



Slunce a my

Slunce je dárcem života a díky němu život existuje. Slunce umožňuje růst rostlin, existenci živočichů, a tedy i existenci člověka. Lidé už od pradávna slunce milovali a uctívali. Kupříkladu v Egyptě byl hlavním bohem právě bůh Slunce Amon, v Indii si nejvíce váží boha Slunce Suri. Nejjednodušším způsobem získávání energie je pozorování vycházejícího slunce zhruba 3/4 hodiny od východu. Totéž lze opakovat i před západem slunce. Díváme se potud, pokud je to očím příjemné. Pouze Evropané vymysleli „ochranu“ proti slunci pomocí tmavých brýlí a nejrůznějších opalovacích krémů s rozdílnými a stále se zvyšujícími ozdravnými faktory. Tmavé brýle jsou jedním z nejproblematictějších a řadí se mezi nejhorší vynálezy lidstva. Ultrafialové paprsky jsou nezbytně nutné pro zdraví očí i celého těla. Toto záření nepronikne ani „obyčejnými“ dioptrickými brýlemi, natož tmavými. Na duhovce se přitom nacházejí body, které jsou spojeny s různými orgány. Na tomto principu je založená irisdiagnostika. Bez dostatku slunečního záření tyto orgány strádají. Lidé nosící brýle často trpí chronickým onemocněním vnitřních orgánů. Ještě víc si ničí zdraví lidé, kteří neustále nosí tmavé brýle. Výzkumy profesora Panova to jednoznačně potvrdily.

Nedostatek slunečního svitu je rovněž jednou z příčin únavového syndromu. Profesor Panov, ruský lékař a oftalmolog, to potvrdil experimentem. Vybral skupinu lidí trvale používajících tmavé brýle, zaznamenal všechny nemoci, na které si stěžovali, a poté současnou technikou diagnostikoval jejich zdravotní stav. Nejčastějšími problémy byly únava, ospalost a deprese. Po dva měsíce nesměly tyto osoby nosit tmavé brýle. Po ukončení experimentu byla opět provedena veškerá lékařská vyšetření a zkoumaná skupina měla subjektivně zhodnotit svůj zdravotní stav. Prakticky všichni zúčastnění v dotaznících uvedli menší potřebu spánku, větší pracovní nasazení, zlepšení nálady a psychické pohody. Laboratorní výsledky rovněž potvrdily zlepšení zdravotního stavu.

Doporučení profesora Panova, se kterými se ztotožňuji i já: pokud nosíte optické brýle, sundávejte je vždy, když jste venku a hlavně NIKDY nepoužívejte brýle proti slunci. Tmavé brýle můžete používat v horách od 2500 metrů n. m. nebo při cestě na jižní a severní pól – jinak patří do odpadkového koše.

A nyní ještě pár slov k používání opalovacích krémů s opalovacím faktorem. V osmdesátých letech média uveřejnila řadu informací o škodlivosti slunečního záření v souvislosti s rakovinou kůže. Jejich závěry byly: neopalovat se, a pokud ano, tak používat krémy s ochrannými faktory. Pozdější výzkumy tato tvrzení vyvrátily. V jižních zemích, které mají hodně slunečního svitu a pobyt na slunci je tam běžný (Afrika, Egypt, Řecko...), je rakovina kůže méně než v těch ostatních. Ukázalo se, že firmy vyrábějící nejrůznější opalovací prostředky vynaložily velké finanční částky na zkreslení informací pro veřejnost.

A co říci na závěr? Opalování je zdravé a prospěšné. Je ale nutné zdůraznit, že – jako u všeho – je třeba znát míru. Opalovací krémy s ochrannými faktory bychom měli používat pouze v extrémních podmínkách, např. jedeme-li do Afriky, Indie apod. V klimatickém pásmu, kde jsme se narodili a žijeme, je opravdu nepotřebujeme.

Nebojte se tedy slunce, radujte se z něho, dívejte se na něj, opalujte se, doplňujte si z něj energii a posilujte zdraví.

Více na www.epam.eu

Více informací o tibetské medicíně EPAM na www.epam.eu a na tel. 00420 603 923 123.

Informace o kurzech na hubnutí a formování postavy B. Tichanovského 00420 602 141 628.