

## Solen er vigtig for dig!

Selv om der ikke er tvivl om, at for meget sol kan forårsage hudkræft, er der også en voksende videnskabelig bevidsthed om, at en sund påvirkning af solens helbredende kræfter kan spille en afgørende rolle i forebyggelse og behandling af forskellige sygdomme herunder også en række kræftsygdomme. Solen afgiver synligt og usynligt lys samt infrarøde og ultraviolette stråler. Og det er gennem de ultraviolette stråler, vi modtager helbredelsen.

En af de vigtigste vitaminer for menneskets helbred er D-vitamin, som vores krop danner, når de ultraviolette stråler kommer i kontakt med huden. Vores krop har især brug for D-vitamin for at kunne optage calcium og fosfor. D-vitamin stabiliserer calcium og fosfor i vores knogler og tænder. Hvis vi mangler D-vitamin, øges risikoen for sygdomme som osteoporosis (knogleskørhed), som omkring 25% af alle kvinder over 55 år lider af. Derfor har vi alle, både ældre, yngre og børn brug for masser af solskin. Utilstrækkelige mængder af D-vitamin vil desuden for mange mennesker betyde hjerteproblemer, en dårligere metabolisme (stofskifte), langsom helbredelse af knogler og sår samt engelsk syge især blandt børn. D-vitamin har desuden vist sig at forsinke og endog forhindre væksten af visse kræftceller. Når blot solbadning udføres med måde (ofte og i mindre doser), vil hele kroppen få glæde af solens virkning. Følgende oversigt er en hjælp til at forstå, hvad sollyset kan betyde for din krop:

\* Sollyset dræber bakterier. Dette er naturens egen måde at beskytte os mod sygdomme. Det gælder f.eks. bakterier på vores hud eller i sår, bakterier i vand, samt bakterier i vores huse og lejligheder. Værelser og rum i vores hjem, som ikke får sollyset, eller som ikke bliver luftet ud, bliver fugtige og klamme, og de bliver derved et godt ynglested for bakterier og andre mikroorganismer. For over 50 siden opdagede Dr. Lawrence Garrod, professor i bakteriologi på University of London, at støvet på gulvet på hospitalsstuerne indeholdt mange typer bakterier, der kunne fremkalde sygdomme. Han opdagede også, at sollyset kunne slå bakterierne i støvpartiklerne ihjel.

\* Om sommeren, og især om vinteren, skal du med jævne mellemrum trække gardinerne fra og åbne vinduerne for at give dit hjem noget sollyset og frisk luft. Dette vil et langt stykke hen ad vejen kunne forebygge og bekæmpe forkølelser og influenza.

\* Sollyset har vist sig at være gavnlige over for forskellige kræftformer, bl.a. prostatakraft, brystkraft, livmoderkraft og mavekraft

\* Sollyset øger produktionen af hvide blodlegemer, som hjælper med til at opbygge immunforsvaret.

\* Sollyset øger også mængden af de røde blodlegemer og fremmer blodcirkulationen. Husk at blodet godt kan lide varme, og at blodet altid vil flyde til den varmeste del af kroppen.

- \* En anden overraskende effekt ved solstrålerne er, at de kan medvirke til at nedsætte blodtrykket, fordi blodet flyder lettere på grund af den bedre blodcirkulation. Desuden hjælper det også på blodsukkeret.
- \* Også kolesteroltallet og triglycerid-tallet påvirkes positivt af sollyset, fordi kroppen har brug for ultraviolette stråler til nedbrydelse af kolesterolen. Herved beskyttes hjertet og arterier.
- \* Sollyset stimulerer leveren, idet det medvirker til at nedbryde giftstoffer, der kan fremkalde kræft og andre sygdomme. Sollyset stimulerer også andre indre organer og kirtler som bugspytkirtlen, skjoldbruskkirtlen, mavesækken, nyrerne og binyrerne.
- \* Folk der bor tæt ved Ækvator har mindre risiko for at udvikle brystkræft, mavekræft, lungekræft og underlivskræft.
- \* Sollys er med stor succes blevet benyttet til behandling af tuberkulose og engelsk syge, bl.a. af Finsen.
- \* Sollys øger melatonin optagelsen, hvilket giver mange fordele, som nedsættelse af aldringprocessen og forbedring af søvnkvaliteten.
- \* Mennesker, der lider af ledsmerter f.eks. på grund af gigt kan få lindring gennem sollyset, som opvarmer og løsner stive og ømme led.
- \* Sår heler hurtigere og bedre, og hudproblemer afhjælpes, når de udsættes for sollys.
- \* Ifølge nye undersøgelser kan helt simple smerter lindres med sollys.
- \* Sollys forbedrer sportspræstationer, fordi det øger mængden af ilt som går ud til musklerne.
- \* Sollys har vist sig at øge produktionen af serotonin, som hjælper mod træthed og depression.
- \* En kombination af sollys, frisk luft og motion har en dynamisk effekt på hjernen og nervesystemet. Når stressen banker på, så prøv at flygte ud i solen, ud i naturen. Du vil straks mærke, hvor godt du har af det.

#### Kilder

Dr. Lawrence P. Garrod, British Medical Journal, 1:247.(1944)  
 Psychosomatic Medicine Jan/Feb 2005  
 Journal of Clinical Oncology January 20, 2005; Vol. 23, 407-409  
 American Journal of clinical nutrition September 2004 80(3): 752-758  
 The Healing Sun, Richard Hobday