

Obsah

Předmluva	8
Úvod	9

První část

Nedostatek světla	11
Stručná historie světla	12
Co je to entropie	14
Zelená past	16
Zasutý poklad	18
Potřeba světla	19
Spektrum slunečního světla	20
Třetí oko	23
Noční hormon	25
Sluneční hormon	27
Sezónní a zimní citové deprese	28
Střídání časových pásem při cestách letadlem	30
Barvy kůže a klimatická pásma	32
Melanin	33
Typy kůže	35
Nedostatek světla	37
V temnotě	39
Dobrý lék	40
John Ott – muž, který vše začal	42
Ryby a lidé	44
Světlo s úplným spektrem	48
Každodenní problém	49

Druhá část

Nové objevy odhalují různorodé účinky	53
Vitamin D	54
Rachitida	55
Biochemie	58
Nedostatek vitamínu D	59
Případná toxicita	63

Absorpce vápníku	64
Vylučování	66
Ukládání vápníku	67
Molekula zajišťující přenos informací	68
Bolest v krku	69
Nové role vitamínu D	71
Zhoubné nádory	72
Globální hledisko	74
Až k jádru problému	77
Bezpečnostní pojistka	78
Volné radikály	80
Melanom	83
Smog	90
Studie na lidech	91
Kardiovaskulární choroby	94
Sluneční světlo čistí krevní cesty	95
Jakou roli sehrává při těchto potížích Slunce?	99
Osvětlení interiérů	100
Epidemiologie	102
Fyzická a duševní forma	105
Svaly	105
Hormony	111
Mozek	116
Síla přirozené imunity	123
Formální představení	127
Světlo posiluje imunitní systém člověka	127
Zachovat si rovnováhu	129

Třetí část

Naučte se užívat Slunce	131
Těšte se ze Slunce	132
Vhodný potravinový režim	132
Informace o Slunci	139
Typy kůže	143
Poškození kůže	146
Obličej	146
Různé aktivity na Slunci	146

Krémy na opalování	147
Sluneční brýle	148
Osvětlení s úplným spektrem a UV	151
Osvětlení s úplným spektrem za dne	151
Okna propouštějící UV záření	155
Otázka solárií	155
Závěr	158
Příloha – Měření intenzity světla	160
Odkazy	163