

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	7
ÚVOD.....	13
1. VAŠE TĚLO A MYSL VE SVĚTLE SLUNCE	23
VITAMÍN D A JEHO ZIMNÍ NEDOSTATEK	24
NÍZKÁ HLADINA VITAMÍNU D ČI JEHO NEDOSTATEK?.....	27
SLUNEČNÍ SVĚTLO, CHOLESTEROL A VITAMÍN D	30
SLUNEČNÍ SVĚTLO A TYP KŮŽE	32
SLUNEČNÍ SVĚTLO A KREV.....	36
SLUNEČNÍ SVĚTLO A RŮST.....	38
PSYCHOLOGIE SLUNCE.....	41
ZIMNÍ DEPRESE A TOUHA PO SVĚTLE	47
2. ZAVRHOVÁNÍ SLUNCE	51
UMÉLÉ OSVĚTLENÍ UVNITŘ BUDOV	53
POHODLÍ A ZDRAVÍ	56
ÚBYTEK OZONU A OPALOVÁNÍ	58
SLUNEČNÍ SVĚTLO A ŠEDÝ ZÁKAL	60
RAKOVINA KŮŽE.....	61
OPALOVACÍ KRÉMY A SLUNCE.....	66
SLUNEČNÍ SVĚTLO, VOLNÉ RADIKÁLY A VITAMÍNY.....	70
3. JAK NÁM MŮŽE SLUNEČNÍ SVĚTLO POMÁHAT PŘEDCHÁZET VÁŽNÝM ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM	75
JAK ČASTÝ JE NEDOSTATEK VITAMÍNU D?	77
SLUNEČNÍ SVĚTLO A KŘEHKÉ KOSTI.....	80
OSTEOPORÓZA – „TICHÁ EPIDEMIE“	81
KŘIVICE A OSTEOMALACIE – „NEMOCI ZE TMY“	84
TUBERKULÓZA A SLUNCE	86
„CHIRURGICKÁ TUBERKULÓZA“	89
SLUNEČNÍ SVĚTLO A PREVENCE RAKOVINY.....	90
RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A SLUNCE	95
RAKOVINA PRSU A SLUNCE	96
RAKOVINA PROSTATY A SLUNCE	100
RAKOVINA VAJEČNÍKŮ A SLUNCE	100
TERAPIE SLUNEČNÍM SVĚTLEM A RAKOVINA.....	101
SLUNEČNÍ SVĚTLO A SRDCE.....	103
SLUNEČNÍ SVĚTLO A CUKROVKA (DIABETES).....	105
ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA.....	106
SLUNEČNÍ SVĚTLO A ZUBNÍ KAZ	108
LUPÉNKA.....	108
4. SLUNEČNÍ SVĚTLO: LÉK NA NEMOCI MINULOSTI, PŘÍTOMNOSTI A BUDOUCNOSTI	111
LÉČBA INFEKČNÍCH NEMOCÍ POD ŠÍRÝM NEBEM.....	116
LÉČBA TUBERKULÓZY POD ŠÍRÝM NEBEM	117

TERAPIE SLUNEČNÍM SVĚTLEM VE STAROVĚKÉM SVĚTĚ	120
ZNOVUOBJEVENÍ SLUNEČNÍHO SVĚTLA JAKOŽTO LÉKU	121
SLUNEČNÍ SVĚTLO A NEŠTOVICE	124
VÁLEČNÁ ZRANĚNÍ, SLUNEČNÍ SVĚTLO A POBYT VENKU	127
DR. OSKAR BERNHARD (1861–1939): LÉČITEL ZRANĚNÍ	129
BERNHARDOVA HELIOTERAPIE VÁLEČNÝCH ZRANĚNÍ	131
DR. AUGUSTE ROLLIER	132
„ROLLIEROVA METODA“ SLUNĚNÍ PRO ZDRAVÍ	138
JAK NEJLÉPE VYUŽÍVAT SLUNEČNÍ SVĚTLO	141
SLUNEČNÍ SVĚTLO A KOUPÁNÍ V MOŘI	142
TEHDY A DNES	145
5. JAK SE BEZPEČNĚ SLUNIT	147
VITAMÍN D, ZDRAVÍ A PROCES STÁRNUTÍ	150
VHODNÁ DENNÍ DOBA A ROČNÍ OBDOBÍ PRO SLUNĚNÍ	151
SLUNEČNÍ KALENDÁŘ	152
SLUNEČNÍ ROK	153
ZEMĚPISNÁ ŠÍRKA A NADMOŘSKÁ VÝŠKA	155
ZNEČIŠTĚNÍ VZDUCHU	156
OKOLNÍ PROSTŘEDÍ	157
TEPLOTA OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ	157
STRAVA A SLUNCE	158
ZPŮSOBUJE TUK VE STRAVĚ PROBLÉMY PŘI OPALOVÁNÍ?	160
STRAVA A RAKOVINA KŮŽE	162
SLUNĚNÍ PRO ZDRAVÍ: JAK SE STRAVOVAT?	165
SLUNEČNÍ LAMPY A SOLÁRIA	169
6. POBYVÁNÍ UVNITŘ BUDOV A VENKU POD ŠÍRÝM NEBEM	173
BUDOVY A BAKTERIE	177
SIR LEONARD HILL: POHODLÍ NEBO ZDRAVÍ?	180
NEMOCNIČNÍ ODDĚLENÍ PODLE FLORENCE NIGHTINGALEOVÉ	185
KRB A KOMÍN	186
ZDRAVÍ UVNITŘ BUDOV V SOUČASNOSTI	188
SLUNEČNÍ SVĚTLO VENKU	190
ORIENTACE MĚST	192
VNITŘNÍ OSVĚTLENÍ	193
7. SLUNEČNÍ SVĚTLO A ZDRAVÍ V 21. STOLETÍ	199
SLUNEČNÍ SVĚTLO A STÁRNUTÍ POPULACE	201
ÚBYTEK OZONU A OPALOVACÍ KRÉMY	207
BUDOVY, BAKTERIE A SLUNEČNÍ SVĚTLO	209
ODKAZY	212
REJSTRÍK	234