

Inleiding: zonlicht, het medicijn van de natuur

Het eerste wat er bij je bovenkomt als je het woord ‘medicijn’ hoort, is een pilletje dat je van de apotheek krijgt en dat is voorgescreven door je huisarts.

In werkelijkheid zijn er meer medicijnen dan de pillen die een huisarts voorschrijft.

Er bestaan wezenlijker, meer basale, helende substanties en energieën. Die zijn voor eenieder van ons vrij beschikbaar uit de gigantische apotheek die ‘natuur’ heet. Daar ben jij je eigen dokter en reikt je lichaam je regelmatig receptjes aan als er iets niet in orde is. Deze receptjes zijn de signalen en verschijnselen die jij zelf waarneemt.

Ik zal je een voorbeeld geven. Als je uitgedroogd bent, vertelt je lichaam je dat je water nodig hebt. Je ervaart dat als dorst. Je hebt een droge mond en je weet dat een glas water (een vrij beschikbare en natuurlijke substantie) het probleem oplost. Je hebt geen medisch geschoold iemand nodig om je dat duidelijk te maken. Je weet instinctief dat water eenvoudig de oplossing is.

Medicijnen zijn niet beperkt tot de pillen, tabletten en capsules met namen, doseringen, houdbaarheidsdata en barcodes.

Er bestaan heel veel andere onmisbare, betrouwbare, overvloedig aanwezige, natuurlijke remedies. Zonlicht is daarvan de meest levenskrachtige. Het is een van de talloze remedies uit de apotheek van de natuur.

Helaas heeft de zon een slechte naam gekregen en wordt hij inmiddels als oorzaak beschouwd van enkele van onze problemen, in plaats van als de oplossing ervoor. Laat ik hier een voorbeeld van geven. Je zit in een wachtkamer en bladert door een tijdschrift

dat er ligt. Je ziet een afbeelding van een jonge vrouw die met een trieste blik een fotolijstje omhoog houdt met daarin de foto van een andere, lief glimlachende jonge vrouw. 'Mijn zusje heeft zichzelf per ongeluk van het leven beroofd. Ze is overleden aan huidkanker', luidt de kop van het artikel, dat bedoeld is om de lezer informatie te verschaffen.

Je voelt een schok en er welt medelijden in je op. Angst en bezorgdheid bekruipen je. Het is een zorgwekkende boodschap. 'Maak er een gewoonte van veilig de zon in te gaan' is het advies en je raakt in paniek. Je wilt absoluut niet het slachtoffer worden van zonnebrand en eindigen zoals dit trieste geval. Je eerste reactie is onmiddellijk zonnebrandcrème te kopen, want dat lijkt de meest logische manier om je tegen de gevaren van het zonlicht te beschermen, althans dat wordt je verteld.

Maar wacht eens even!

Je moet niet alles geloven wat je leest. Je bent zojuist beetgenomen met een slim uitgedachte leugen.

De zon is *niet* je vijand, maar juist je vriend. Omdat de zon er is, besta jij. Het is gewoon *vragen* om moeilijkheden als je wat natuurlijk is links laat liggen en je verlaat op wat onnatuurlijk is. Je offert daarmee je gezondheid en mogelijk je leven op voor de winst van mensen die je niet eens kent.

Hoe verontrustend dit verhaal ook klinkt, de misleidende informatie in het tijdschrift is in feite afkomstig van een prominente organisatie voor kankerbestrijding en wordt gesponsord door een bedrijf dat daar een rechtstreeks financieel belang bij heeft. Met andere woorden, het is niets meer dan een advertentie die gefinancierd is door een van de grote fabrikanten van zonnebrandcrèmes. De hele zomer door is het artikel in de Verenigde Staten in verschillende damesbladen verschenen. Laat mij de precieze waarschuwing in de advertentie aanhalen: 'Als je jezelf niet controleert op huidkanker, kan die je fataal worden.' Het artikel raadt mensen tevens aan om 'zonnebrandcrème te gebruiken, hun huid af te dekken en alert te zijn op veranderingen van hun huid'.

Laten we de beschamende waarheid onder ogen zien. Als je het zou uitzoeken, zou je erachter komen dat de vrouw op de foto een professioneel fotomodel is, niet een slachtoffer van huidkanker. Bovendien wordt de indringende boodschap die zegt dat wie aan huidkanker overlijdt het slachtoffer is van zijn eigen onvoorzichtigheid, met geen enkel duidelijk bewijs ondersteund.

Voor velen is deze advertentie een ongeoorloofde poging om de publieke opinie te manipuleren. Voor vele anderen is het rond-uit misbruik maken van het vertrouwen dat men heeft in een organisatie die volgens eigen zeggen het belang van het publiek voor ogen heeft. Het voorval heeft in de Verenigde Staten zowel onder academici als onder gewone mensen voor de nodige ophef gezorgd, vooral omdat de organisatie die de advertentie heeft geplaatst, dankzij haar uitstekende public relations, de rijkste charitatieve instelling van het land is geworden. Het feit dat een van de oprichters van de organisatie nog steeds in de herinnering voortleeft vanwege zijn uiterst succesvolle reclamecampagne voor een sigarettenmerk, met de slogan 'Neem een Lucky in plaats van een snoepje', doet weinig om het vertrouwen van het publiek in bestaande organisaties te herstellen.

De organisatie heeft natuurlijk voor een deel gelijk met de mededeling dat huidkanker fataal is, want er bestaat een dodelijke vorm van huidkanker, melanoom genaamd. Maar deze vorm van huidkanker maakt maar 6% uit van het totale jaarlijkse aantal gevallen van huidkanker in de Verenigde Staten. De resterende 94% is *niet* levensbedreigend. Helaas hebben de meeste mensen bar weinig inzicht in de verschillen tussen de zeldzame kwaadaardige vormen van huidkanker en de goedaardige vormen. Het heeft er alle schijn van dat verschillende organisaties uit dit gebrek aan inzicht bij de gewone burger een slaatje slaan.

De meest voorkomende vormen van huidkanker (basaalcel- en plaveiselcelcarcinoom) worden door de SEER-database van het National Cancer Institute in Amerika, dat epidemiologisch onderzoek doet naar het voorkomen van kanker en naar de over-

levingsstatistieken in de Verenigde Staten, niet eens als kanker beschouwd. Basaalcel- en plaveiselcelcarcinoom zaaien zich zelden uit, zijn bijna altijd gemakkelijk te genezen en eisen maar heel zelden dodelijke slachtoffers. Er is niemand die deze veelvoorkomende vormen van kanker aanduidt met 'dodelijk plaveiselcelcarcinoom' of 'letaal basaalcelcarcinoom'.

Het publiek ervoor waarschuwen dat blootstelling aan de zon dodelijke vormen van huidkanker tot gevolg kan hebben die genadeloos slachtoffers eisen, zonder onderscheid te maken tussen zeldzame fatale melanomen en de meer gebruikelijke, te genezen vormen van huidkanker, lijkt een opzettelijke poging om angst te zaaien of het publiek te terroriseren. De drijfveer daarbij is overduidelijk de verkoop van zonnebrandcrème en andere producten ter bescherming tegen de zon te promoten. Geld is het motief.

De waarheid is dat zonnebrandcrème op zijn best zonnebrand kan voorkomen. Zonnebrandcrème voorkomt nog niet eens de meest zeldzame en enige werkelijk fatale vorm van huidkanker: melanoom. Er is nooit een duidelijk verband gelegd tussen zonnebrand en melanoom. Waar is dan de logica in de suggestie dat zonnebrandcrèmes kunnen voorkomen dat wij het slachtoffer worden van huidkanker? Onderzoek wijst zelfs uit dat mensen die zonnebrandcrème gebruiken een groter risico lopen op melanoom.

Met dit boek wil ik mensen helpen verder te kijken dan de bedensels en leugens over blootstelling aan de zon die ons worden voorgeschoteld, en hen vooral helpen de talloze voordelen van zonlicht te beseffen. Je hebt het recht de waarheid te kennen. In de hedendaagse wereld is bewustzijn het allerbelangrijkste.

Heb het lef om uit te reiken naar de duisternis en elkaar naar het licht te trekken.

Zonlicht, de bron van alle leven op aarde

Zonlicht is absoluut van cruciaal belang voor het voortbestaan van het leven. Wij danken ons bestaan er volledig aan. Als de zon er niet was, zouden de aarde en het leven niet bestaan, en ook wij mensen niet.

De eerste levensvormen op aarde maakten gebruik van zonlicht als basisenergie voor hun overleving. Het waren fotosynthetiserende, autotrofe organismen. Ook nu, na eeuwen van evolutie, bestaan deze levensvormen nog. Hoewel wij tot buitengewoon complexe wezens zijn uitgroeid, zijn wij nog steeds van zonlicht afhankelijk. Zonder de zon zouden wij niet overleven.

Ons lichaam regelmatig blootstellen aan de bacteriedodende golflengte van ultraviolet licht (uv) van de zon houdt ziektekiemen, mijten, schimmels, bacteriën en virussen onder controle.

Uv-straling is zo krachtig, dat zelfs de industrie er gebruik van maakt om bijvoorbeeld water, voedsel en instrumenten te steriliseren. Veel bacteriën, virussen en schadelijke substanties kunnen door langdurige en rechtstreekse blootstelling aan zonlicht onschadelijk worden gemaakt. Een duidelijk voorbeeld hiervan is de bacterie *Neisseria gonorrhoeae*, de veroorzaker van gonorrhoe, die in de open lucht onder rechtstreeks zonlicht binnen enkele uren doodgaat. Hetzelfde geldt voor heel veel andere ziekteverwekkende bacteriën.

Wist je bijvoorbeeld dat zonlicht nog in staat is bacteriën te doden als het door een raam valt? En wist je dat in door zonlicht

verlichte ziekenhuisafdelingen minder bacteriën voorkomen dan in donkere ziekenzalen?

Doordat zonlicht op een krachtige manier het immuunsysteem stimuleert, is de zon een van de belangrijkste ziekteremmers. En dat is nog maar één van de vele voordelen van zonlicht voor de verbetering en instandhouding van onze gezondheid.

De zon is de enige werkelijke bron van energie op aarde. Hij levert precies de juiste hoeveelheid energie voor planten, die er alles wat ze voor hun groei en vermeerdering nodig hebben mee voortbrengen.

Energie gaat nooit verloren en kan alleen van vorm veranderen. Zonne-energie wordt opgeslagen in planten. Wij eten deze planten en nemen zo de energie die ze bevatten in ons op. Deze energie wordt vervolgens in ons lichaam in andere vormen omgezet.

Planten slaan de zonne-energie op in de vorm van koolhydraten, eiwitten en vetten. Als wij de planten eten, krijgen wij de vitale energie binnen die we nodig hebben om een gezond en actief leven te leiden. Spijsvertering, assimilatie en stofwisseling zijn in de eerste plaats bedoeld om de verschillende vormen van opgeslagen zonne-energie af te breken, over te brengen en op te slaan of te benutten.

Op het laagste niveau van de voedselketen, waarop voedsel rechtstreeks uit zonlicht ontstaat, wordt voor ons de meeste zonne-energie vastgelegd. Met andere woorden, planten, die de basis van de voedselpiramide vormen, zijn de rijkste bron van zonne-energie. Zaken die hoger in de voedselpiramide ontstaan, bevatten weinig of geen zonne-energie en zijn daarom bijna nutteloos: dode dieren, vis, snacks, voedsel uit magnetrons, en bevroren, bestraald, genetisch gemanipuleerd¹ en ander sterk bewerkt voedsel.

1. In 1998 hebben wetenschappers voor het eerst bewezen gevonden dat genetisch gemanipuleerd voedsel schade aan onze gezondheid kan toebrengen. Onderzoekers van het prestigieuze Rowett Research Institute in Aberdeen ontdekten dat genetisch gemanipuleerd voedsel het immuunsysteem van ratten aantast. Ongeveer 60% van het bewerkte voedsel dat in supermarkten wordt verkocht (van hamburgers tot roomijs) kan ingrediënten bevatten waarmee genetisch is geknoeid.

Hout, brandstof en mineralen zijn ook vormen van opgeslagen zonne-energie. Het zijn in feite zonne-energiecentrales. Zonne-energie is grenzeloos, in tegenstelling tot niet-vernieuwbare energiebronnen.

De hoeveelheid energie die de zon naar de aarde zendt is vijftiendertigduizend keer meer dan wij op dit moment produceren en consumeren. Een deel van de zonne-energie wordt teruggekaatst de ruimte in, dat is waar, maar een groot deel ervan wordt door onder andere de atmosfeer opgenomen. Deze energie kan gemakkelijk voor praktische doeleinden worden benut. Ons eigen lichaam maakt ook gebruik van zonne-energie.

Materie is eigenlijk gestold licht en de cellen van ons lichaam zijn eigenlijk bundeltjes zonnestrallen.

De glucose en de zuurstof die wij als voedsel aan onze cellen geven, zijn van de zon afkomstig. Wij kunnen niet één gedachte denken zonder hulp van glucose- en zuurstofmoleculen, die door de zon van energie worden voorzien.

Lucht die door de zon wordt opgewarmd, kan water opnemen van de oceanen als zij eroverheen waait. Wanneer deze van water verzadigde luchtmassa over land trekt en opstijgt, koelt zij af en laat daarbij iets van het opgenomen water los. Dit water komt in de vorm van regen of sneeuw op de aarde neer, voedt de rivieren en daardoor worden het land en de vegetatie van vocht voorzien.

Afhankelijk van de positie van de zon ten opzichte van de draaiing van de aarde, de positie van de maan en de eigen inwendige activiteit van de zon (zonnevlekcycli), beheerst de zon het klimaat en de seizoensveranderingen op de aarde tot in het kleinste detail. Daarmee is hij bepalend voor bijvoorbeeld temperatuur, neerslaghoeveelheid, wolkenvorming en droogteperioden.

De aarde is niet alleen het thuis van de mens. De zon ondersteunt de groei van alle levensvormen, planten, dieren, insecten en met name microben, zonder welke het leven niet mogelijk zou zijn. De wiskundige complexiteit achter een georganiseerd

systeem dat zo oneindig divers en ingewikkeld is als het leven op aarde is niet te bevatten, zelfs niet door een miljoen supercomputers. Toch 'berekent' de zon, zonder ooit een fout te maken, precies wat elke soort (mier, boom of mens) nodig heeft om zijn evolutionaire doel te bereiken en zijn levensloop te voltooien.

Geen wonder dat de zon door onze voorouders aanbeden werd. Mensen hebben overal ter wereld, in verschillende culturen en beschavingen, onafhankelijk van elkaar de zon aanbeden.

Apollo, de Romeinse zonnegod, werd beschouwd als de god van licht en genezing. In de Griekse literatuur wordt Helios beschreven als de zonnegod met een aureool, die iedere dag in een wagen langs de hemel trekt. Voor de oude Egyptenaren was Ra, de zon, een manifestatie van het goddelijke. Zij geloofden dat de mens was voortgekomen uit de tranen van Ra. De Chinezen geloofden dat er tien zonnen waren, die om beurten verschenen. Bij Hindoevolken is het gebruikelijk om de zon te groeten door middel van bepaalde yogahoudingen en het reciteren van heilige mantra's. Deze oefening staat bekend als Surya Namaskar en wordt door velen vandaag de dag nog altijd uitgevoerd.

De elektromagnetische golven die de zon voortbrengt, bereiken ons in een scala aan golflengten, die bepalend zijn voor hun specifieke werking en taken. Ze variëren van 0,00001 nanometer voor kosmische straling (een nanometer is het miljardste deel van een meter) tot ongeveer 4990 kilometer voor elektriciteitsgolven. Er bestaan kosmische stralen, gammastralen, röntgenstralen, verschillende soorten ultraviolette stralen, de zeven kleuren van het zichtbare stralingsspectrum, kortegolfstralen, infraroodstralen, radiogolven en elektriciteitsgolven. De meeste energiegolven worden geabsorbeerd door en gebruikt voor processen in de atmosferische lagen die de aarde omgeven.

Een klein deel ervan, het elektromagnetische spectrum, bereikt het aardoppervlak. Het menselijk oog kan slechts 1% van dit spectrum waarnemen. Hoewel wij ultraviolet en infrarood licht niet kunnen waarnemen, hebben die een grote invloed op ons.

Ultraviolet licht is, zo blijkt, de biologisch meest actieve van de verschillende stralen. Afhankelijk van de locatie op aarde en het seizoen, variëren alle andere onderdelen van het licht, ook ultraviolette straling, in intensiteit. Daardoor kunnen alle levensvormen de cycli doormaken die nodig zijn voor hun groei en vernieuwing.