A nakon godinu dana, učenici iz „FS učionica“ imali su za jednu trećinu manje pokvarenih zubi od onih koji su učili pod standardnim svjetlom. Laboratorijski miševi koji su izloženi FS svjetlu u budnom stanju cijelo vrijeme, uopće nemaju pokvarenih zubi. Slični nalazi javljeni su iz Kalifornije, države Vašington i Alberte-Kanada. Usporedba učionica u Vermontu pokazuje da FS osvijetljenje jača imunitet.

Zašto je toliko malo pokvarenih zubi nakon izlaganja FS svjetlu koje uključuje i tragove UV zraka? I zašto se imunitet poboljšava pod FS svjetlom? Prema Dr Ott-u: „Svaka hranjiva supstanca i lijek imaju specifičnu valnu dužinu apsorpcije. Ako te valne dužine nedostaju u umjetnim izvorima svjetla kojima je neka osoba izložena, tada se hranljiva ili neka druga korist iz tvari neće moći iskoristiti.“ UV djeluje kao nutrient i kao pomoćni čimbenik (tvar koju trebamo da bi se tjelesni procesi ostvarili) u korištenju drugih nutrienata.

Tako FS svjetlo ispravlja nedostatak vitamina D3 kod djece (nije isto što i toksična forma vitamina D dodavanog u mlijeko) koji se danas smatra prohormonom. To omogućuje potpuniju apsorpciju kalcija i smanjuje rizik od osteoporoze i prijeloma kuka u kasnijoj dobi. Nedavna su istraživanja otkrila da gotovo polovica ljudi svih dobi u grupi onih koji uzimaju vitaminsko-mineralne dodatke u dnevno preporučenim dozama, ima premalo vitamina D. Kad ga u tijelu nema dovoljno da se iskoristi kalcij iz hrane, izvlači se kalcij iz kostiju.

FS svjetlo također jača imunitet i na druge načine – pomaže kao zaštita od multiple skleroze, srčanog udara i od konverzije od HIV pozitivnog do AIDS bolesti, između ostalog. Sve je to potpuno istraženo i obrazloženo u ostatku članka (vidi NEXUS website). Trebamo li se zaštititi od UV zraka kad god vidimo svoju sjenu, kako nas EPA zastrašujuće upozorava? Ne bismo li tek tada osigurali puno posla za zubare, ortopede, onkologe i farmaceutske kuće?

* FS svjetlo u odnosu na karcinome

Karcinomi ne vole FS svjetlo. Mišja vrsta osjetljiva na tumore živjela je više nego dvostruko duže pod FS svjetlom nego pod standardnim, a štakori izloženi FS svjetlu imali su značajno smanjenje razvitka tumora. Slabovidni američki Nacionalni institut za rak i Američko udruženje za rak ignoriraju ovakve nalaze, koji su potvrđeni u šest glavnih medicinskih centara.

Pacijenti sa zadnjim stadijem karcinoma, koje je Dr Ott osobno poznao, oporavljali bi se sjedeći u stolicama za ljuljanje na suncu. Dr Jane Wright, koja je upravljala istraživanjima raka u Bellevue Memorial Medical Centru u New Yorku 1959. g. bila je fascinirana idejama Dr Ott-a, pa je savjetovala pacijentima sa uznapredovalim tumorima da izbjegavaju umjetno svjetlo i da ostaju vani tog ljeta koliko najviše mogu, također, da ne nose sunčane naočale niti propisane leće koje blokiraju UV zrake. Do jeseni te godine, u 14

od 15 slučajeva tumori nisu porasli, a nekim se pacijentima stanje popravilo. Onaj kojem se stanje pogoršalo, boravio je vani, ali je nosio propisane leće. Ott-a su kritizirali da ne čini nikakve znanstveno kontrolirane studije na ljudima – novčana sredstva za nastavak te studije su povučena – a takva su mu se iskustva stalno ponavljala.

Jedna se žena sa karcinomom odvažila uputiti s norveškim ribarima, jela je mnogo njihova ulova i oporavila se od bolesti; njezini prijatelji jeli su ribu, ali ostajali u zatvorenom – karcinomi su ih stajali života. Da se „štitila“ od UV zraka kad god je vidjela svoju sjenu, kako EPA savjetuje, da li bi njezin karcinom nestao? A kad bi ljubitelji sunca u Arizoni pobacali svoje kreme i sunčane naočale i ograničili svoje izlaganje suncu na pola sata dnevno, ne bi li i njihovi karcinomi naveliko nestali?

Osnovna škola u okrugu Chicago odjednom je izvijestila o pet puta većoj pojavi slučajeva leukemije od nacionalnog prosjeka. Sva bolesna djeca izuzev jednog bila su u učionicama gdje su učitelji držali zatamnjene prozore, a bila su i cijeli dan izložena fluorescentnom svjetlu za kojeg smo već rekli da pogoduje karcinomima. Tek kad je ona količina UV zraka koja može proći kroz prozorska stakla, prodrla u učionicu, leukemična grupa je nestala. (Raymond Peat, doktor filozofije, misli da se FS sunčevo svjetlo najbolje prima kroz staklo).

*FS svjetlo u odnosu na artritis i sljepilo

Rano u svojoj istraživačkoj karijeri, Dr Ott je pao i razbio svoje naočale, uskoro nestaje njegov artritis. 1996. g. Marion Patricia Connoly, izvršna direktorica Price-Pottenger nutricionističke fundacije (PPNF), imala je slično iskustvo. FS naočale, tj. leće koje provode svo UV svjetlo je teško pronaći. Ja vani skidam naočale kad god to mogu.

Kad je izložen FS svjetlu, otac štakor je pokoran i čak koristan nakon što su mu okoćeni mladi, ali kad se isti par štakora premjesti pod standardno svjetlo prije rođenja novog okota, mužjak se mora ukloniti da se spriječi agresivnost i kanibalizam. Opet premješten na prirodno svjetlo za slijedeći okot, on iznova postaje blag. Iako se od ljudskih očeva ne očekuje da će pojesti vlastitu djecu, želimo li stvarno porast kućne agresivnosti?

Izmjenjivanje FS svjetla i potpune tame izliječilo je djecu koja su od rođenja slijepa kao posljedica ozljede mozga. Postupak je zastupao W.H. Bates oko 1904. godine i odobrio Aldous Huxley 1930. godine. Učinkovitost je bila potvrđena u nedavnom godišnjem izvješću Britanskog instituta za djecu s ozljedama mozga.

Kako se to može objasniti? FS svjetlo, prodirući kroz oči u vrijeme dok smo budni, potiče noćnu sekreciju melantonina iz epifize. Ovaj podržavatelj spavanja, antioksidant, uništava kancerogene hidroksilne radikale – također usporava i starenje. Melantonin može in vitro zaustaviti rast stanica ljudskog karcinoma dojke, a prolazi sve barijere da bi ušao u svaku stanicu. Tako je dovoljno sna – najbolje u potpunom mraku – postalo terapija protiv starenja, antioksidantna te terapija protiv karcinoma i srčanog udara!

Osim za kratkotrajne hitnoće, ljudi mlađi od 50 godina ne bi trebali koristiti nadomjestke melantonina, uopće ne ili vrlo pažljivo. Za ljude preko 40-45 godina, 1-3 mg prije spavanja sigurno izaziva i brzo uspavljivanje i dobar noćni odmor, uz sve ostale dobrobiti.

U laboratorijima viruse bi oslabljivali izlaganjem FS svjetlu koje je sadržavalo i tragove UV zraka. Zarazni organizmi kao što je E. coli K12 AB2480 koja izaziva trovanja hranom, također ne podnose UV. Morris centar u Vinipegu, Kanada, organizira „čudesna“ izliječenja zračeći FS svjetlo na rane.

**FS svjetlo u odnosu na sezonske afektivne poremećaje*

Moć koju FS svjetlo ima obzirom na sezonske depresije – opet, prolaskom kroz oči – bila je opširno izložena. FS svjetlo pomaže, ali ne toliko, i kod nesezonske depresije. Tako svjetlost daje energiju i regulira kemiju cijelog našeg tijela. Da li zaštita milijuna ljudi, kako zagovara EPA, samo pogoršava rastuću epidemiju depresije?

Treba razmisliti i o dostatnosti vitamina D u prehrani. Sezonski poremećaj afekta se uspješno liječi vitaminom D. U nedavnim studijama koje su pratile 30 dana tretmana, uspoređujući nadomjestak vitamina D sa dvosatnim korištenjem svjetlosnih kabina, depresije se potpuno riješila D grupa, ali ne i grupa u svjetlosnim kabinama.

Stanice u retini vašeg oka neće se dijeliti niti regenerirati bez prisutnosti male količine UV svjetla. Zato FS svjetlost smanjuje rizik od retinalne degeneracije, glavnog uzroka sljepila kod starijih osoba. Retinalno krvarenje, najteža faza tog stanja, može također biti rezultat dugotrajnog uzimanja aspirina. (Jedan poznati oftamolog smatra takav rezultat slabo mogućim, ali iscrpljujuće istraživanje kompjutorske literature koje je proveo Kirk Hamilton, izdavač Novosti kliničkih bisera, nije opovrglo takve nalaze). Kora bijele vrbe donosi istu korist kao i aspirin, ali bez iritacije želuca i sljepila, a isto tako i konzumiranje soka od crvenog grejpfruta 2-3 čaše dnevno. Za razliku od aspirina, flavonoidi u crvenom soku od grejpa ostaju učinkoviti i kad poraste razina adrenalina. Dvije kapsule pripravka kore bijele vrbe od 400 mg jednake su kao i mali aspirin (100 mg). Prehrana sa dosta tamnozelenog povrća kao što je špinat, kelj ili prokula također pomažu izbjegavanju ovog stanja.

Mnogi dermatolozi savjetuju starijim pacijentima da se klone sunca kako bi izbjegli rak kože. Pomislimo na tisuće starijih pacijenata koji trunu po domovima za starce. Ovaj bi savjet nenamjerno mogao pomoći tim pacijentima da se osjete bolesnijima i starijima od svoje dobi. Zadržavanje u zatvorenom prostoru će izazvati mnogo gore probleme no što je rak kože. Kostí u starijih ljudi će se mrviti i pucati (osteoporoza), ti će stariji pacijenti zamrziti život (depresija). Članci u časopisu „Rak, istraživanje raka i preventivna medicina“ sugeriraju da izbjegavanje sunčeva svjetla može izazvati razvitak drugih karcinoma osim onih na koži.

- *FS svjetlo u odnosu na neurološke bolesti*

Istraživanje koje je proveo Reuven Sandyk, liječnik, koji ima praksu u Konektikatu, pokazuje da dugotrajno izbjegavanje sunčeva svjetla povećava rizik od multiple skleroze (MS) i Parkinsonove bolesti preko smanjenog lučenja melantonina iz epifize. To bi moglo objasniti odnos broja slučajeva po pravcu sjever-jug: što se više udaljavate od ekvatora, to je sve češća pojava MS. Svi pacijenti sa MS imali su iznimno niske nivoe melantonina, a njihove su epifize bile kalcificirane i otvrdnule.

Redukcija u sekreciji melantonina, iznašao je on, mogla bi biti povezana i s manjkom cinka kod ADHD (hiperaktivnost s deficitom pažnje). Obzirom da melantonin stimulira sintezu serotonina, a manjak serotonina je povezan s agresivnim ponašanjem, moguće je da preovlađujući poremećaj ponašanja i agresivno ponašanje kod pacijanata s hiperaktivnim poremećajem, bude vezan za manjak melantonina i serotonina udruženog s nedostatkom cinka.

Dr Sandyk primjenjuje ekstremno slabo polje naizmjenične struje na mozak što stimulira sekreciju melantonina donoseći izvanredna subjektivna i objektivna poboljšanja kod bolesnika sa MS i Parkinsonovom bolešću već za jednu do dvije minute. Magnetsko polje koje koristi je na 2-7 Hz (vibracija u sekundi) što je fiziološka frekvencija, to jest, blizu brzine kojom se koriste neurotransmiteri u mozgu.

Melantonin uništava kancerogene hidroksilne radikale tako što neutralizira njihove preteče, a to bi trebalo pomoći kod Parkinsonove i Alzheimerove bolesti. Melantonin ometa područja estrogenskih receptora na stanicama i obilna količina estrogena iz pilule ili HNT podstiče stanice dojke na proliferaciju (postaju kancerogene), a melantonin blokira taj događaj. On također usporava starenje.

Opadanje nivoa melantonina u našim tijelima zbog izbjegavanja dnevnog izlaganja svjetlu je moguće objašnjenje za neprestan porast karcinoma u dvadesetom stoljeću. Pacijenti Dr Sandyk-a koji boluju od Alzheimerove bolesti, migrene i bolnih sindroma također su imali koristi od izlaganja takvom magnetskom polju – što ukazuje da bi se etiologija i tih tužnih bolesti mogla povezati s nedostatkom sunčeva svjetla.

- [FS svjetlo u odnosu na koronarnu srčanu bolest i infekcije](#)

Potpuno izbjegavanje sunca također može puno više povećati rizik od srčanog udara i na drugi način. David Grimes, liječnik iz Blackburn-a, UK, bilježi da su srčani udari najčešći u dijelovima svijeta kao što je sjeverozapad Velike Britanije – koji ima najmanje sunca. A azijska populacija na britanskim otocima ima posebno visok rizik od smrti od srčanog udara koji se ne može objasniti načinom prehrane. Budući da dolaze iz zemalja u kojima je sunce toliko jako da je izlaganje minimalizirano, oni imaju kulturološku tendenciju izbjegavanja sunca.

Dr Grimes je pratio uzrok mnogih slučajeva koronarnih srčanih bolesti do mikroba *chlamydia pneumoniae* i slabog imuniteta zbog preniskog nivoa vitamina D među onima koji izbjegavaju sunce. Sunčeva svjetlost može odrediti hoće li se skvalen (squalene), preteča i vitamina D i kolesterola, preobraziti u vitamin D (uz prisutnost dovoljno sunca) ili u obilni kolesterol (kod nedovoljno sunca). Nedostatak vitamina B6 pogoduje infekciji, na primjer, od *H. Pylori* i *Chlamydie*, kao jedan od mehanizama koji povećavaju rizik od srčanog udara.

Dr Grimes povezuje respiratorne infekcije i kronični bronhitis nazvan „engleskom bolešću“, sa slabim imunitetom zbog nedostatka sunca, koji se pogoršava s pušenjem. (U južnoj Europi je stopa pušenja mnogo viša, ali povratne infekcije dišnog puta su rijetke). U Glazgowu, Škotska, je najveća stopa osteomalacije i rahitisa, za koje kaže da su definitivno rezultat pomanjkanja sunca. Dr F.A. Spencer je uočio više slučajeva srčanih udara zimi, to je povezao s niskom razinom vitamina D i depresijom u zimskim mjesecima.

Također je i Kronova bolest (Crohn's disease) – regionalni enteritis – mnogo uobičajenija u oblačnoj sjeverozapadnoj Engleskoj nego u sunčanoj južnoj Europi – ako prihvatimo ideju da je Kronova bolest bakterijska, što sadašnja istraživanja potvrđuju, najvjerojatnije vezana uz *Mycobacterium paratuberculosis*. Još jednom, sunce na području Mediterana može biti zaštita povećavajući imunitet.

Ima i drugih rizika. U Alabami je jedan istraživač otkrio da nedovoljno izlaganje suncu može povećati rizik od povišenog krvnog tlaka kod crnaca i ostalih tamnoputih ljudi. Oni s većom količinom pigmenta u koži trebaju šest puta veću količinu UVB svjetla da proizvedu istu količinu vitamina D3 nađenu kod svjetloputih ljudi. A Dr Ester John iz Centra za rak u sjevernoj Kaliforniji objavila je da dnevno izlaganje suncu, bez zaštitnih krema, smanjuje rizik od raka dojke.

O autoru:

Joseph G Hattersley je 1953. g. imao sve potrebno za naslov doktora filozofije u ekonomiji, osim disertacije na Sveučilištu Berkeley u Kaliforniji. Godine 1976., u dobi od 54, naizgled prehrambeno čudo lansiralo je njegovu karijeru kao pisca širokog ranga iz područja zdravlja. Joe želi uklopiti različita viđenja na neki problem raznih (konkurentskih) istraživačkih timova. Nekoliko njegovih prijedloga je bilo potvrđeno 3 do 5 godina kasnije u glavnim medicinskim i znanstvenim časopisima. Poseban mu je interes u prevenciji srčanih bolesti i smrti u krevetu. Njegov članak „Produkti od sojina zrna: recept za propast“ objavljen je u NEXUS-u 4/03, u izdanju za april/maj 1997.g.