

Lecznicze właściwości światła pełnospektralnego

16 sierpnia 2015

Zostało naukowo dowiedzione, że światło jest tak samo ważne dla naszego zdrowia jak tlen czy woda. Brak naturalnego światła powoduje zachwianie równowagi biochemicznej w mózgu. Wystawienie swojego ciała na działanie światła o pełnym zakresie widma może skutecznie chronić przed chorobami, utrzymując nasz organizm w dobrym zdrowiu.

Organizm człowieka pracuje zgodnie z zegarem biologicznym. Ma na niego wpływ światło słoneczne, jest znany jako cykl całodobowy. Gdy niewystarczająca ilość światła zostanie dostarczona do oczu podczas dnia, zakłóca ten cykl. Dzieje się tak, ponieważ naturalne światło słoneczne wpływa na wydzielanie hormonu melatoniny, która ma oddziaływać na nastrój i poziom energii. Reguluje ona również poziom serotoniny, która związana jest z działaniem systemu nerwowego oraz reguluje apetyt. Z tego powodu uczucie chandry nie należy do rzadkości podczas krótkich, pochmurnych zimowych dni.

Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska sugeruje, że przebywając na świeżym powietrzu powinniśmy chronić się przed promieniowaniem UV, gdy tylko zauważymy własny cień. Wielu lekarzy daje takie same ostrzeżenia swoim pacjentom. W rezultacie tego typu porad używanie okularów przeciwsłonecznych stało się epidemią, kryjemy się za przyciemnianymi szybami samochodowymi, pokrywamy naszą skórę filtrami przeciwsłonecznymi, nawet w przypadku krótkiego wystawienia na słońce.

FILTRY PRZECIWSŁONECZNE

Filtry przeciwsłoneczne blokują tylko promieniowanie UV-A i UV-B, które jest nam w śladowych ilościach niezbędne, natomiast nie blokują potencjalnie niebezpiecznego UV-C. Nikt

nie udowodnił, że handlowe filtry są bezpieczne. Ich składniki chemiczne przenikają przez skórę do krwiobiegu, zwiększając ilość trucizn, z którymi organizm musi się uporać. Filtry przeciwsłoneczne zwiększają ryzyko czerniaka, powodując mutacje w chromosomach komórek przez interakcje chemikaliów i światła. Naturalne filtry, podobnie zresztą jak chemiczne, zmniejszają produkcję niezbędnej witaminy D3 uzyskiwanej przy udziale UV-B.

Także światło filtrowane przez okna, okulary, czy soczewki kontaktowe nie zawiera pełnego naturalnego spektrum.

Promieniowanie UV-C, a także nadmiar UV-B, może prowadzić do uszkodzenia łańcuchów DNA, w wyniku czego dochodzi do mutacji. W warunkach prawidłowych większość uszkodzeń DNA jest usuwana przez systemy naprawcze. Osoby obarczone wadami tych systemów naprawy bardzo często chorują na nowotwory skóry.

WITAMINA D3

Tak więc światło pełnego spektrum niweluje niedobór witaminy D3. Umożliwia ona pełniejszą absorpcję wapnia z pożywienia i zmniejsza ryzyko osteoporozy oraz złamania biodra w późniejszym okresie życia. Przeprowadzone badanie naukowe wykazało, że blisko połowa ludzi z wszystkich grup wiekowych zażywających preparaty wielowitaminowe miała zbyt niski poziom witaminy D. Gdy organizm nie jest w stanie absorbować odpowiedniej ilości wapnia z pożywienia, pobiera go z kości, zwiększając ryzyko osteoporozy. Witamina D3 działa również antyrakowo. Światło pełnego spektrum zwiększa również odporność organizmu. Ludzie z dużą ilością ciemnego pigmentu w skórze (Murzyni i Mulaci) potrzebują sześciokrotnie większej dawki promieniowania UV-B, aby wyprodukować taką samą ilość witaminy D3, jak ludzie o jasnej skórze.

WPŁYW SZTUCZNEGO ŚWIATŁA NA CZŁOWIEKA

Światło emitowane przez świetlówki fluorescencyjne oraz lampy fluorescencyjne stosowane w monitorach komputerowych i

ekranach telewizyjnych (starszego typu) wywołuje przy dłuższej ekspozycji aglutynację (zbijanie się) czerwonych krwinek. Powoduje to osłabienie skupienia, wywołuje uczucie zmęczenia i zwiększa ryzyko ataku serca i udaru mózgu. Rak skóry może być wywołany przez zbyt intensywne nasświetlanie lampami kwarcowymi, stosowanymi w solariach. Ich promieniowanie, podobnie jak lamp halogenowych, zawiera pewien zakres niebezpiecznego UV-C.

ŚWIATŁO PEŁNEGO SPEKTRUM KONTRA SEZONOWE ZABURZENIA EMOCJONALNE

Siła światła pełnego spektrum – szczególnie wnikającego przez oczy – jest bardzo istotna w leczeniu depresji sezonowej, a także w leczeniu apatii i zaburzeń snu. Takie światło pobudza i reguluje gospodarkę biochemiczną całego organizmu. Komórki siatkówki w oczach nie będą się dzielić i regenerować bez małej dawki światła ultrafioletowego. Tak więc pełnospektralne światło zmniejsza ryzyko zwyrodnienia siatkówki (retinopatii), głównej przyczyny ślepoty u starszych ludzi.

Wielu dermatologów zaleca starszym pacjentom unikanie słońca w obawie przed rakiem skóry. Przychodzą tu na myśl tysiące starych ludzi ulegających powolnej degeneracji w domach opieki. Ta porada mimowolnie powoduje, że pacjenci ci stają się jeszcze bardziej chorzy i starsi, niż wskazywałby na to ich wiek. Przebywanie w domu powoduje problemy o wiele gorsze niż rak skóry. Kości starszych ludzi będą się kruszyć i łamać (osteoporoza), zaś oni sami stracą chęć do życia (depresja).

Autorstwo: Preston

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl