

Vitaj leto – tešme sa zo slnečných lúčov

Voľné prúdenie vzduchu a slnečné žiarenie majú prirodzenú schopnosť liečiť množstvo banálnych aj závažných problémov a pravidlo „**kde nechodí slnko, tam chodí lekár**“ poznali naši predkovia veľmi dobre. Prirodzené slnečné svetlo a jeho liečivé schopnosti majú zásadný vplyv na fungovanie našich buniek. Kameňom úrazu sa stal fakt, že naše zakryvané a umelým svetlom ožarované telá sú náhlym náporom prirodzeného svetla zaskočené a reagujú neprimerane. Je prinajmenšom čudné, keď odborná, ale aj laická verejnosť varuje pred nebezpečenstvom UV žiarenia množstvom často nezmyselných mýtov a navádza k úzkostlivej ochrane slnečnými okuliarmi a krémami plnými chemických syntetických látok, ktoré sa označujú za ochranné. Nie je to len nadháňanie výrobcom, aby sa im zvýšili obraty z predaja? Vytvárajú len strach, chaos a paniku medzi ľuďmi, ktorým nikto nepripomenie nebezpečné vstrebávanie chemických látok z opaľovacích krémov celým povrchom tela. Vedci už upozorňujú na to, že práve látky, ktoré sa pridávajú do opaľovacích krémov ako ochranné pri styku s UV žiarením vytvárajú nebezpečné reakcie a stávajú sa karcinogénne. Nikto neberie do úvahy fakt, že ľudstvo ako živočíšny druh sa vyvinulo v prostredí ožarovanom slnečnými lúčmi má prirodzené ochranné prostriedky na ochranu pred prípadným poškodením slnečným svetlom – kožný pigment a očné viečka. Slnečné svetlo rovnako ako voda a zdravé potraviny sú základným energetickým zdrojom pre život. Umiestnite rastlinu do tmy, nedoprajte jej svetlo a slnko a zistíte že uhynula. Rovnako bez prirodzeného zdroja svetla hynú aj ľudské bunky. A taký je náš život. Za múrmi kancelárií, pri počítačoch a stiahnutých žalúziách často ani nevieme či je ešte deň.

Podľa doktora Libermana, ktorý sa zaoberá vplyvom svetla na život a zdravie, nedostatok každodenného pohybu na slnku bez prijímania celého spektra svetelných frekvencií od jemne svetlých zavčasu ráno až po tmavé s odchádzajúcim dňom považuje za priamu príčinu množstva ochorení od artériosklerózy až po onkologické ochorenia, ktoré znamenajú totálne energetické vyčerpanie buniek a ich zánik.

Málokto pripúšťa, že **prirodzené slnečné lúče majú zásadný vplyv na fungovanie buniek celého systému**. Tento fakt je podložený množstvom vedeckých pozorovaní a pokusov. Je dokázané, že na stimuláciu imunitných reakcií slnkom je potrebné minimálne osvetlenie receptorov oka, ktoré impulz vedú priamo do riadiaceho centra v mozgu. Môže sa to diať vtedy, keď sa človek pohybuje na slnku prirodzene, bez schovávaní sa za slnečné okuliare na každom kroku, pretože tak bráni receptorom oka prijať impulz a odoslať ho do mozgu.

- naša koža nie je na prudkú zmenu pôsobenia slnečných lúčov a prirodzenú ochranu pred nimi pripravená s jednoduchého dôvodu, že náš životný štýl nás drží väčšiu časť nášho života mimo dosahu priameho a často aj nepriameho slnečného svetla. Často už silne poškodená koža vplyvom iných nebezpečných faktorov reaguje na svetlo neprimerane

- prirodzený príjem slnečnej energie pre organizmus je pri pohybe a tak sa ho netreba báť. Životu nebezpečné sú vysoké dávky UV žiarenia pri nezmyselne dlhom ležaní bez pohybu z dôvodu prijímania na jedno miesto. /V prepočte sa takéto dávky využívajú napríklad na dezinfekciu v laboratóriách /

- najrozumnejším riešením ochrany kože je každodenné krátkodobé privitykanie na slnečné lúče a už od prvých chvíľ po odhalení väčšej plochy povrchu tela pri opaľovaní použiť telové mlieka od renomovaných firiem vyrobené z prírodných zdrojov bez syntetických chemických zložiek. Obsahujú dostatočné množstvo minerálnych látok a bylinné extrakty, ktoré chránia kožu pred vysušením, udržiavajú prirodzené pH a podporujú prirodzené ochranné reakcie organizmu. Sú vhodné aj pre deti.

- nevystavujte sa nadmieru nezmyselne dlhému ležaniu na slnku. Práve tu sú nebezpečné vysoké dávky žiarenia na jedno miesto a naši predkovia veľmi dobre vedeli prečo je životu nebezpečné napr. spanie na prudkom slnku. Vážili si jeho silu a pristupovali k nemu s úctou a božskou bážňou. Vďačili mu za jeho silu, poznali jeho liečivé účinky

- využite leto na regeneráciu buniek celého organizmu slnečnými lúčmi. Je to prostriedok, ktorý sa svojimi parametrami nelíši od prirodzených parametrov buniek. Čím menej chodíte na slniečko, tým je riziko spálenia kože vyššie. Buďte opatrní, ošetrujte kožu kvalitnými prípravkami hneď, ako sa začnete zbavovať dlhých rukávov aby ste podporili prirodzené ochranné vlastnosti pokožky