**Солнце, как источник высшей энергии. Гелиотерапия.**

Вся жизнь человека, в том числе и здоровье, включая психику, зависит от солнечного света. Где нет света, там не жизни.

Многие специалисты советуют во время голодания, и не только, принимать солнечные ванны. Эта мера способствует лучшей расшлаковке организма.

Я родилась и выросла в маленькой деревушке под названием Тюлькубасс, где и проживаю по сей день. Местность, где я живу, обильно освещается солнцем. И дом, в котором я проживаю в данный момент, имеет огромные окна со всех сторон, через которые целый день попадают внутрь дома прямые солнечные лучи, с утра и до вечера. И мой маленький центр, где я принимаю своих пациентов, тоже построен по тому же принципу: много солнца целый день.

Со слов мамы, и сколько себя помню, с самого детства я была слишком близка к природе. Самым любимым цветом был желтый. Среди всех своих занятий предпочтение отдавала рисованию. Опять же, со слов мамы, все свои рисунки, оказывается, всегда начинала с рисования солнца. В одежде также отдавала предпочтение желтому цвету.

В детстве самым любимым занятием, как я уже писала, было залезать на чердак или на большую скирду сена (очень любила высокие чердаки сараев, домов, из них выпрыгивала на землю, наслаждаясь этим моментом парения в воздухе) и часами сидеть и рисовать. Могла подолгу сидеть, рисовать или читать, прямо под палящими солнечными лучами, наслаждаясь одурманивающим запахом сушеного клевера и люцерны. Это были по-настоящему сказочные минуты гармонии с природой: я и природа, и невидимая связь между нами, и мощная подпитывающая энергия между человеком и матушкой-Природой. Постоянно купаясь в лучах солнца, ходила босиком, предпочитая фрукты и овощи.

Моя мама была простой крестьянкой. Папа хоть и имел высшее техническое образование, но по зову сердца предпочел работать простым водителем. Они оба долгие годы свой жизни отдали колхозным полям, где рабочий день начинался в девять утра и заканчивался в шесть вечера. Воскресенье ‒ выходной. С ранней весны до глубокой осени, находясь на колхозных полях, они постоянно подвергались облучению прямыми солнечными лучами, свободные от лжеинформации, что чрезмерная доза солнечных лучей вызывает рак кожи. Им это, конечно, и в голову не приходило. По такой же программе жила вся деревня: и стар и млад, мужчины и женщины, подростки и дети.

Времена были простые, без всяких жестких законов и правил. Например, так бывало часто, что если родители по какой-либо причине не могли ходить на работу, на замену они могли отправить своих детей, и это было нормой. И вот, как и другим детям, мне тоже частенько приходилось заменять маму. К чему я все это пишу? А к тому, что ни одна женщина и ни один мужчина с этих солнечных полей (а я их всех знаю, как свои пальцы) не заболели никаким видом рака, не то что раком кожи. Мало того, большинство из них живы и здоровы и считаются долгожителями по нашим местным меркам. Им всем почти девяносто, а некоторым даже больше. Они не болели никакими серьезными болезнями, такими как рак, диабет, инсульт или инфаркт, кроме возрастных изменений. А некоторые из них до сих пор двигаются активно и даже пасут скот на этих же колхозных полях. Это наши добрые соседи, родственники и знакомые. Я за ними наблюдаю каждый день месяцы и годы. Они не носят очки, не избегают солнца, опасаясь его, как сейчас повсеместно учат своих пациентов наши врачи.

**Знаменитый натуропат, специалист по естественному оздоровлению П. Брэгг среди девяти природных докторов (Доктор Вода, Доктор Воздух, Доктор Физическая Культура и т. д.), о которых он пишет в своей книге, Доктору Солнце отводит первое место.**

И каждый раз, когда я объявляю себе голодные дни, моим доктором ‒ самым приятным, душевным, мягким, поддерживающим меня весь период моего голода на позитиве, является Доктор Солнце. Солнце мне дает энергию, которую мой организм особенно чувствует в дни голода. Когда я лежу и принимаю солнечные ванны, я всегда чувствую, как горячие и очень приятные телу лучи солнца проникают сквозь каждую клетку моего организма. Благоприятно влияя на исход голода и заметно отодвигая аппетит на задний план, солнце прекрасно питает организм своей энергией. Именно это свойство солнца очень важно для голодающего человека.

Я живу в маленькой деревушке. В местности, где я проживаю, в последний месяц зимы на улице уже чувствуется запах весны. В доме, где я живу, во всех комнатах имеются большие окна. В какой бы комнате я ни находилась, из окон моего дома целый день видны просторы моего огорода и сада.

 Каждый раз, работая за компьютером, я наблюдаю, как мои домашние куры, выбегая из сарая, прибегают на то место, где много солнца, кучкуются там все вместе и сидят до тех пор, пока солнце не уйдет. Получив лекарственное питание в виде солнечной энергии, они идут поклевать свою пшеницу, и, подкрепившись, как говорится, они продолжают эту процедуру на другом участке огорода, куда падает солнце. В данный момент, когда я пишу эти строки , я вижу то же самое ‒ очередной и очень поучительный пример, как нужно жить в ладу с природой, подчиняясь ее Законам. Наблюдая за ними, я не перестаю удивляться тому факту, как природа вот так просто и мудро учит человечество не болеть, подчиняясь природе. Занимаясь профилактикой, пользуясь услугами Доктора Солнце ‒ солнечными ваннами, мы бы могли отказаться от многих ненужных лекарств искусственной природы. Этому примеру следуют и мои котята, и собаки, притом постоянно. Какой поучительный пример! Неужели животные умнее людей? Или люди умнее природы?

**К чему приводит недостаток солнечного света в организме человека**

**1. Плохое здоровье**. Недостаток солнечного света очень пагубно влияет не только на физическое здоровье, но и на психическое. В домах, куда не попадает солнечный луч, гнездятся болезни и печали (Б. Увайдов). В своей практике мне часто приходилось сталкиваться с тем фактом, что при опросе пациентов с заболеваниями нервно-психического характера выяснялось: они либо намеренно работают при лампе, игнорируя солнечный свет, либо бывают вынуждены, подчиняясь условиям компании. С появлением энергосберегающих ламп на рынке многие люди начали повсеместно употреблять их в быту. Приходя в гости, я замечаю, как многие экономные хозяйки ими пользуются даже на кухне. На мой взгляд, это крайне нежелательный вид экономии, поскольку на кухне должно быть много света, необходимого для хорошего пищеварения. Но если еще точнее, то много солнечного света как самого естественного катализатора всех пищеварительных процессов в организме.

**2. Плохое зрение.** Отказавшись, от животворящей силы солнечного света, люди предпочитают сидеть в душных помещениях, под искусственным освещением, изолируя свое жилище затемненными шторами, а глаза –темными очками. Очки блокируют проникновение ультрафиолетовых лучей к гипофизу – главной железе, регулирующей всю эндокринную систему. В результате возникают нарушения, приводящие к патологической выработке мужских и женских гормонов.

Мне 54 года. Слава Аллаху, я очки не ношу. Никакие, даже для чтения. Я делаю все возможное, чтобы как дольше сохранить хорошее зрение. Как только я чувствую усталость глаз или незначительную потерю остроты зрения, я немедленно прибегаю к очищению организма с помощью очистительных процедур и голодания. Очистив организм, я подкрепляю свое зрение применением солнечных ванн, которые всегда действуют благоприятно на функцию глаза. Причина плохого зрения – потеря внутренней чистоты организма, загрязнение крови.

**3. Недостаток витамина Д.**

При воздействии ультрафиолетовых лучей солнца на кожу в результате ряда химических реакций в организме вырабатывается витамин Д. Учеными доказано, что чем ближе мы находимся к горам или живем в горных местностях, т. е. ближе к солнцу, тем больше вырабатывается витамина Д в организме человека. И наоборот, мало его у людей, которые живут вдали от горных мест.

 Знаменитый профессор-натуропат Б. Увайдов в своей книге «Победа над раком» пишет, что, согласно исследованиям Dr. Goldreg, главное количество витамина Д вырабатывается тогда, когда солнечные лучи непосредственно соприкасаются с кожей. Чем больше вырабатывает кожа витамина Д, тем лучше усваивается кальций и минералы в кишечнике. Он также пишет, что употребление искусственного витамина Д с молочными и мучными продуктами в избытке приводит к накоплению в крови излишнего количества данного витамина, что, в свою очередь, приводит к повышению содержания кальция. По данным многих ученых современности, в итоге эта цепочка приводит к травматизации сосудов почек и развитию атеросклероза.

Когда мне по роду своей деятельности приходится уезжать на север и долгое время жить в городе, где в принципе всегда мало солнца, мой чувствительный организм сразу реагирует болезненно на этот недостаток: я становлюсь раздраженной, развивается необоснованная апатия, появляется непонятная тяжесть в теле, беспричинные головные боли и многое другое, и так продолжается до тех пор, пока я не уеду из города. Как только я приезжаю к себе в деревню, все вышеперечисленные симптомы сразу проходят, без единого лекарства или адаптогена. Мой адаптоген ‒ это солнечный свет. И что интересно, после одной из моих поездок, где мне пришлось задержаться надолго , по приезде домой я чисто случайно во время профосмотра выявляю недостаток витамина Д, который мне пришлось восстанавливать долго с помощью правильного питания и солнечных ванн.

**4. Сниженный иммунитет.** Dr. Jacob Liberman Ott, фотобиолог из США, доказал, что солнечные лучи, соприкасаясь с глазом, мгновенно усиливают иммунитет и энергию. В книге “Light Medicine of Future” Dr. Jacob Liberman пишет, что 95 % солнечной энергии трансформируется через глаз, а защитные очки, блокирующие контакт с ультрафиолетовыми лучами, нарушают кровообращение мозга и глаз, что нередко вызывает болезни. Почти у всех моих соседей, знакомых, близких, пациентов, которые игнорируют солнце по разным причинам, при обследовании выявляется сниженный иммунитет. При правильном питании – сырыми, натуральными, солнечными продуктами, солнечные лучи всегда наращивают силу иммунной системы. Солнечный свет усиливает выделение лимфоцитов, интерферона, укрепляя иммунную систему, прекрасно борется со множеством различных болезней. Не игнорируйте этот бесценный дар природы.

**5. Заболевания крови. Анемия.**

У тысячи детей, юношей и девушек наблюдается малокровие. Изолируясь от природы, вынужденная находиться целыми днями в стенах образовательных учреждений, современная молодежь серьезно рискует потерять свое здоровье.

В течение семи лет я наблюдаю данный факт у своих детей. Каждый раз, когда они приезжают домой на каникулы, я выявляю у них признаки нехватки солнечного света: они бледные, постоянно зевают, малоразговорчивые, плохо едят и не высыпаются за ночь. Так как в моем доме очень много солнечного света (так было задумано), они невольно начинают получать это животворящее лекарство с первой же минуты приезда домой. Солнечные ванны (зимой обязательно), употребление сырых овощей, фруктов, разного рода ягод прямо с грядки, солнечных продуктов питания, где аккумулирована солнечная энергия, сон под открытым небом, водные процедуры, сменяющие солнечные ванны, быстро и надежно решают проблему, выравнивая разбалансированную энергетику организма детей. Буквально через несколько дней они меняются на глазах. Все вышеперечисленные симптомы потихоньку исчезают. Они уезжают из дома здоровыми и возвращаются полубольными. И каждый раз так. Городская жизнь никогда не сможет заменить природу сельской жизни, где есть настоящее здоровье. Родителей из сельской местности так не занимает вопрос здоровья их детей, как городских, за редким исключением. Но уезжая в большие города, дети с первой же минуты начинают терять здоровье.

**6.Кожные проблемы. Рак кожи.** Ежедневное кратковременное облучение солнцем есть питательный эликсир жизни, полное отрицание солнца – это самое большое заблуждение науки за последние два-три десятилетия. В зависимости от того, в какой дозировке, с какой целью и в каком состоянии вы будете получать солнечные ванны, солнце может стать вашим другом или вашим врагом. В последнее время бытует мнение, что чрезмерный загар вызывает рак кожи. Из-за появившихся якобы озоновых дыр интенсивность солнечной радиации намного увеличилась и, в избыточном количестве соприкасаясь с кожей человека, вызывает рак кожи. Я думаю, что здесь не жгучие лучи солнца виноваты, а загрязненный организм, реагирующий на солнечную радиацию посредством непонятных науке химических реакций. По наблюдениям Dr. Pauliend и Dr. Holwien, рак кожи не встречается у тех, кто работает на воздухе, подвергаясь воздействию солнечной радиации, и употребляет в большом количестве божественную пищу‒ фрукты и овощи. И наоборот, он встречается намного чаще у тех, кто вынужден работать в душных помещениях под искусственным освещением и при этом питаться пищей из полуфабрикатов, где доза солнечного света нулевая. Если бы теория, что рак кожи вызывается излишней солнечной радиацией, на практике работала, то все старики с горячего поля с 30-45-летним колхозным стажем давно все переболели бы раком кожи. Но все наоборот.

Один из крупнейших экспертов США Dr.ZaneR, работая над причинами рака кожи, выяснил, что он возникает у людей с белой кожи намного чаще, нежели у тех, у кого темная кожа.

Если вы питаетесь неживой рафинированной пищей, употребляете лекарства химической природы, носите синтетическую одежду и темные очки, пользуетесь химической косметикой, предпочитаете находиться в темных помещениях под искусственным освещением, сознательно игнорируя солнечный свет, то животворящие лучи солнца, дающие жизнь на Земле, могут дать обратный эффект.

И здесь солнце вступает не в роли врага, а, скорее, в роли друга, выявляя скрытые очаги будущих болезней, выворачивая, выводит их на поверхность кожи. Рано или поздно эти вещества ‒ токсины, свободные радикалы, метаболиты – одним словом, шлаки крови, проявятся серьезной патологией организма, как гром среди ясного дня. Просто солнце это делает намного быстрее и тем самым дает возможность вовремя отреагировать и устранить еще не проявившуюся болезнь, которая уже поразила организм.

**Рекомендации по применению солнечной ванны для укрепления здоровья.**

1. Советую всегда прислушиваться к своему внутреннему голосу. Самый верный доктор для вас – это ваша Интуиция.
2. Если вы живете в деревне, надобность в применении солнечных ванн отпадает, так как мы более и менее подвергаемся воздействию солнечного света, находясь в большей степени на воздухе. Но все же зимой я советую их вам периодический принимать. Я целый день работаю под прямыми солнечными лучами, особенно зимой. Если вы житель больших городов и кабинетный работник, то вам нужно будет серьезно подумать о получении этого чудодейственного лекарства в ближайшие дни, так как велик риск заболеть серьезными болезнями.
3. Никогда не принимайте процедуру на полный желудок. Желательно приступать к применению солнечных ванн, предварительно очистив желудочно-кишечный тракт кратковременными курсами голода или поста на натуральной пище. В противном случае вместо положительного эффекта вы рискуете получить противоположный, портящий ваше самочувствие, хотя солнечные лучи благоприятно влияют на настроение человека, всегда улучшая его.
4. Если вы новичок, то нужно начинать с малых доз. Первая процедура должна по времени занимать около 20 мин. И желательно, как советует многое специалисты, солнечные ванны принимать до 11 утра и после 16 дня, так как в эти часы самые неопасные солнечные лучи. Хотя, по моему мнению, они не опасны вообще ни в какие часы.
5. Желательно чередовать загар с водными процедурами, окунаясь в воду и плавая в течение 10-15 минут в любом водоеме: речке, озере, море и т.д. На худой конец можно принимать прохладный душ или ванну. Если соблюдать такую очередность, то мы получим прекрасный оздоравливающий эффект. К тому же это прекрасная тренировка для капилляров тела, одно из самых лучших упражнений для сосудов тела с точки зрения профилактики многих болезней, в том числе и сердечно-сосудистой системы.
6. Очень важно знать и понимать, что рафинированные масла очень вредны для здоровья. Во время принятия солнечных ванн крайне важно отказаться от них, заменяя их натуральными. Прекрасно подходит для такой цели сырая натуральная пища с содержанием жиров в самих продуктах – это может быть миндаль, семечки подсолнуха, льна, орехи разные, авокадо, кукуруза или хороший натуральный рыбий жир. Я лично предпочитаю миндаль и грецкий орех, но также очень много употребляю подсолнечные семечки, которые дарят мне эту солнечную энергию прямо с моего огорода. Я круглый год использую орехи в пищу именно из-за природного, растительного жира в них в натуральном виде.
7. Никогда не «завешивайте» свои глаза дополнительной занавеской. Не забывайте, что 95% процентов солнечной энергии трансформируется через глаз, а защитные очки блокируют ее, вызывая ряд неблагоприятных состояний в организме.
8. Получив личный опыт в этом деле, вы можете спокойно регулировать количество и качество солнечной энергии во время последующих процедур и не бояться уже находиться под ними столько, сколько вам захочется.

Главная наша цель – разбудить жизненные силы организма. Солнцу как доктору номер один на природе нет равных. А если вы еще научитесь периодический очищать свой организм с помощью голодания, водных процедур, употреблять живые солнечные продукты и активно двигаться, то солнечные лучи с любой радиацией не будут опасны вам.