Andreas Moritz

Heile dich selbst mit Sonnenlicht

Leseprobe

Heile dich selbst mit Sonnenlicht

von Andreas Moritz

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Aus rechtlichen Gründen vii

Einleitung 1

Sonnenlicht, Medizin der Natur 1

Aber Moment mal! 2

1 Die Sonne – Der ultimative Lebensquell auf Erden 5

2 Die wundersamen Heilkräfte ultravioletten Lichts 9

Also, was ist UV-Licht? 10

3 Kann UV-Strahlung Hautkrebs vorbeugen und heilen? 15

4 Je mehr UV, desto weniger Krebs 28

5 Jetzt sagen sogar Ärzte und Wissenschaftler: „Es ist nicht wahr!“ 35

6 Hautkrebs durch Sonnenschutz 39

7 Sonnenlichtmangel – eine Todesfalle 63

8 Pittas – Vorsicht! 72

9 Ohne Sonne keine Gesundheit! 77

10 Sonnenlicht beugt Krebs, Multipler Sklerose, Herzerkrankungen, Arthritis, Diabetes … vor 88

Was ist Vitamin D? 89

Vitamin D und MS (Multiple Sklerose) 89

Vitamin D und Herzerkrankung 94

Vitamin D und DM (Diabetes mellitus) 97

Vitamin D und MSKE (Muskuloskelettale Erkrankungen) 98

11 Die Sonne senkt das Krebsrisiko um mindestens die Hälfte 104

12 Die erstaunliche Kombination aus Sonnenlicht und Bewegung 112

13 Was die Sonne so „gefährlich“ macht – Die Fettverbindung! 126

Ist Margarine wirklich ein natürliches Lebensmittel? 137

Hier einige Tipps, wie Sie toxische Transfette aus Ihrem Leben verbannen können 145

14 Was die Haut wirklich verbrennt und schädigt 153
Was ist Prostaglandin? 153
Warum ist dies so gefährlich für unsere Gesundheit? 164
15 Richtlinien zur Steigerung der Sonneneinstrahlung 172
16 Die antike „Sungazing"-Praxis 176

Stichwort-Verzeichnis 180
Über Andreas Moritz 182
Weitere Bücher und Produkte von Andreas Moritz 185

Einleitung

Sonnenlicht, Medizin der Natur

Das Erste, was Ihnen am wahrscheinlichsten in den Sinn kommt, wenn Sie das Wort „Medizin“ hören, ist eine Pille in einer Kunststoffverpackung aus der Apotheke oder eine ärztlich verordnete Therapie.

Aber in Wahrheit kommt nicht jede Medizin als Pille oder ärztliche Verordnung daher.

Es gibt noch weitaus wesentlichere, bedeutendere und wichtigere Heilsubstanzen und Energien. Diese sind für jeden Einzelnen von uns in der riesigen Apotheke, genannt Natur, verfügbar, in der Sie Ihr eigener Arzt sind und in der Ihnen Ihr Körper ab und an kleine Rezepte ausstellt, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Es sind Anzeichen und Symptome, die subjektiv spürbar sind.

Lassen Sie es mich anders ausdrücken. Wenn Sie dehydriert sind, sagt Ihnen Ihr Körper, dass Sie Wasser brauchen. Durst ist eine subjektive Wahrnehmung. Ihr Mund fühlt sich trocken an und Sie wissen von selbst, dass ein Schluck Wasser (eine kostenlose und natürliche Substanz) das Problem beheben wird. Sie brauchen keinen Arzt, der Ihnen das sagt. Sie wissen instinktiv, dass Wasser allein diese Arbeit erledigt.

Außerdem lässt sich diese Medizin nicht auf Namen, Dosierungen, Verfallsdaten und Barcodes beschränken, wie es bei herkömmlichen Pillen oder Tabletten der Fall ist.

Es gibt viele weitere unverzichtbare, zuverlässige und ergiebige natürliche Heilmittel – das wichtigste ist Sonnenlicht. Sonnenlicht ist eins dieser unzähligen starken Heilmittel in der Apotheke der Natur.

Leider schmäht man die Sonne als Ursache für viele unserer Probleme, anstatt sie als Lösung zu betrachten. Lassen Sie mich diesen Sachverhalt verdeutlichen: Sie sitzen in einem Wartezimmer und blättern sich durch die Seiten einer dieser unzähligen Zeitschriften, die sich dort stapeln. Auf einer Seite erblicken Sie eine junge Frau mit düsterem Gesichtsausdruck, die vielsagend

das gerahmte Foto einer hübschen, lächelnden Blondine hochhält. „Meine Schwester hat sich versehentlich umgebracht. Sie ist an Hautkrebs gestorben", lautet die Schlagzeile der öffentlichen Anzeige.

Schock und Mitgefühl kehren ein, und Furcht und Angst schleichen sich ein. Die Nachricht ist alarmierend. Der Appell, der Sie in Panik versetzt, lautet: „Sorgen Sie für Sonnenschutzmaßnahmen." Sie wollen sicher nicht das Opfer eines solaren Angriffs werden, ein trauriges Foto in einem Bilderrahmen. Da man Sie glauben gemacht hat, sich so vor den Gefahren der Sonne zu schützen, wird Ihre erste Reaktion daher sein, in den nächsten Laden zu laufen und Sonnencreme zu kaufen.

Aber Moment mal!

Man muss nicht alles für bare Münze nehmen. Sie sind gerade von einer geschickt konstruierten Lüge getäuscht worden.

Die Sonne ist NICHT Ihr Feind, sie ist Ihr Freund. Sie existieren, weil sie existiert. Sie machen den Bock einfach nur zum Gärtner, indem Sie auf das Natürliche verzichten und das Unnatürliche bevorzugen. Sie opfern Ihre Gesundheit und möglicherweise sogar Ihr Leben für die wirtschaftlichen Erträge von Menschen, die Sie noch nicht einmal kennen.

Erschreckenderweise kam die Idee zu dieser in der Zeitschrift veröffentlichten irreführenden „öffentlichen Anzeige" von einer prominenten und gemeinnützigen Krebs-Organisation. Gesponsert wurde die Anzeige von einer Firma, die ein unmittelbares finanzielles Interesse an den Effekten solch einer Anzeige hat. Anders ausgedrückt bedeutet dies, dass es sich hierbei um eine Werbeanzeige handelt, die von einem führenden Sonnenschutzmittel-Hersteller finanziert wurde. Sie wurde über den Sommer hinweg in mehreren Frauenzeitschriften abgedruckt. Lassen Sie mich den genauen Wortlaut der Warnung dieser Werbung wiedergeben: „Wenn Sie nichts tun, kann Hautkrebs tödlich enden." Außerdem fordert die Anzeige Menschen dazu auf „Sonnencreme zu verwenden, sich durch Kleidung vor der Sonne zu schützen und auf Hautveränderungen zu achten".

Kommen wir nun zur schändlichen Wahrheit. Mit ein wenig Recherche werden Sie feststellen, dass es sich bei der Frau auf dem Bild um ein professionelles Model und nicht um ein Hautkrebsopfer handelt. Außerdem impliziert die schmerzliche Botschaft der Werbung, dass Menschen, die an Hautkrebs sterben, aufgrund ihrer eigenen Unbedarftheit sterben – eine Aussage, für die es keine klaren Belege gibt.

Für viele stellt diese Art von Werbung einen nicht zu rechtfertigenden Manipulationsversuch der öffentlichen Meinung dar. Viele andere empfinden sie als Vertrauens- und Glaubwürdigkeitsbruch durch eine scheinheilige Organisation, von der man eigentlich geglaubt hatte, dass ihr das Wohl der Öffentlichkeit am Herzen liege. Der Vorfall sorgte auch deswegen für Aufsehen, weil dieselbe Organisation durch scharfsinnige Pressearbeit zur wohlhabendsten Stiftung des Landes wurde.

Die Tatsache, dass der Hauptgründer der Organisation immer noch für seine unglaublich effektive Zigaretten-Werbekampagne mit dem Slogan „Reach for a Lucky instead of a sweet" [dt.: „Greifen Sie nach einer Lucky (Strike) anstatt nach etwas Süßem"] bekannt ist, trägt nicht gerade dazu bei, den Glauben der Menschen an diese Organisation wiederherzustellen.

Ja, die Organisation hat mit ihrer Äußerung, dass Hautkrebs tödlich ist, teilweise recht, da es tatsächlich tödliche Arten von Hautkrebs, maligne Melanome genannt, gibt. Aber diese tödlichen Formen von Hautkrebs umfassen nur 6 % der jährlichen Gesamt-Hautkrebserkrankungen in den USA; die restlichen 94 % sind NICHT lebensbedrohlich. Leider verstehen die meisten Menschen nur sehr vage den Unterschied zwischen den seltenen, jedoch potenziell tödlichen Hautkrebsformen und den gutartigen Hautkrebsformen. Es scheint, als wären einige Organisationen darauf aus, diesen Wissensmangel der Normalbevölkerung bewusst auszunutzen.

Die häufigsten Hautkrebsarten – Basalzell- und Plattenepithelkarzinom – werden in der SEER-Datenbank des National Cancer Institute nicht einmal als Krebs geführt. Die Datenbank enthält epidemiologische Daten zur Inzidenz und zu den Überlebensraten bei Krebs in den USA. Basalzell- und Plattenepithel-Hautkrebse metastasieren nur selten, können fast immer leicht geheilt werden und sind nur sehr selten tödlich. Niemand hat diese häufigsten Krebsarten

als „tödliche Plattenepithelkarzinome“ oder „tödliche Basalzellkarzinome“ bezeichnet oder davon gehört, dass jemand sie so bezeichnet hat.

Die Bevölkerung willkürlich davor zu warnen, dass Sonneneinstrahlung tödlichen Hautkrebs verursacht, der unbarmherzig zuschlägt und Menschen tötet, ohne dabei jedoch einen Unterschied zwischen seltenen tödlichen Melanomen und den weitaus häufigeren, heilbaren Hauttumoren zu machen, scheint wie ein bewusster Versuch, Angst zu verbreiten, wenn nicht sogar Menschen zu terrorisieren. Die Motivation besteht hier offensichtlich daraus, den Verkauf von Sonnencreme und anderen Sonnenschutzmitteln zu fördern. Das Motiv ist finanzielles Interesse.

Die Wahrheit: Sonnencreme kann bestenfalls nur Sonnenbrand verhindern. Sie kann und wird nicht die SELTENSTE und tödlichste Form des Hautkrebses verhindern – das maligne Melanom. Es gibt keinen schlüssigen Zusammenhang zwischen Sonnenbrand und Melanom. Wie kann es dann logisch sein, dass Sonnencreme Sie vor dem Tod durch Hautkrebs schützen kann? Tatsächlich erhöht sich laut Studien das Risiko für die Entwicklung von Melanomen durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln.

In diesem Buch möchte ich Ihnen einen Einblick in die Kniffe und Lügen zum Thema Sonneneinstrahlung gewähren, die man uns ins Gesicht schleudert. Und wichtiger noch, ich möchte Ihnen helfen, sich der unzähligen Vorteile bewusst zu werden, die Sonnenlicht Ihnen bieten kann. Sie verdienen es, die Wahrheit zu kennen. Bewusstsein ist heutzutage alles.

Andreas Moritz, Mai 2010

„Traue Dich, Deine Hand in die Dunkelheit
auszustrecken, um jemand anderen ins Licht zu ziehen.“

10 Sonnenlicht beugt Krebs, Multipler Sklerose, Herzerkrankungen, Arthritis, Diabetes … vor

Gemäß einer Studie, die in der renommierten Fachzeitschrift Cancer (März 2002; 94:1867–75) veröffentlicht wurde, kann mangelnde UV-Belichtung ein wichtiger Risikofaktor für Krebs in Westeuropa und Nordamerika sein.

Die Erkenntnisse, die sich mit den Sterblichkeitsziffern von Krebs in Nordamerika befassten, standen in direktem Widerspruch zu den offiziellen Ratschlägen zum Thema Sonnenlicht. Die Untersuchung hat gezeigt, dass Todesfälle durch eine Reihe von Krebserkrankungen der Reproduktions- und Verdauungssysteme in New England etwa doppelt so hoch sind wie im Südwesten, und das trotz einer Ernährungsweise, die sich nur wenig voneinander unterschied. Bei einer Überprüfung von 506 Regionen entdeckte man eine enge negative Korrelation zwischen Krebssterblichkeit und UV-B-Licht.

Der geeignetste Mechanismus, den Wissenschaftler für eine schützende Wirkung von Sonnenlicht empfehlen, ist Vitamin D, welches vom Körper synthetisiert wird, wenn er UV-B-Strahlung ausgesetzt wird. Nach Angaben des Autors der Studie, Dr. William Grant, sind die nördlichen Gebiete der USA im Winter dunkel genug, dass die Vitamin-D-Synthese vollkommen zum Erliegen kommt. Während sich die Studie hauptsächlich auf weiße Amerikaner konzentrierte, entdeckten die Wissenschaftler aber auch, dass sich der gleiche geografische Trend auch auf schwarze oder dunkelhäutige Amerikaner auswirkte, deren Gesamtkrebsraten deutlich höher sind. Wie ich bereits zuvor erklärt habe, benötigen dunkelhäutige Menschen mehr Sonnenlicht, um Vitamin D zu synthetisieren. Die Studie zeigte insgesamt 13 Malignitäten, die von Sonnenlichtmangel betroffen sind. Hierbei handelte es sich größtenteils um Krebsarten der Reproduktions- und Verdauungsorgane. Die stärkste Inverskorrelation gab es bei Brust-, Colon- und Eierstockkrebs, gefolgt von Tumoren der Blase, der Gebärmutter, der Speiseröhre, des Rektums und des Magens.

Was ist Vitamin D?

Vitamin D (Calciferol) ist ein fettlösliches Vitamin. Es kann zwar in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sein, allerdings wird es hauptsächlich im Körper synthetisiert, nachdem der Körper den UV-Strahlen der Sonne ausgesetzt wurde.

Vitamin D gibt es in verschiedenen Formen. Vitamin D aus Sonneneinwirkung, Nahrung und Ergänzungen ist biologisch inaktiv und muss zwei Hydroxylierungsreaktionen unterzogen werden, um im Körper aktiviert zu werden. Calcitriol (1,25-Dihydroxycholecalciferol) ist die aktive Form von Vitamin D im Körper.

Die wichtigste biologische Funktion von Vitamin D ist die Aufrechterhaltung normaler Kalzium- und Phosphor-Blutspiegel. Vitamin D hilft bei der Aufnahme von Kalzium und fördert zusammen mit einer Anzahl anderer Vitamine, Mineralstoffe und Hormone die Knochenmineralisierung.

Vitamin D kann durch Sonneneinstrahlung oder über Nahrungsaufnahme gewonnen werden. Sonnenlicht ist die wichtigste Quelle für die Synthese von Vitamin D. Ultraviolette (UV) Strahlen aus Sonnenlicht lösen in der Haut die Vitamin-D-Synthese aus. Angereicherte Lebensmittel sind die wichtigsten Nahrungsmittelquellen für Vitamin D.

Die meisten Menschen sind sich der Bedeutung von Vitamin D zur Erhaltung gesunder Knochen bewusst. Was sie jedoch nicht realisieren, ist, dass sich die Rolle von Vitamin D nicht nur allein auf die Vermeidung von Knochenerkrankungen/Knochenleiden beschränkt. Vitamin D kann auch mehrere andere Krankheiten verhindern – Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis (RA), Multiple Sklerose (MS), Diabetes mellitus (DM), Krebse, Herzerkrankungen usw.

Vitamin D und MS (Multiple Sklerose)

Es gibt einige wirksame Behandlungen für das neurologische Problem mit Namen Multiple Sklerose. Der Zustand von Betroffenen neigt dazu, sich zunehmend zu verschlechtern, was dazu führt, dass sie häufig im Rollstuhl landen und nicht in der Lage sind, die einfachsten Arbeiten zu verrichten. Eine neue

Studie zeigt jedoch, dass eine wirksame Behandlung direkt vor der Tür liegt – in Form von kostengünstigem und sogar KOSTENLOSEM – Vitamin D.

Multiple Sklerose ist eine verheerende Krankheit mit nur wenig Behandlungsmöglichkeiten außer Hoffnung. Sie schlägt häufig in jungen Jahren zu und sorgt dafür, dass sich die betroffenen Menschen nicht mehr um sich selbst kümmern können, und das gerade dann, wenn sie in der Blüte ihres Lebens sein sollten. Sie hat ihren Namen von der „vernarbten" Erscheinung, die die äußere Fettschicht des Rückenmarks, die Markscheide, auf medizinischen Scans hat. Diese Bereiche verlangsamen und stoppen sogar die elektrische Übertragung vom Gehirn zum Rest des Körpers und umgekehrt. Mit der Zeit nehmen Kraft und Bewegungsfähigkeit ab und gehen ganz verloren.

Therapien für Multiple Sklerose wirken nicht wirklich gut, aber Arzneimittelhersteller und Forscher versuchen immer neue Behandlungsmethoden zu entwickeln, die, wenn sie die Krankheit auch nicht heilen können, zumindest die Symptome der Erkrankten lindern. Einige medikamentöse Behandlungen, die vielversprechend zu sein schienen, stellten sich wie üblich als schwerwiegend heraus. Die Betroffenen litten zum Beispiel unter Gehirninfektionen durch das Medikament Rituximab oder es kam zu einer Zunahme von Krebs durch eine Klasse von Medikamenten namens Beta-Interferone!

Interferone wurden fast ein Jahrzehnt lang weitgehend für die Behandlung von MS, einer neurologischen Erkrankung, eingesetzt, und für diesen Zweck sind sie, zusammen mit Glatirameracetat, ohne Medikamentenzuzahlung erhältlich. Die langfristige Wirksamkeit wurde jedoch für beide Medikamente noch nicht bestätigt und jedwede positiven Effekte könnten durch ihre Nebenwirkungen und hohen Kosten aufgewogen werden.

Bei einer Analyse bisheriger Studien über den Einsatz von Interferon bei Patienten mit einer schubförmig remittierenden Form von MS, zeigte Interferon während des ersten Jahres der Behandlung eine „mäßige" Schutzwirkung. Allerdings konnten infolge von Prüfungsschwächen, zu denen unter anderem eine hohe Abbruchquote und geringe Nachrückerzahlen sowie Unterschiede bei der Auswertung der Verfahren gehörten, keinerlei Ergebnisse für das zweite Behandlungsjahr erhoben werden.

Die Nebenwirkungen waren bei Patienten, die Interferon einnahmen, größer als bei Patienten, denen man Placebos verabreichte. Grippeähnliche Symptome

waren an der Tagesordnung, und es kam häufiger zu Leukopenien, Lymphozytopenien, Thrombozytopenien und erhöhten Leberenzymen im Blut als bei den Kontrollpersonen.

Die Wissenschaftler fassten zusammen, dass, während Interferon zwar im ersten Jahr der Behandlung eine mäßige Wirkung haben kann, seine Wirksamkeit über ein Jahr hinaus jedoch nicht bekannt ist. Trotzdem werden Patienten über einen langen Zeitraum hinweg mit Interferon behandelt. Wissenschaftler sagen, dass die Wirksamkeit des Medikaments beurteilt werden sollte.

Aber es scheint so, dass MS-Patienten diese Wahl möglicherweise nicht mehr treffen müssen. Eine neue Studie zeigt, dass jene Patienten, die SEHR hohe Vitamin-D-Dosen einnehmen (durchschnittlich etwa 14 000 IE pro Tag), die für die Krankheit charakteristischen häufigen Rückfälle vermeiden. Diese hohen Vitamin-D-Dosen trugen wesentlich dazu bei, dass die Patienten der Studie ihren derzeitigen Zustand praktisch ohne Nebenwirkungen beibehalten konnten. Es ist irgendwie rätselhaft, dass die Forscher andere MS-Patienten davor gewarnt haben, nicht mehr als 4 000 IE Vitamin D pro Tag einzunehmen, bis sich die Behandlung als sicher erwiesen hat.

Dies ist aus zwei Gründen rätselhaft: Erstens, weil die in der Studie verwendete weitaus geringere Dosierung von 4 000 IE absolut keinen Nutzen zeigte; und zweitens, weil Studien bereits immer wieder gezeigt haben, dass hoch dosiertes Vitamin D sicher ist. Tatsächlich hatte das für diese Studie verantwortliche Forschungszentrum der University of Toronto bereits in einer vorausgegangenen Studie festgestellt, dass es „keinerlei Anzeichen für Nebenwirkungen durch die Einnahme von 10 000 IE Vitamin D pro Tag gibt".

Wenn Sie jedoch skeptisch sind, hohe Vitamin-D-Dosen in Tablettenform einzunehmen, wobei die Chance besteht, dass Sie zu viel Vitamin D zu sich nehmen, gibt es immer noch die Möglichkeit, kostenlos eine hohe Vitamin-D-Dosis zu erhalten, einfach, indem Sie Ihre Haut dem Licht der Sonne aussetzen. Wenn Sie hellhäutig sind und den Großteil Ihrer Haut so lange direktem Sonnenlicht aussetzen, solange sie braucht, um eine leichte Rotfärbung anzunehmen, erzeugt Ihr Körper sogar bis zu 20 000 IE Vitamin D. Interessanterweise hat es nie einen dokumentierten Fall von Vitamin-D-Überdosierung durch zu viel Sonne gegeben, auch wenn der Körper eine solch große Menge Vitamin D auf einmal produziert.

Andreas Moritz

Heile dich selbst mit Sonnenlicht

Nutze die geheimen Heilkräfte der Sonne, um Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Arthritis, Infektionskrankheiten und vieles mehr zu heilen

180 Seiten, paperback
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de