

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	17
Κεφάλαιο 1: Τα Θεραπευτικά Μυστικά του Ήλιου: Πώς ο Ήλιος Τονώνει την Ενέργεια και Προάγει την Ευεξία μας.....	21
Ήλιος: Πηγή Ζωής.....	21
Η Θαυμαστή Θεραπευτική Δύναμη του Υπεριώδους Φωτός.....	24
Η Υπεριώδης Ακτινοβολία Προλαμβάνει και Θεραπεύει τον Καρκίνο του Δέρματος;.....	28
Όσο Περισσότερη Υπεριώδης Ακτινοβολία Τόσο Λιγότεροι Καρκίνοι.....	31
Γιατροί και Επιστήμονες Διακηρύσσουν: «Δεν Ισχύει!».....	34
Ο Καρκίνος του Δέρματος Προκαλείται από τα Αντηλιακά.....	36
Ελλιπής Έκθεση στον Ήλιο: Θανατηφόρα Παγίδα.....	40
<i>Προσοχή για τον Τύπο Πίττα</i>	45
Χωρίς Ήλιο Δεν Υπάρχει Υγεία!.....	46
Το Υπεριώδες Φως.....	47
Το Ηλιακό Φως Προλαμβάνει τον Καρκίνο, τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, την Καρδιοπάθεια, την Αρθρίτιδα, το Διαβήτη.....	51

Ο Ήλιος Μειώνει τον Κίνδυνο για Καρκίνο Τουλάχιστον κατά 50 τοις Εκατό!	52
Ο Εκπληκτικός Συνδυασμός Ηλιοθεραπείας και Άσκησης	55
Τι Καθιστά τον Ήλιο Τόσο «Επικίνδυνο»: ο Συσχετισμός του Λίπους!	59
Τι Πραγματικά Προκαλεί Εγκαύματα και Καταστρέφει το Δέρμα.....	65
Οδηγίες για Αύξηση της Έκθεσης στον Ήλιο	67
Η Αρχαία Πρακτική της Ηλιοθέασης.....	69

Κεφάλαιο 2: Γιατί ο Καρκίνος Δεν Είναι Ασθένεια,

και Γιατί Αυτό Είναι Καλή Είδηση	72
Τα Κύρια Χαρακτηριστικά του Καρκίνου	78
1. Η Απτή Όψη.....	78
2. Η Συναισθηματική Όψη.....	81
Όλα Είναι Ψυχοσωματικά	82
Οι Εξατομικευμένες Θεραπευτικές Μέθοδοι της Μαρίας	85
Καρκίνος: Μία Αντίδραση Απέναντι στην Απόρριψη	87
Πολεμώντας το Φάντασμα των Αναμνήσεων.....	88
Ξεπερνώντας την Ανάγκη για Μάχη.....	90
Ο Καρκίνος Δεν Μπορεί να μας Σκοτώσει.....	93
Ο Καρκίνος Δεν Είναι Ασθένεια.....	96
Ο Καρκίνος Εκδηλώνεται Όταν Δεν Αγαπάμε τον Εαυτό μας	98
Η Δύναμη της Επίλυσης της Ψυχικής Σύγκρουσης.....	102
Η Απεγνωσμένη Προσπάθεια του Οργανισμού να Επιβιώσει	103
Ο Καρκίνος του Προστάτη και οι Επικίνδυνες Ιατρικές Αγωγές.....	111
Για την Υπερπλασία του Προστάτη.....	113
Να Γιατί οι Περισσότεροι Καρκίνοι Υποχωρούν από Μόνοι τους	114

Ποιος Θεραπύει τον Καρκίνο;.....	117
Χρήσιμες Συμβουλές για την Εξάλειψη της Ανάγκης Εκδήλωσης Καρκίνου.....	120
Miracle Mineral Supplement (MMS)	122
Πρώιμη Εφηβεία και Καρκίνος του Μαστού	124
Ηλεκτρικό Φως και Καρκίνος	126
Άσκηση και Καρκίνος	126
Αλήθειες για τις Συμβατικές Αντικαρκινικές Θεραπείες	128

Κεφάλαιο 3: Τρεις Κρυφοί Παράγοντες που Προκαλούν

Διαβήτη και Πώς θα τους Αποφύγουμε.....	136
Τροφές που Προκαλούν Διαβήτη.....	142
Ραφναρισμένοι Υδατάνθρακες: Μείζον Αίτιο Ινσουλινοαντοχής	142
Ζωικές Πρωτεΐνες: Πιο Επιβλαβείς από τη Ζάχαρη	144
Ραφναρισμένα Λίπη και Έλαια: τα Γευστικά Δηλητήρια	148
Η Δραματική Εξέλιξη του Διαβήτη.....	155
Οι Κίνδυνοι της Παχυσαρκίας	159
Αυτοάνοσος Διαβήτης (Τύπου 1).....	163
Επικίνδυνες Συμβατικές Αγωγές.....	165
Η Θεραπεία των Αιτιών.....	168

Κεφάλαιο 4: Τέλος στο Μύθο του AIDS:

Μυστικά για την Κατανόηση και τη Θεραπεία της Δήθεν Νόσου.....	172
HIV: Ένας Αβλαβής Ιός-Επιβάτης;.....	176
Ψευδώς Θετικές Εξετάσεις για τον Ιό HIV – Η Πραγματική Αιτία της Επιδημίας του AIDS	178
Ο Ιός HIV Προκαλεί Συμπτώματα Ανάλογα με Αυτά της Γρίπης.....	185
Ο HIV Συμπεριφέρεται Όπως Όλοι οι Ιοί.....	187
Ανάλυση των Μελετών	189

HIV + Πνευμονία = AIDS;	190
Σοβαρά Στατιστικά Σφάλματα	192
Ο HIV Δεν Είναι Νέος Ιός	197
Νέα Στοιχεία: Ο HIV Σπάνια Μεταδίδεται με την Ετεροφυλοφιλική Συνουσία.....	198
Ποιος Προσβάλλεται από AIDS;.....	200
Τι Προκαλεί AIDS.....	202
1. Ναρκωτικά.....	203
Γιατί τα Βρέφη Προσβάλλονται από AIDS	206
2. Αντιβιοτικά	207
3. Μεταγίσεις.....	208
4. AIDS: Μεταβολική Διαταραχή, Όχι Μεταδοτική Ασθένεια	211
Τα Ναρκωτικά και το Πρωκτικό Σεξ Μπορούν να Προκαλέσουν AIDS	213
Η Πλημμελής Διατροφή, η Αφυδάτωση και ο Υποσιτισμός Μπορούν να Προκαλέσουν AIDS	216
5. Τα Φάρμακα Κατά του AIDS Προκαλούν AIDS... ..	217
AIDS: Μία Διαδικασία Αφύπνισης	223

Κεφάλαιο 5: Η Κατάρριψη Οκτώ Επικίνδυνων

Σύγχρονων Μύθων	225
1. Τα Αντιβιοτικά, τα Μικρόβια και η Μετάδοσή τους.....	225
Τα Αντιβιοτικά Είναι Απαραίτητα;	225
Τα Αντιβιοτικά Αποδιοργανώνουν το Ανοσοποιητικό Σύστημα	228
Βιολογικός Πόλεμος	230
Τα Αντιβιοτικά Προκαλούν Άσθμα σε Παιδιά.....	234
Έτσι Χάνεται η Μάχη με την Ασθένεια.....	235
Φυματίωση: η Φύση Αντεπιτίθεται.....	237
Κάντιντα: Μικρόβια Εναντίον Μικροβίων.....	241
Αντιμετώπιση της Καντιντίασης.....	243

Τα Αντιβιοτικά Ευθύνονται για την Επιδημία των Ναρκωτικών;.....	247
Η Φύση Ξέρει Καλύτερα: η Φυσική Θεραπεία της Λοίμωξης.....	250
2. Οι Κίνδυνοι της Μετάγγισης	253
Οι Μεταγγίσεις Είναι Απαραίτητες;.....	253
Οι Κίνδυνοι του Αίματος.....	255
Οι Εναλλακτικές Πρακτικές	257
Το Αίμα μας Είναι η Ζωή μας.....	259
3. Οι Κίνδυνοι των Υπέρηχων.....	260
Ανθρώπινα Πειραματόζωα.....	262
4. Επιπλοκές των Εμβολιασμών.....	266
Τοξικά Εμβόλια για Αβλαβείς Λοιμώξεις.....	266
Υποχρεωτικοί Εμβολιασμοί	272
Οι Εμβολιασμοί Περιττεύουν Σήμερα.....	275
Αβάσιμη Υστερία για τον Εμβολιασμό	276
Η Ανάγκη για Εμβολιασμό Βασίζεται σε Στατιστικά Σφάλματα;	281
Απόκτηση Φυσικής Ανοσίας	282
Εμβολιασμός: Επίθεση στο Σώμα, τον Εγκέφαλο και το Πνεύμα	286
Η Σύνδεση Αντισμού-Εμβολίων.....	292
Πώς Θα Διατηρήσουμε Ακμαίο το Ανοσοποιητικό μας Σύστημα	297
Φυσικές Μέθοδοι για την Ανάρρωση των Παιδιών	299
5. Αντιγριπική Προστασία; Ποτέ!	303
Προστατευτείτε από το Αντιγριπικό Εμβόλιο!	303
Οι Πιο Συνηθισμένες Παρενέργειες του Εμβολιασμού	307
Γιατί Κολλάμε Γρίπη.....	308
Εν Ονόματι της Πρόληψης	312
Η Μητέρα Φύση Στηρίζει.....	313
Επισήμανση για τα Παιδικά Αντιβηχικά Σιρόπια.....	315
6. Αλκοόλ: το Νόμιμο Ναρκωτικό	315

Μπίρα: Αποχαύνωση και «Σωσίβιο».....	317
Τι Αποκαλύπτει το Μυστήριο του Κόκκινου Κρασιού	319
7. Βρόμικα Παιχνίδια με την Τροφή μας:	
Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα.....	321
8. Σόγια: Θαυματουργό Τρόφιμο ή Απειλή για την Υγεία;..	326
Τι Περιέχουν τα Προϊόντα Σόγιας.....	327

Κεφάλαιο 6: Τι Δεν μας Λένε οι Γιατροί:

37 Πράγματα που Πρέπει να Αποφεύγουμε	330
1. Κίνδυνοι της Ιατρικής Διάγνωσης.....	330
Ηλεκτροκαρδιογράφος και Ηλεκτροεγκεφαλογράφος:	
τα Μηχανήματα Λένε Ψέματα.....	332
Προσοχή στις Ακτινογραφίες!	333
Μαστογραφία: Μήπως να Πούμε Όχι;.....	335
Επισήμανση για τους Κινδύνους του Στηθόδεσμου	339
Επισήμανση για τους Κινδύνους της Προσθητικής	
Στήθους.....	341
Τι Γίνεται με τα Ενθέματα Φυσιολογικού Ορού	
(Saline);.....	343
Μπορούμε να Εμπιστευτούμε τα Ιατρικά Εργαστήρια;.....	343
Υπέρταση που Εκδηλώνεται στο Ιατρείο	347
Έτσι Δημιουργούνται Υπερτασικοί Ασθενείς.....	349
2. Οι Συμβατικές Αγωγές Δεν Είναι Ασφαλείς	353
Η Φαρμακοθεραπεία Πρέπει να Είναι η Εξαίρεση,	
Όχι ο Κανόνας	353
Η Τραγωδία της Εξάρτησης	356
Αύξηση των Ιατρογενών Παθήσεων.....	361
Θανατηφόρα Φάρμακα, Συνταγογραφούμενα και μη.....	362
Το Σκάνδαλο του Prozac και τα Αντικαταθλιπτικά.....	371
Στεροειδή, Αντιαρθρικά Φάρμακα και ΜΣΑΦ	375
Διαβάζετε τον Κατάλογο των Παρενεργειών	
για να Σώσετε τη Ζωή σας.....	379
Επικίνδυνα Αντιψυχωτικά.....	380

Σκανδαλώδη Φάρμακα.....	381
Αντισυλληπτικά: Απευκταίος Κίνδυνος.....	385
Επισήμανση για τα Αντισυλληπτικά Νέας Γενιάς.....	389
3. Εμμηνόπαυση: Διαταραχή ή Φυσιολογική	
Μεταμόρφωση;.....	390
Αντικατάσταση Ορμονών: Μία Απερίσκεπτη Κίνηση.....	390
Η Αντικατάσταση Ορμονών Δεν Προλαμβάνει	
την Απώλεια Οστικής Μάζας.....	394
Τι Κάνει τα Οστά Εύθρυπτα;.....	397
Η Αντικατάσταση Ορμονών Προλαμβάνει	
την Καρδιοπάθεια;.....	398
Η Εμμηνόπαυση Δεν Είναι Ασθένεια.....	401
Η Αρχή Μίας Νέας Φάσης της Ζωής.....	402
Δεν Είναι η Ορμονική Ανεπάρκεια.....	403
Βιώνοντας την Εμμηνόπαυση κατά τον Καλύτερο	
Δυνατό Τρόπο.....	405
Φερθείτε Καλά στο Σώμα σας.....	407
4. Γιατί τα Συμβατικά Φάρμακα Είναι Τόσο Ακριβά;.....	409
5. Οι Χειρουργικές Επεμβάσεις Σπάνια Είναι Αναγκαίες....	413
Επεμβάσεις από Φόβο.....	417
Προγραμματισμένος Τοκετός και Επισιοτομή.....	419
Λιγότεροι Χειρουργοί και Λιγότερες Ιατρικές	
Παρεμβάσεις = Λιγότεροι Θάνατοι.....	423
6. Νοσοκομεία:	
Σοβαρή Απειλή για την Ανθρώπινη Υγεία.....	424
Επίλογος.....	429
Πληροφορίες για προϊόντα.....	432
Ευρετήριο.....	438

*Η εσωτερική δύναμη του σώματος
είναι ο κορυφαίος θεραπευτικός παράγοντας*
Ιπποκράτης

Πρόλογος

Με τον τρίτο τόμο που κρατάτε στα χέρια σας, αγαπητοί αναγνώστες, ολοκληρώνεται το *Πλήρες Βιβλίο της Εναλλακτικής Ιατρικής*, το βιβλίο που αποτελεί το κλειδί της αυτοθεραπείας, με το οποίο θα ξεκλειδώσετε την τεράστια θεραπευτική δύναμη που βρίσκεται μέσα σας ώστε να βιώσετε μια μόνιμη αίσθηση ικανοποίησης και ευεξίας σε μια δημιουργική και επιτυχημένη ζωή. Είναι το βιβλίο που σας υποδεικνύει όχι τον τρόπο να θεραπευτείτε, αλλά πώς δεν θα νοσήσετε.

Το βιβλίο πραγματεύεται καθημερινά θέματα υγείας, όπως ο τρόπος ζωής, η διατροφή, η διαίτα, η άσκηση, οι καθημερινές δραστηριότητες, κ.ά. Μερικά από αυτά αντιμετωπίζονται από τη σκοπιά της Αγιουρβέδα, που ετυμολογικά σημαίνει *Επιστήμη της Ζωής*, και είναι το αρχαιότερο και πληρέστερο σύστημα φυσικής φροντίδας της υγείας.

Αν θεωρείτε ότι η νόσηση και η γήρανση είναι φυσιολογικά επακόλουθα των λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού, μέσα από αυτό το βιβλίο θα αναθεωρήσετε αυτές τις παραδοχές –και αρκετές ακόμη– γιατί θα μάθετε τον τρόπο να προσδοκάτε και να προάγετε τη νεανικότητα και τη ζωτικότητα έως τις πιο προχωρημένες ηλικίες. Και αυτό, γιατί υπάρχουν ενδογενείς μηχανισμοί στο σώμα, που σταματούν

το ρολόι της γήρανσης και μας κάνουν νεότερους και υγιέστερους όσο αυξάνει η ηλικία.

Τεκμηριωμένες μελέτες έχουν δείξει ότι μπορούμε να μειώσουμε τη βιολογική μας ηλικία κατά 10-15 χρόνια μέσα σε μόλις 10 ημέρες, εφόσον αλλάξουμε ριζικά τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα βιώματα της ζωής. Από την άλλη, κινδυνεύουμε να γεράσουμε κατά 20 χρόνια μέσα σε μία ημέρα, αν παραδοθούμε σε ακραία απόγνωση και κατάθλιψη.

Η εξασφάλιση σταθερά καλής υγείας και ζωτικότητας εξαρτάται ελάχιστα έως καθόλου από την καταπολέμηση των ασθενειών, η οποία αποτελεί το κύριο μέλημα της συμβατικής ιατρικής. Η πραγματική θεραπεία επέρχεται όταν ένα υγιές σώμα συνδέεται με έναν υγιή νου. Η νόσηση υποχωρεί όταν το σώμα και ο νους προσανατολίζονται προς την υγεία και την ευεξία. Ο άνθρωπος από τη φύση του είναι πλασμένος να βιώνει πλήρη υγεία, αλλά καθένας από εμάς οφείλει να δημιουργήσει μόνος του τις συνθήκες για τη σωστή λειτουργία αυτού του πλαισίου. Η ασθένεια δεν είναι κάτι που «κολλάμε». Είναι κάτι που προκαλούμε εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας, αποσυντονίζοντας το σώμα και το νου μας από την αρμονική, φυσιολογική, ισορροπημένη τους κατάσταση.

Στόχος αυτού του βιβλίου είναι να ενισχύσει τις διαισθητικές και γνωστικές σας ικανότητες, και όχι να σας μεταδώσει πληροφορίες που απλώς θα εμπλουτίσουν το διανοητικό δυναμικό σας. Τα μυστικά της υγείας και της ευεξίας δεν είναι ένα ξένο σώμα γνώσης που πρέπει να απομωιώσετε από οποιαδήποτε εξωτερική πηγή. *Εσείς* είστε η πηγή αυτών των μυστικών, και η διαχρονική θεραπευτική σοφία αυτού του βιβλίου θα σας μάθει να χρησιμοποιείτε αυτά τα μυστικά τόσο προς δικό σας όφελος όσο και προς όφελος της ανθρωπότητας.

Στον πρώτο τόμο του βιβλίου:

- Διαπραγματευτήκαμε το μυστήριο της αδιαχώριστης φύσης νου-σώματος. Είδαμε ότι η ενιαία οντότητα σώμα-νους-ψυχή μάς παρέχει σε μόνιμη βάση θρέψη, ζωτικότητα και ευτυχία.
- Μάθαμε ποια είναι τα τέσσερα συνηθέστερα αίτια της νόσησης και το αρχαίο σύστημα που μας απελευθερώνει από αυτά. Είδαμε τι αντιμετωπίζουμε όταν υπάρχουν χολόλιθοι στο ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη, τις συνέπειες της αφυδάτωσης και της νεφρολιθίασης, και κατανοήσαμε πως ό,τι μας αποδυναμώνει, εντέλει μας αρρωσταίνει.
- Είδαμε το σημείο κατά το οποίο αρχίζουν οι περισσότερες παθήσεις και ποια είναι τα μυστικά της πρόληψης. Καταλάβαμε ότι το πεπτικό σύστημα δεν είναι μόνο η μονάδα παραγωγής ενέργειας του οργανισμού, αλλά και η έδρα των συναισθημάτων και του υποσυνείδητου.
- Γνωρίσαμε τα 100 μυστικά για την ενεργοποίηση της αυτοθεραπευτικής δύναμης της φύσης, με πρώτο και καλύτερο την αποτοξίνωση του ήπατος και της χοληδόχου κύστης, που αποτελεί μία από τις σημαντικότερες και αποτελεσματικότερες προσεγγίσεις για τη βελτίωση της υγείας μας.

Στον δεύτερο τόμο μάθαμε:

- ποιοι είναι οι κρυφοί νόμοι της νόσησης και της υγείας
- 28 δοκιμασμένα μυστικά για την ανάκτηση της υγείας
- την απλή και εύκολα εφαρμόσιμη μέθοδο για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας
- το μυστικό αίτιο της καρδιοπάθειας και τον τρόπο να την αποφύγουμε
- ποιοι είναι οι 51 μύθοι γύρω από την υγεία

Ο τρίτος τόμος, που έχετε στα χέρια σας, αναλύει:

- Τα θεραπευτικά μυστικά του ήλιου: πώς ο ήλιος τονώνει την ενέργειά μας και προάγει την ευεξία μας
- Γιατί ο καρκίνος δεν είναι ασθένεια
- Τους τρεις κρυφούς παράγοντες που προκαλούν διαβήτη
- Όλη την αλήθεια για το μύθο του AIDS: μυστικά για την κατανόηση και τη θεραπεία της «νόσου»
- Ποιοι είναι οι οκτώ επικίνδυνοι σύγχρονοι μύθοι (Αντιβιοτικά και μικρόβια – Οι κίνδυνοι της μετάγγισης – Οι κίνδυνοι των υπέρηχων – Οι επιπλοκές των εμβολιασμών – Χρειάζεται προστασία από τη γρίπη; – Αλκοόλ: το νόμιμο ναρκωτικό – Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα – Σόγια: θαυματουργό τρόφιμο ή απειλή για την υγεία;)
- Τι δεν μας λένε οι γιατροί: 37 πράγματα που πρέπει να αποφεύγουμε

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τα Θεραπευτικά Μυστικά του Ήλιου – Πώς ο Ήλιος Τονώνει την Ενέργεια και Προάγει την Ευεξία μας

Ήλιος: Πηγή Ζωής

Ητακτική έκθεση στα μικροβιοκτόνα κύματα της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου προλαμβάνει τις μολύνσεις από μικρόβια, παράσιτα, μύκητες, βακτήρια και ιούς. Χάρη στην ισχυρή ανοσοενισχυτική του επίδραση, το ηλιακό φως είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες πρόληψης της νόσησης. Ωστόσο, αυτό είναι μόνο ένα από τα οφέλη του ηλιακού φωτός για την ανθρώπινη υγεία.

Από παλιά, τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα που παράγει ο ήλιος έδιναν ζωή στον πλανήτη και τον έκαναν βιώσιμο για τον άνθρωπο, τα ζώα και τα φυτά. Ουσιαστικά, ο ήλιος είναι η μόνη πηγή ενέργειας στη γη. Χάρη στην απαιτούμενη ποσότητα ενέργειας που παρέχει, τα φυτά συνθέτουν όλα τα προϊόντα που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή τους. Η ηλιακή ενέργεια αποθηκεύεται από τα φυτά με τη μορφή υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών. Όταν τα φυτά λαμβάνονται ως τροφή, μας εφοδιάζουν με

τη ζωτική ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε μια δραστήρια, υγιή ζωή. Η διαδικασία της πέψης, της αφομοίωσης και του μεταβολισμού της τροφής ουσιαστικά διασπά, διαβιβάζει, αποθηκεύει και αξιοποιεί τις ποικίλες μορφές της συμπυκνωμένης ηλιακής ενέργειας. Το χαμηλότερο επίπεδο της τροφικής αλυσίδας, αυτό στο οποίο η τροφή παρασκευάζεται απευθείας από το ηλιακό φως, καθιστά διαθέσιμη τη μεγαλύτερη ποσότητα ηλιακής ενέργειας. Από την άλλη, οι τροφές που καταλαμβάνουν τις υψηλές βαθμίδες της τροφικής αλυσίδας περιέχουν ελάχιστη ή καθόλου ηλιακή ενέργεια και είναι άχρηστες για τον οργανισμό, αν όχι επιβλαβείς. Σε αυτές συγκαταλέγονται προϊόντα από νεκρά ζώα ή ψάρια, τα τυποποιημένα ανθρυγιανά τρόφιμα, τα γεύματα που θερμαίνονται σε φούρνο μικροκυμάτων, καθώς και τα τρόφιμα που καταψύχονται, εκτίθενται σε ακτινοβολήση ή είναι γενετικά τροποποιημένα¹ ή έχουν υποστεί εξαντλητική επεξεργασία.

Τα ξύλα, οι καύσιμες ύλες και τα μέταλλα, επίσης αποτελούν μορφές μετασχηματισμένης ηλιακής ενέργειας. Ουσιαστικά, όλες οι μορφές ύλης είναι «παγωμένο» φως. Τα κύτταρά μας είναι αποθήκες ηλιακής ενέργειας. Η γλυκόζη και το οξυγόνο που τους παρέχουμε είναι προϊόντα του ήλιου. Δεν θα μπορούσαμε καν να σκεφτούμε αν δεν είχαμε τα μόρια της γλυκόζης και του οξυγόνου που ενεργοποιούνται από τον ήλιο.

¹ Το 1998, επιστήμονες εντόπισαν τα πρώτα στοιχεία που δείχνουν ότι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα μπορούν να βλάψουν την ανθρώπινη υγεία. Ερευνητές από το έγκριτο Ινστιτούτο Ερευνών Rowett του Αμπερντίν της Μεγάλης Βρετανίας, διαπίστωσαν ότι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα μπορούν να βλάψουν το ανοσοποιητικό σύστημα ινδικών χοιριδίων. Περίπου το 60 τοις εκατό των επεξεργασμένων τροφίμων που βρίσκονται στα σουπερμάρκετ –από χάρμπουργκερ μέχρι παγωτά– μπορεί να περιέχουν γενετικά τροποποιημένα υλικά.

Ο αέρας, ο οποίος θερμαίνεται από τον ήλιο, απορροφά νερό από τους ωκεανούς, περνώντας από πάνω τους. Καθώς οι εμπλουτισμένες με υγρασία αέριες μάζες μετακινούνται πάνω από το έδαφος και ανυψώνονται, ψύχονται και απελευθερώνουν ένα τμήμα της υγρασίας που απορρόφησαν. Αυτό το νερό πέφτει στη γη με τη μορφή βροχής ή χιονιού και συγκεντρώνεται στους ποταμούς. Έτσι, το νερό παροχετεύεται στο έδαφος και τα φυτά.

Ανάλογα με τη θέση του σε σχέση με την περιστροφή της γης, τη θέση της σελήνης και την εσωτερική περιοδική δραστηριότητά του (περιοδικότητα των ηλιακών κηλίδων), ο ήλιος ρυθμίζει μέχρι και την παραμικρή λεπτομέρεια του κλίματος και των εποχιακών αλλαγών της γης, όπως τη θερμοκρασία, τη βροχόπτωση, το σχηματισμό σύννεφων, των περιόδων ξηρασίας κτλ.

Ο πλανήτης γη δεν φιλοξενεί μονάχα τον άνθρωπο. Ο ήλιος καλείται να στηρίξει και άλλα είδη, όπως τα φυτά, τα ζώα, τα έντομα και τα μικρόβια, χωρίς τα οποία η ζωή δεν θα ήταν εφικτή. Η μαθηματική πολυπλοκότητα που βρίσκεται πίσω από ένα τόσο σύνθετο σύστημα όπως η πλανητική ζωή, είναι ασύλληπτη και δεν θα μπορούσε να καταγραφεί ούτε από ένα τρισεκατομμύριο ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Ωστόσο, ο ήλιος, χωρίς να υποπίπτει σε σφάλματα, υπολογίζει με ακρίβεια τι χρειάζεται κάθε είδος προκειμένου να ανταποκριθεί στους εξελικτικούς του στόχους.

Τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα που παράγονται από τον ήλιο έχουν ποικίλα μήκη, τα οποία καθορίζουν την επίδρασή τους. Κυμαίνονται από 0,00001 νανόμετρο (αφορά τις κοσμικές ακτίνες· το νανόμετρο ισούται με ένα δισεκατομμυριοστό του μέτρου) έως και 4.990 χιλιόμετρα (αφορά τα ηλεκτρικά κύματα). Υπάρχουν κοσμικές ακτίνες, ακτίνες γάμμα, ακτίνες X, διάφοροι τύποι υπεριωδών ακτίνων, το ορατό φάσμα του φωτός (αποτελείται από επτά χρωματικές

ακτίνες), το φάσμα της υπέρυθρης ακτινοβολίας, τα ραδιοκύματα και τα ηλεκτρικά κύματα.

Τα πιο πολλά από αυτά τα ενεργειακά κύματα απορροφώνται και χρησιμοποιούνται για διάφορες διεργασίες που εξελίσσονται στα στρώματα της ατμόσφαιρας που περιβάλλει τη γη. Μόνο ένα μικρό τμήμα από αυτά, το ηλεκτρομαγνητικό φάσμα, φτάνει στην επιφάνεια της γης. Ωστόσο, ο ανθρώπινος οφθαλμός αντιλαμβάνεται μόλις το 1 τοις εκατό του φάσματος. Παρότι δεν είμαστε σε θέση να διακρίνουμε τα υπεριώδη και υπέρυθρα κύματα, αυτά ασκούν ισχυρή επίδραση επάνω μας. Ουσιαστικά, το υπεριώδες φως εμφανίζει την πιο έντονη βιολογική δραστηριότητα. Ανάλογα με τη θέση της γης και την εποχή, η ένταση του υπεριώδους φωτός και των άλλων τύπων φωτός αυξομειώνεται. Αυτό επιτρέπει σε όλες τις μορφές ζωής να υφίστανται διαρκώς τις περιοδικές αλλαγές που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ανανέωσή τους.

Η Θαυμαστή Θεραπευτική Δύναμη του Υπεριώδους Φωτός

Η εποχή κατά την οποία βγαίναμε έξω για να απολαύσουμε τον ήλιο την πρώτη ηλιόλουστη ημέρα της άνοιξης ανήκει σε ένα παρελθόν μακρινό. Μόνο οι πολύ γενναίοι και οι «απρόσεκτοι» που αψηφούν τις βλοσυρές προειδοποιήσεις των φορμαλιστών γιατρών και των ογκολόγων –τις οποίες σπεύδει αμέσως να υποστηρίξει η βιομηχανία των αντηλιακών– τολμούν να εκτεθούν στον «επικίνδυνο» ήλιο. Αν δεν καλυφθούμε από την κορυφή ως τα νύχια με αντηλιακό με δείκτη προστασίας 60, παίζουμε τη ζωή μας κορόνα-γράμματα· έτσι μας έχουν μάθει να πιστεύουμε εκείνοι που εξυπηρετούν τα δικά τους συμφέροντα. Ευτυχώς,

αυτή η άποψη αρχίζει να καταρρέει λόγω της κραυγαλέας απουσίας επιστημονικών στοιχείων σχετικά με την επικινδυνότητα της ηλιοθεραπείας. Αντί γι' αυτό, τα πλέον πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι η ελλιπής έκθεση στον ήλιο εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Ελάχιστοι γνωρίζουν ότι η ελλιπής έκθεση στον ήλιο ευθύνεται για 50.000 θανάτους από καρκίνο ετησίως, μόνο στις ΗΠΑ. Όπως θα δούμε στη συνέχεια, αυτοί οι θάνατοι μπορούν να προληφθούν εύκολα χάρη στη βιταμίνη D την οποία παράγει ο οργανισμός, ανταποκρινόμενος στην τακτική έκθεση στον ήλιο.

Δυστυχώς, τα παράθυρα, οι τοίχοι, τα γυαλιά ηλίου, τα αντηλιακά και τα ρούχα εξουδετερώνουν κυρίως την υπεριώδη ακτινοβολία. Πριν ανακαλυφθούν η πενικιλίνη και τα αντιβιοτικά τη δεκαετία του 1930, οι γιατροί (οι Ευρωπαίοι τουλάχιστον) έτρεφαν εκτίμηση για τη θεραπευτική δύναμη του ήλιου. Από τα τέλη του 19ου αιώνα έως και τα μέσα του 20ού, θεωρούσαν ότι η ηλιοθεραπεία ήταν η πιο αποτελεσματική αγωγή για την αντιμετώπιση των λοιμωδών νοσημάτων.

Ερευνες έδειξαν ότι η έκθεση των ασθενών σε ελεγχόμενες ποσότητες ηλιακού φωτός μείωσε σε αξιοσημείωτο βαθμό την αρτηριακή πίεση (έως και κατά 40 mm Hg), ελάττωσε τη χοληστερόλη και μείωσε το σάκχαρο του αίματος στους διαβητικούς. Επίσης, σημειώθηκε αύξηση στις τιμές των λευκών αιμοσφαιρίων, δηλαδή των κυττάρων που συντελούν στην πρόληψη της νόσησης. Οι ασθενείς που υπέφεραν από ουρική αρθρίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, σπαστική κολίτιδα, αρτηριοσκλήρυνση, αναιμία, κυστίτιδα, έκζεμα, ακμή, ψωρίαση, έρπητα, λύκο, ισχιαλγία, νεφρικά προβλήματα, άσθμα, ακόμα και εγκαύματα, ωφελήθηκαν σε μεγάλο βαθμό από τις θεραπευτικές ακτίνες του ήλιου.

Ο γιατρός και συγγραφέας dr Auguste Rollier υπήρξε ο διασημότερος θιασώτης της ηλιοθεραπείας στην εποχή

του. Στο απόγειο της καριέρας του, διηύθυνε 36 κλινικές στο Leysin της Ελβετίας, οι οποίες διέθεταν συνολικά πάνω από χίλιες κλίνες. Οι κλινικές βρίσκονταν σε υψόμετρο 1.500 μέτρων, ώστε οι ασθενείς να εκτίθενται σε υψηλότερη ποσότητα υπεριώδους ακτινοβολίας απ' ό,τι στα χαμηλότερα επίπεδα της ατμόσφαιρας. Ο δρ Rollier χρησιμοποιούσε την υπεριώδη ακτινοβολία για την καταπολέμηση παθήσεων όπως η φυματίωση, η ραχίτιδα, η ευλογιά, ο ερυθρηματώδης λύκος και οι ανοιχτές πληγές. Ακολούθησε τα χνάρια του Δανού γιατρού δρ Niels Finsen, ο οποίος απέσπασε το βραβείο Νόμπελ το 1903 για τη θεραπευτική του αγωγή κατά της φυματίωσης, αγωγή που βασιζόταν στο υπεριώδες φως. Ο δρ Rollier διαπίστωσε ότι ο ιδανικός συνδυασμός για βέλτιστα αποτελέσματα είναι η ηλιοθεραπεία νωρίς το πρωί, σε συνδυασμό με μία θρεπτική διατροφή.

Οι θαυμαστές θεραπείες της φυματίωσης και άλλων παθήσεων που πέτυχαν εκείνοι οι γιατροί, αποτέλεσαν πρώτη είδηση εκείνη την εποχή. Αυτό που είχε εντυπωσιάσει τους γιατρούς τότε, ήταν το γεγονός ότι οι θεραπευτικές ακτίνες του ήλιου είναι αναποτελεσματικές αν ο ασθενής φορά γυαλιά ηλίου. (Τα γυαλιά ηλίου φιλτράρουν σημαντικές ακτίνες του φάσματος του φωτός, οι οποίες είναι απαραίτητες για βασικές λειτουργίες του οργανισμού.) Είναι αξιοσημείωτο ότι τα μάτια μας προσλαμβάνουν αυτές τις ακτίνες ακόμα και όταν βρισκόμαστε στη σκιά.

Το 1933, είχε διαπιστωθεί ότι η ηλιοθεραπεία είναι αποτελεσματική για πάνω από 165 παθήσεις. Ωστόσο, μετά το θάνατο του Rollier το 1954 και την αλματώδη άνοδο της φαρμακοβιομηχανίας, η ιατρική κοινότητα σταμάτησε να χρησιμοποιεί την ηλιοθεραπεία. Στα μέσα της δεκαετίας του 1960, τα νέα «θαυματουργά» φάρμακα είχαν αντικαταστήσει τη θεραπευτική δύναμη του ήλιου, ενώ στη δεκαετία του 1980 ο κόσμος ήδη βομβαρδιζόταν με προειδοποιήσεις

για τον καρκίνο του δέρματος «που μπορεί να προκληθεί εξαιτίας της ηλιοθεραπείας».

Σήμερα, ο ήλιος θεωρείται ο κύριος υπαίτιος για τον καρκίνο του δέρματος, για ορισμένους τύπους καταρράκτη που προκαλούν τύφλωση, καθώς και για τη φωτογήρανση του δέρματος. Μόνο όσοι παίρνουν το «ρίσκο» και εκτίθενται στον ήλιο διαπιστώνουν ότι αισθάνονται καλύτερα, εφόσον βέβαια δεν χρησιμοποιήσουν αντηλιακά και δεν αφήσουν το δέρμα τους να καεί. Οι υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου διεγείρουν τον θυρεοειδή αδένα και προάγουν τη σύνθεση θυρεοειδικών ορμονών, με επακόλουθο την αύξηση του βασικού μεταβολικού ρυθμού. Κατ' αυτό τον τρόπο, προάγεται η απώλεια βάρους και βελτιώνεται η μυϊκή ανάπτυξη. Τα ζώα εκτροφής παχαίνουν πιο γρήγορα όταν δεν εκτίθενται στον ήλιο και, φυσικά, το ίδιο ισχύει και για τον άνθρωπο. Αν θέλετε να χάσετε βάρος και να ενισχύσετε τον μυϊκό σας τόνο, κάνετε ηλιοθεραπεία σε τακτική βάση.

Η χρήση των αντιβιοτικών, η οποία αντικατέστησε την ηλιοθεραπεία, έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικών βακτηριακών στελεχών που αντιστέκονται σε όλες τις αγωγές, εκτός από εκείνη που προβλέπει ισορροπημένη χρήση του ήλιου, του νερού, του αέρα και της τροφής. Η μείωση ή η αποχή από οποιοδήποτε από αυτά τα τέσσερα βασικά συστατικά για τη διατήρηση της ζωής, επιφέρει τη νόσηση.

Όποιος αποφεύγει να εκτίθεται στον ήλιο, αποδυναμώνεται και εμφανίζει σωματικές και διανοητικές διαταραχές. Η ζωτική του ενέργεια εξασθενεί βαθμιαία, και αυτό αντικατοπτρίζεται στην ποιότητα ζωής του. Οι πληθυσμοί των χωρών της Βόρειας Ευρώπης όπως η Νορβηγία και η Φινλανδία, όπου επικρατεί σκοτάδι για αρκετούς μήνες το χρόνο, έχουν υψηλότερο επίπεδο συναισθηματικού στρες,

κόπωσης, νόσησης, αϋπνίας, κατάθλιψης, αλκοολισμού και αυτοκτονίας, συγκριτικά με τους πληθυσμούς που ζουν στις ηλιόλουστες περιοχές του πλανήτη. Επίσης, εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά καρκίνου του δέρματος. Τα ποσοστά κρουσμάτων μελανώματος στις Νήσους Όρκνεϊ και Σέτλαντ (βόρεια της Σκωτίας) είναι δεκαπλάσια συγκριτικά με αυτά που εκδηλώνονται στη Μεσόγειο.

Είναι γνωστό ότι το υπεριώδες φως ενεργοποιεί μία σημαντική ορμόνη του δέρματος, τη *σολιτρόλη*. Η σολιτρόλη επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα και πολλά ρυθμιστικά κέντρα του οργανισμού και, σε συνεργασία με τη μελατονίνη (η ορμόνη που εκκρίνεται από την επίφυση), μεταβάλλει τη διάθεση και τους καθημερινούς βιολογικούς ρυθμούς. Η αιμοσφαιρίνη χρειάζεται υπεριώδες φως για να προσδεθεί στο οξυγόνο, προκειμένου να επιτελεστούν βασικές κυτταρικές λειτουργίες. Επομένως, η ελλιπής έκθεση στον ήλιο μπορεί να θεωρηθεί συνυπεύθυνη για σχεδόν όλες τις παθήσεις, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του δέρματος και άλλων μορφών καρκίνου. Όπως θα δούμε παρακάτω, η ελλιπής έκθεση στον ήλιο είναι επικίνδυνη για την υγεία.

Η Υπεριώδης Ακτινοβολία Προλαμβάνει και Θεραπεύει τον Καρκίνο του Δέρματος;

Οι σύγχρονοι επιστήμονες δηλώνουν προβληματισμένοι με τη ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου του δέρματος σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν τρία είδη καρκίνου του δέρματος, από τα οποία δύο (το βασικό κυτταρικό καρκίνωμα και το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα, τα οποία δεν κατατάσσονται στα μελανώματα) εντοπίζονται σε ολόένα και μεγαλύτερα ποσοστά, ενώ ο τρίτος τύπος (κακώθης

μελάνωμα) είναι σπανιότερος αλλά θανατηφόρος.² Το κείμενο ερώτημα είναι το εξής: Γιατί ο ήλιος ξαφνικά έγινε τόσο επικίνδυνος και «εξοντώνει» χιλιάδες ανθρώπους, ενώ για χιλιάδες χρόνια ήταν αβλαβής;

Η ιατρική κοινότητα θεωρεί ότι ο καρκίνος του δέρματος προκαλείται εξαιτίας της υπεριώδους ακτινοβολίας. Στηρίζει τη θεωρία της επικαλούμενη τη μείωση του πάχους του στρώματος του όζοντος, εξαιτίας της οποίας οι μικροβιοκτόνες υπεριώδεις ακτίνες διαπερνούν την επιφάνεια της γης σε υπέρμετρη ποσότητα, προκαλώντας βλάβες στο δέρμα και τα κύτταρα των οφθαλμών. Ωστόσο, αυτή η θεωρία εμπεριέχει σφάλματα και είναι επιστημονικά αβάσιμη. Σε αντίθεση με τη διαδεδομένη αυτή αντίληψη, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η λέπτυνση του στρώματος του όζοντος, η οποία παρατηρείται στους πόλους του πλανήτη, ευθύνεται για την αύξηση των κρουσμάτων των μελανωμάτων.

Η μικροβιοκτόνα συχνότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας καταστρέφεται ή φιλτράρεται από το στρώμα όζοντος της στρατόσφαιρας. Στην επιφάνεια της γης φτάνουν μόνο μικρές ποσότητες, οι οποίες είναι απαραίτητες για τον καθαρισμό του αέρα που αναπνέουμε και του πόσιμου νερού. Μελέτη στην Πούντα Αρένας, τη μεγαλύτερη πόλη της Νότιας Αμερικής που βρίσκεται κοντά στην τρύπα

² Το **βασικό κυτταρικό καρκίνωμα** είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος, αλλά δεν είναι μεταστατικός. Αν δεν αντιμετωπιστεί, διηθεί τους παρακείμενους ιστούς, προκαλώντας παραμορφώσεις και σοβαρές αλλοιώσεις.

Το **ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα** θεωρείται πιο επικίνδυνο από τον προηγούμενο τύπο, επειδή είναι μεταστατικό.

Το **κακήθες μελάνωμα** είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος. Προκαλεί μεταστάσεις πολύ γρήγορα και, αν δεν εντοπιστεί έγκαιρα, έχει κακή πρόγνωση. Αναπτύσσεται από τα μελανοκύτταρα που βρίσκονται στην εξωτερική στοιβάδα του δέρματος. Γενικά, το μελάνωμα ξεκινά σε σπίλους ή περιοχές με δυσπλασίες.

του όζοντος, δεν έδειξε αυξήσεις σε συναφή προβλήματα υγείας. Ουσιαστικά, τα επίπεδα της υπεριώδους ακτινοβολίας ήταν πολύ χαμηλά ώστε να έχουν οποιαδήποτε αξιοσημείωτη επίδραση. Οι μετρήσεις που πραγματοποιούνται στις ΗΠΑ από το 1974, δείχνουν ότι η ποσότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας που φτάνει στην επιφάνεια της γης μειώνεται σε μικρό ποσοστό κάθε χρόνο. Η έρευνα αυτή διενεργήθηκε προκειμένου να προσδιοριστεί η συχνότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας που προκαλεί ηλιακά εγκαύματα. Η υπεριώδης ακτινοβολία μειωνόταν κατά 0,7 τοις εκατό ετησίως από το 1974 έως το 1985, και από τότε εξακολουθεί να μειώνεται.

Το ότι τα κρούσματα καρκίνου του δέρματος διπλασιάστηκαν στις ΗΠΑ κατά την περίοδο αυτή, έρχεται σε αντίφαση με τη θεωρία που πρεσβεύει ότι η τωρινή επιδημία καρκίνου οφείλεται στο υπεριώδες φως. Το 1980, στις ΗΠΑ καταγράφηκαν 8.000 κρούσματα μελανωμάτων, ενώ μετά από οκτώ έτη τα κρούσματα ανέρχονταν στα 28.000 (350 τοις εκατό αύξηση). Το 1930, μελάνωμα εμφάνιζε ένα στα 1.300 άτομα. Από το 2003, κάθε χρόνο στις ΗΠΑ διαγιγνώσκονται 45-50.000 νέα κρούσματα μελανώματος. Το μελάνωμα, στο οποίο καταλογίζεται το 75 τοις εκατό όλων των θανάτων από καρκίνο του δέρματος, αποτελεί μόλις το 5 τοις εκατό όλων των καταγεγραμμένων καρκίνων του δέρματος. Το πιο εντυπωσιακό στοιχείο γύρω από αυτή τη θανατηφόρα μορφή καρκίνου είναι ότι εκδηλώνεται σε περιοχές του σώματος που δεν εκτίθενται στον ήλιο, όπως οι οφθαλμοί, ο πρωκτός, το αιδοίο, ο τράχηλος της μήτρας, η στοματική κοιλότητα, η αναπνευστική οδός, η γαστρεντερική οδός και η ουροδόχος κύστη.

Από την αρχή της νέας χιλιετίας, κάθε χρόνο εκατομμύρια άνθρωποι του δυτικού ημισφαιρίου διαγιγνώσκονται με κάποια μορφή καρκίνου του δέρματος. Τώρα υπάρχουν

εκατομμύρια πάσχοντες και όλοι αυτοί πιστεύουν ότι ο ήλιος ευθύνεται για την πάθησή τους. Αφού όμως η υπερϊώδης ακτινοβολία μειώνεται κάθε χρόνο και με δεδομένο ότι ο καρκίνος του δέρματος σπάνιζε πριν από 100 χρόνια, όταν η υπερϊώδης ακτινοβολία ήταν υψηλότερη και ο κόσμος περνούσε περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, ποιος είναι ο παράγοντας που ευθύνεται για την αύξηση των κρουσμάτων καρκίνου του δέρματος;

Όσο Περισσότερη Υπεριώδης Ακτινοβολία Τόσο Λιγότεροι Καρκίνοι

Ακόμα και αν η ποσότητα υπερϊωδών ακτίνων που διαπερνούν την επιφάνεια της γης αυξανόταν κάθε χρόνο, ας πούμε, κατά 1 τοις εκατό (κάτι το οποίο δεν συμβαίνει), αυτή η μικρή αύξηση θα ήταν κατά εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες, φορές μικρότερη από τις φυσιολογικές αυξομειώσεις που υφιστάμεθα εξαιτίας των γεωγραφικών ιδιομορφιών.

Ας υποθέσουμε ότι μεταφερόμαστε από μια περιοχή που βρίσκεται κοντά στους πόλους (όπως η Ισλανδία ή η Φινλανδία) προς τον ισημερινό (Κέννα ή Ουγκάντα). Όταν φτάσουμε στον ισημερινό, το ποσοστό αύξησης της έκθεσης του σώματός μας στο υπερϊώδες φως θα είναι 5.000 τοις εκατό! Αν ζείτε στην Αγγλία και αποφασίσετε να μετακομίσετε στη Βόρεια Αυστραλία, η έκθεσή σας στο υπερϊώδες φως θα αυξηθεί κατά 600 τοις εκατό! Σύμφωνα με τους σχετικούς υπολογισμούς, κάθε έξι μίλια κοντύτερα στον ισημερινό συνεπάγονται 1 τοις εκατό αύξηση της έκθεσης στο υπερϊώδες φως.

Σήμερα, εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ταξιδεύουν από περιοχές χαμηλής έκθεσης προς περιοχές υψηλής έκθεσης στο υπερϊώδες φως. Χιλιάδες τουρίστες

ταξιδεύουν σε περιοχές με πολύ μεγαλύτερο υψόμετρο από αυτό της περιοχής στην οποία διαμένουν. Η υπεριώδης ακτινοβολία αυξάνεται σε αξιοσημείωτο βαθμό κάθε 30 μέτρα πάνω από τη θαλάσσια στάθμη. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι κάνουν ορειβασία, ενώ πολλοί ζουν σε περιοχές όπως οι Ελβετικές Άλπεις και τα Ιμαλάια. Σύμφωνα με τη θεωρία που συσχετίζει το υπεριώδες φως με τον καρκίνο του δέρματος, οι περισσότεροι κάτοικοι της Κέννας, του Θιβέτ και της Ελβετίας θα έπρεπε να πάσχουν από καρκίνο του δέρματος. Αυτό όμως δεν ισχύει. Μάλιστα, είναι γεγονός ότι οι πληθυσμοί που ζουν σε υψηλά υψόμετρα ή κοντά στον ισημερινό (περιοχές με υψηλή έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία) έχουν εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά καρκίνων – και όχι μόνο καρκίνου του δέρματος! Αυτό δείχνει ότι η υπεριώδης ακτινοβολία όχι μόνο δεν προκαλεί καρκίνο, αλλά συντελεί και στην πρόληψη του καρκίνου γενικότερα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει τη μοναδική ικανότητα να προσαρμόζεται στο περιβάλλον. Είναι εφοδιασμένος με εξαιρετικούς αυτορρυθμιστικούς μηχανισμούς, οι οποίοι τον προστατεύουν από τις επιθέσεις των φυσικών στοιχείων. Αν κολυμπήσουμε για πολλή ώρα στη θάλασσα ή σε μία λίμνη, το δέρμα μας θα ζαρώσει, θα αρχίσουμε να τρέμουμε και θα εμφανίσουμε κυκλοφορικές διαταραχές. Ο οργανισμός μας θέλει να μας γνωστοποιήσει ότι είναι ώρα να βγούμε από το νερό. Αν σταθούμε πολύ κοντά στη φωτιά, θα καταλάβουμε ότι οφείλουμε να απομακρυνθούμε. Το βρόχινο νερό είναι ένα δώρο της φύσης, αλλά αν σταθούμε για πολλή ώρα στη βροχή, το ανοσοποιητικό μας σύστημα θα αποδυναμωθεί και μπορεί να κρυολογήσουμε. Η πρόσληψη τροφής διασφαλίζει τη συνέχιση της ζωής, αλλά η υπερφαγία μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία, διαβήτη, καρδιοπάθεια και καρκίνο. Ο ύπνος γεμίζει τις μπαταρίες μας και αναζωογονεί το σώμα και το νου, αλλά η υπερυπνία συσχετίζεται με

τη νωθρότητα, την κατάθλιψη και τη νόσηση. Κατά παρόμοιο τρόπο, ο ήλιος έχει ευεργετικές ιδιότητες, εφόσον δεν εκτιθέμεθα σε αυτόν τόσο ώστε να κάψουμε το δέρμα μας. Κανένα φυσικό στοιχείο δεν μπορεί να μας βλάψει, παρεκτός αν εκτεθούμε σε αυτό σε υπέρμετρο βαθμό.

Δεν θα ήταν άραγε πιο λογικό να πούμε ότι η έκθεση σε μη-φυσικούς παράγοντες, όπως τα τυποποιημένα ανθυγιεινά τρόφιμα, το αλκοόλ, τα φάρμακα, οι ιατρικές παρεμβάσεις (εξαιρούνται όσες αφορούν επείγοντα περιστατικά), οι μολύνσεις, τα άτακτα ωράρια ύπνου και γευμάτων, το στρες, η απληστία για χρήματα και εξουσία και η ελλιπής επαφή με τη φύση, μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο και καταρράκτη πολύ πιο εύκολα απ' ό,τι τα φυσικά φαινόμενα που διασφαλίζουν την ανάπτυξη και την εξέλιξη της ανθρωπότητας εδώ και χιλιάδες χρόνια;

Είναι ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι οι νέες θεραπευτικές αγωγές που βασίζονται στο φως του ήλιου αναγνωρίζονται ως πρωτοποριακές μέθοδοι για την αντιμετώπιση του καρκίνου και άλλων παθήσεων. Ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων & Φαρμάκων (FDA) πρόσφατα ενέκρινε τη φωτοθεραπεία για την καταπολέμηση των πρώιμων σταδίων του καρκίνου οισοφάγου και πνευμόνων. Αυτή η μέθοδος ενέχει λιγότερους κινδύνους απ' ό,τι η χειρουργική επέμβαση και η χημειοθεραπεία. Παρότι είναι γνωστό εδώ και 100 χρόνια ότι το φως εξοντώνει τα αλλοιωμένα κύτταρα, η ιατρική κοινότητα ενδιαφέρθηκε πρόσφατα για τη φωτοθεραπεία έπειτα από ορισμένες πειστικές μελέτες. Η φωτοθεραπεία είναι μία ελπιδοφόρα προσέγγιση για τον καρκίνο ουροδόχου κύστης, την ενδομητρίωση που προκαλεί στειρότητα, τα προχωρημένα στάδια του καρκίνου οισοφάγου και πνευμόνων, καθώς και για διαταραχές που προκαλούν τύφλωση, ψωρίαση και αυτοάνοσα νοσήματα. Σε μία μελέτη, το 79 τοις εκατό των μετεχόντων που

έπασχαν από καρκίνο των πνευμόνων, θεραπεύτηκαν χάρη στη φωτοθεραπεία. Παρ' όλα αυτά, η τακτική έκθεση στον ήλιο φαίνεται να αποτελεί ένα από τα καλύτερα μέτρα για την πρόληψη πολλών τύπων καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του δέρματος.

Γιατροί και Επιστήμονες Διακηρύσσουν: «Δεν Ισχύει!»

Πάντοτε υπήρχαν επαγγελματίες του χώρου της υγείας που συμερίζονταν την άποψή μου ότι ο ήλιος δεν προκαλεί θανατηφόρες παθήσεις. Χαίρομαι ιδιαίτερα όταν μαθαίνω ότι αυθεντίες του χώρου υπερασπίζονται την αλήθεια, παρά την αιχμηρή κριτική των συναδέλφων τους. Σε άρθρο που δημοσιεύτηκε στους *New York Times* τον Αύγουστο του 2004, ο διαπρεπής δερματολόγος δρ Bernard Ackerman (κέρδισε πρόσφατα το πολυπόθητο ετήσιο βραβείο Master Award του Αμερικανικού Συλλόγου Δερματολόγων) αμφισβητεί την κοινή αντίληψη που αφορά το συσχετισμό ηλιακού φωτός / μελάνωματος. Σύμφωνα με τον δρ Ackerman, ο οποίος το 1999 ίδρυσε το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό κέντρο δερματοπαθολογίας στον κόσμο, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η έκθεση στον ήλιο προκαλεί μελάνωμα. Προκειμένου να στηρίξει τα επιχειρήματά του, παραθέτει ένα άρθρο που είχε δημοσιευτεί πρόσφατα στο *Archives of Dermatology*, το οποίο καταλήγει στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν τον ισχυρισμό ότι η χρήση αντηλιακού προλαμβάνει το μελάνωμα – ένας εσφαλμένος ισχυρισμός που προωθείται για δεκαετίες από την υπέρ-προσοδοφόρα βιομηχανία αντηλιακών.

Ο δρ Ackerman δεν αρκείται στο να ξεσκεπάσει την πολύχρονη εξαπάτηση του κόσμου, αλλά αμφισβητεί και ότι

τα κρούσματα μελανώματος αυξήθηκαν, όπως υποστηρίζουν οι συμβατικοί γιατροί. Επισημαίνει ότι τα τελευταία 30 χρόνια, η επέκταση του διαγνωστικού ορισμού του μελανώματος επιτρέπει το χαρακτηρισμό ενός ευρύτατου φάσματος συμπτωμάτων ως θανατηφόρα νόσο. Το μελάνωμα έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας εξαιτίας της «μαγειρικής» των στατιστικών στοιχείων. Με άλλα λόγια, αν σήμερα ίσχυε ο διαγνωστικός ορισμός που ίσχυε πριν από 30 χρόνια, η αύξηση των μελανωμάτων θα ήταν αμελητέα.

Επιπρόσθετα, ο σεβαστός γιατρός ζήτησε από τη συμβατική ιατρική να εξηγήσει γιατί σχεδόν όλα τα κρούσματα μελανώματος σε συγκεκριμένες φυλές (μαύροι Αφρικανοί, Ασιάτες και Νοτιοαμερικανοί) εκδηλώνονται σε περιοχές του σώματος που δεν εκτίθενται στον ήλιο – σε σημεία όπως οι παλάμες, τα πέλματα και οι βλεννογόνοι.³ Τόσο οι γιατροί όσο και οι ασθενείς δεν θα έπρεπε άραγε να προβληματιστούν, με δεδομένο ότι ακόμα και στα μέλη της λευκής φυλής, τα πιο συνηθισμένα σημεία εκδήλωσης του μελανώματος (τα πόδια στις γυναίκες και ο κορμός στους άντρες) έμεναν εκτεθειμένα στον ήλιο πολύ λιγότερο σε σχέση με άλλα σημεία του σώματος; Το συμπέρασμα που βγαίνει από αυτά και άλλα στοιχεία, είναι ότι το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε για να αποφύγουμε το μελάνωμα, είναι να μετακομίσουμε σε περιοχές με υψηλή συγκέντρωση υπεριώδους ακτινοβολίας –όπως τα βουνά και οι τροπικές περιοχές που βρίσκονται κοντά στον ισημερινό– και να

³ Παρότι τα κρούσματα μελανώματος στη λευκή φυλή έχουν αυξηθεί (στα άτομα που χρησιμοποιούν αντηλιακά), δεν παρατηρείται ανάλογη αύξηση στα άτομα με σκουρόχρωμη επιδερμίδα. Σε αυτά τα άτομα, το μελάνωμα εμφανίζεται στο 1/3 έως 1/10 της συχνότητας που εμφανίζεται στη λευκή φυλή. Φαίνεται ότι προστατεύονται αφενός από την υψηλότερη συγκέντρωση μελανίνης που περιέχει το δέρμα τους, αφετέρου επειδή περνούν περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, όπου η συγκέντρωση του υπεριώδους φωτός είναι υψηλότερη.

γίνουμε γυμνιστές! Επειδή το ηλιακό φως ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, θα διαπιστώσουμε ότι αυτό θα αποδειχτεί ευεργετικό και για τυχόν άλλα προβλήματα υγείας. Φυσικά, όλα αυτά εγείρουν το επίμαχο ερώτημα: Εντέλει τι προκαλεί καρκίνο του δέρματος; Η απάντηση που ακολουθεί θα σας ξαφνιάσει.

Ο Καρκίνος του Δέρματος Προκαλείται από τα Αντηλιακά

Ο ήλιος είναι απολύτως αβλαβής, εφόσον δεν εκτιθέμεθα σε αυτόν για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα, ιδίως τις ώρες 10:00-15:00 (τους θερινούς μήνες). Η υπέρμετρη έκθεση προκαλεί δυσφορία και ενδεχομένως εγκαύματα. Για να αποφευχθούν τα εγκαύματα και να επέλθει ανακούφιση, τα φυσικά μας ένστικτα μας παροτρύνουν να αναζητήσουμε σκιά ή να κάνουμε ένα δροσερό ντους. Ωστόσο, η χρήση αντηλιακών παρεμποδίζει τη φυσική μας αντίδραση απέναντι στο ηλιακό φως.

Γενικά, τα αντηλιακά φιλτράρουν τις υπεριώδεις ακτίνες με δύο τρόπους: Είτε με φυσικά αντηλιακά φίλτρα όπως το ταλκ, το διοξείδιο του τιτανίου και το οξειδίο του ψευδαργύρου είτε με χημικά, τα ενεργά συστατικά των οποίων περιλαμβάνουν μεθοξυκινναμωμικό (*methoxycinnamate*), *p*-αμινοβενζοϊκό οξύ (*p-aminobenzoic acid*), βενζοφαινόνη (*benzophenone*) και άλλους παράγοντες που απορροφούν συγκεκριμένες υπεριώδεις συχνότητες οι οποίες προκαλούν εγκαύματα, ενώ επιτρέπουν σε άλλες να διαπεράσουν το δέρμα. Ενδεικτικά, οι αντηλιακές κρέμες που περιέχουν παρα-αμινοβενζοϊκό οξύ (PABA) όχι μόνο μπλοκάρουν τη θεραπευτική επίδραση του ηλιακού φωτός, αλλά προκαλούν και γενετικές αλλοιώσεις στο δέρμα. Πρόσφατη