

ANDREAS MORITZ

# Autocuración con la luz del sol

*La salud  
está en tus manos*



EDICIONES OBELISCO

# Índice

---

<i>Prólogo</i> .....	7
<i>Introducción – La luz del sol: una medicina natural</i> .....	9
1. El sol: fuente primordial de vida en nuestro planeta .....	13
2. Los milagrosos poderes curativos de la luz ultravioleta .....	17
3. ¿Pueden los rayos ultravioleta curar y también prevenir el cáncer?.....	23
4. A más rayos ultravioleta, menos cáncer .....	35
5. Ahora, incluso médicos y científicos dicen: «¡No es cierto!» .....	43
6. El cáncer de piel que causan los filtros solares.....	47
7. La falta de luz solar: una trampa mortal .....	71
8. <i>Pittas</i> : ¡cuidado! .....	81
9. Sin sol no hay salud .....	85
10. La luz del sol previene el cáncer, la esclerosis múltiple, las cardiopatías y la diabetes .....	97
11. El sol reduce el riesgo de contraer cáncer en un 50 % o incluso más .....	113
12. La extraordinaria combinación de ejercicio físico y luz solar .....	121
13. ¿Qué hace que el sol sea tan «peligroso»? La relación con las grasas .....	135
14. Qué es lo que verdaderamente quema y daña la piel.....	161
15. Pautas para aumentar la exposición solar .....	181
16. La vieja práctica de contemplar el sol .....	185
<i>Acerca del autor</i> .....	189
<i>Otras obras del autor</i> .....	191
<i>Índice analítico</i> .....	201

# Introducción

---

## *La luz del sol: una medicina natural*

Lo primero que se nos viene a la cabeza cuando oímos las palabras *medicamento* o *medicina* es una caja de pastillas y una receta médica. Pero lo cierto es que no todos los fármacos son cajas de pastillas. Existen sustancias y energías curativas más fundamentales, esenciales y básicas. Están al alcance de todos nosotros en esa vasta farmacia llamada naturaleza, en la que cada uno es su propio médico, y es el propio cuerpo el que le envía de vez en cuando, cada vez que las cosas no funcionan, pequeñas recetas. Esas recetas son los indicios y síntomas que cada uno de nosotros advertimos de manera subjetiva.

Me voy a permitir una pequeña analogía: cuando estamos deshidratados, el cuerpo nos dice que necesitamos agua. La sed es nuestra percepción subjetiva. Sentimos la boca seca y sabemos que si bebemos agua (una sustancia natural), el problema quedará resuelto. No precisamos que ningún médico nos lo diga, puesto que sabemos de manera instintiva que sólo bastará con el agua.

Asimismo, los fármacos no se limitan tan sólo a pastillas, cápsulas o tabletas convencionales con nombres, dosificación, fechas de caducidad y código de barras.

Existen otros remedios indispensables, fiables y abundantes en la naturaleza, y la luz solar es el más fundamental de ellos. Es uno de los incontables y potentes medicamentos que se encuentran en la botica de la naturaleza.

Por desgracia, se ha culpado al sol acusándolo de ser la causa y no la solución a muchos de nuestros problemas. Permíteme, lector, que ilustre este dato: estás en una sala de espera hojeando una revista. Una mujer joven de expresión significativamente sombría sujeta la fotografía de una bella y sonriente chica rubia: «Mi hermana se mató sin querer. Murió de cáncer de piel», reza el pie de un anuncio oficial.

Produce un gran impacto y compasión. Trasluce miedo y ansiedad. El mensaje es alarmante: «Protegerse del sol debe ser una forma de vida», y causa pánico. De hecho, no se quiere ser víctima del daño solar, una triste foto enmarcada; de modo que la primera reacción es ir sin tardanza a una tienda y comprar protección solar, la forma de protegerse de los peligros de la luz solar, como nos han hecho creer.

Pero, ¡espera un momento! No hay que tomarse todo al pie de la letra. Te acaban de engañar con una buena patraña.

El sol no es nuestro enemigo, sino que, por el contrario, es nuestro amigo. Existimos porque él existe. Si abandonas lo natural a favor de lo antinatural no harás más que buscarte problemas. Estás sacrificando tu salud y quizás incluso tu vida en aras de las ganancias económicas de gente que ni siquiera conoces.

En realidad, el inquietante y perturbador «anuncio oficial» de la revista lo presentaba una importante organización benéfica contra el cáncer, y estaba financiado por una empresa con un claro interés económico. Dicho de otro modo, no es otra cosa que un anuncio pagado por una empresa líder en la fabricación de cremas para el sol. Se estuvo publicando todo el verano en varias revistas femeninas. Cito literalmente la advertencia del anuncio: «Si no se controla, el cáncer de piel puede ser mortal». También insta a «usar crema de protección solar, taparse y controlar los cambios en la piel».

Veamos la triste realidad. Después de indagar un poco, se advierte que la mujer de la fotografía es una modelo profesional, no una víctima del cáncer de piel. Además, el patético mensaje da a entender que quienes mueren de cáncer de piel lo hacen debido a su propia imprudencia.

Para muchos, este anuncio es una simple manipulación de la opinión pública. Para otros tantos, se trata de un abuso de la confianza

y la fe que la gente pone de manera inocente en una organización que supuestamente aboga de todo corazón por el interés público.

El incidente llegó a ser un gran motivo de preocupación entre los intelectuales y la población, en especial desde que la misma organización llegó a ser la institución benéfica más rica de la nación (EE.UU.), debido en gran parte a la perspicacia de sus relaciones públicas. Y el hecho de que aún se recuerde al principal creador de la organización por las campañas que produjo, devastadoras y efectivas, en pro del consumo de tabaco, con eslóganes como el de: «En vez de un dulce, toma un Lucky (cigarrillo)», no ayuda precisamente a devolver la credibilidad a la clase dirigente.

Esa organización está diciendo la verdad, en parte, cuando afirma que el cáncer de piel es mortal, ya que, de hecho, existe un tipo de cáncer de piel que lo es: el melanoma maligno. Pero ese tipo sólo representa el 6% de los cánceres de piel que se diagnostican cada año en EE.UU.; el 94% restante no es mortal. Por desgracia, la mayoría de las personas tan sólo tiene una ligera idea de la diferencia entre los escasos cánceres de piel potencialmente mortales y los benignos.

Según parece, diversas organizaciones se aprovechan de esa falta de conocimientos del ciudadano medio.

Los tipos de cáncer de piel más comunes (los carcinomas de células basales y los de células escamosas) ni siquiera se consideran cánceres según los datos del National Cancer Institute, que reúnen información epidemiológica acerca de la incidencia e índices de supervivencia del cáncer en EE.UU. Los cánceres de piel de células basales y escamosas raramente producen metástasis, casi siempre se curan con facilidad, y en muy pocos casos producen la muerte. Nadie ha oído hablar de esos cánceres más comunes como «carcinoma mortal de células escamosas» o «carcinoma letal de células basales».

Advertir al público en general de que la exposición al sol provoca cánceres de piel que se cobran vidas de manera despiadada, sin distinguir entre los raros melanomas de piel mortales y los mucho más comunes tumores de piel curable, parece un esfuerzo deliberado para infundir miedo en la gente, cuando no terror. El motivo salta a la vista: fomentar las ventas de cremas de protección solar y otros productos similares. Se trata de una cuestión de dinero.

La verdad es ésta: las cremas de protección solar sólo evitan, como mucho, las quemaduras, y no el único e infrecuente tipo de cáncer de piel mortal: el melanoma maligno. No existe una asociación concluyente entre las quemaduras solares y los melanomas. ¿Es lógico entonces sugerir que las cremas solares pueden evitar la muerte por cáncer de piel? De hecho, los estudios indican que utilizar cremas de protección solar aumenta el riesgo de desarrollar melanomas.

Con este libro deseo que la gente vaya más allá de las patrañas y mentiras que le han explicado sobre la exposición al sol, y, lo que es más importante, que se conozcan los numerosos beneficios de la luz solar. Mereces, lector, saber la verdad. En el mundo actual la conciencia lo es todo.

ANDREAS MORITZ,  
mayo de 2010

«Atrévete a abrir la mano en la oscuridad,  
a conducir a otro a la luz».

---

## *El sol: fuente primordial de vida en nuestro planeta*

La luz del sol es el requisito primordial biológico para la supervivencia y la perpetuidad del planeta. A ella le debemos nuestra existencia; sin sol no existiría la Tierra, ni tampoco la vida, ni la humanidad.

Las primeras formas de vida del planeta Tierra usaban la luz del sol como materia prima de supervivencia. Se trata de organismos fotosintéticos y autotróficos que aún hoy en día, tras años de evolución, siguen existiendo. Todos hemos evolucionado a partir de esas primitivas formas dependientes del sol. Si bien hemos trascendido como seres mucho más complejos, seguimos conservando una dependencia muy básica de la luz solar. Sin ella pereceríamos.

La exposición regular del cuerpo a la longitud de onda de la luz ultravioleta (UV) del sol, que tiene efectos germicidas, ayuda a combatir de manera efectiva los gérmenes, los ácaros, los hongos, las bacterias y los virus.

La radiación ultravioleta es tan potente que incluso la industria la utiliza para esterilizar agua, alimentos, instrumentos, etcétera. Muchas bacterias, virus y sustancias orgánicas mueren tras una exposición prolongada y directa a la luz solar.

Ejemplo de ello es la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*, que muere tras ser expuesta unas horas a la luz solar y al aire libre, y lo mismo sucede con otras muchas bacterias patógenas.

¿Sabías que la luz solar acaba con las bacterias incluso a través de un vaso de cristal? ¿Y que, además, en las salas soleadas de los hospitales hay menos bacterias que en las salas sombrías?

La luz solar, gracias a su potente efecto estimulante del sistema inmunológico, es uno de los principales inhibidores de enfermedades.

Y éste no es más que uno de los múltiples beneficios que nos ofrece con respecto a la mejoría y el mantenimiento de la salud. El Sol es realmente la única auténtica fuente energética del planeta Tierra. Él aporta a las plantas la energía necesaria para que éstas sinteticen las sustancias que precisan para crecer y reproducirse. La energía sólo puede convertirse de una a otra forma. La energía solar se almacena en las plantas, nosotros las consumimos y también la energía potencial que almacenan. Después, esa energía se convierte en el interior de nuestro cuerpo en otras formas de energía. Las plantas almacenan la energía solar en forma de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Cuando nosotros las ingerimos, ellas nos proporcionan la energía vital que necesitamos para llevar una vida activa y sana. El proceso digestivo, la asimilación y el metabolismo de los alimentos están destinados a descomponer, transportar, almacenar y utilizar diversas formas de energía solar encapsulada.

El eslabón inferior de la cadena alimentaria, cuando los alimentos se producen directamente por efecto de la luz solar, pone a nuestra disposición la máxima cantidad de energía solar. Por el contrario, los productos que se hallan en los niveles superiores de la cadena contienen ya muy poca energía solar, si es que tienen alguna, y son prácticamente inservibles, cuando no dañinos, para el organismo. Entre estos últimos hay que incluir los alimentos elaborados con animales muertos, el pescado, la comida basura, los alimentos que se cocinan en el microondas, los congelados, los genéticamente modificados<sup>1</sup> y otros.

---

1. En 1998, diversos científicos descubrieron que los alimentos modificados genéticamente podían ser perjudiciales para el ser humano. Investigadores del prestigioso Rowett Research Institute, de Aberdeen, Reino Unido, observaron que esos alimentos podían dañar el sistema inmunológico de los roedores. Alrededor de un 60 % de los productos alimenticios procesados que se venden en los supermercados, desde las hamburguesas hasta los helados, pueden contener ingredientes que han sido manipulados genéticamente.



La madera, el petróleo y los minerales en general no son más que diversas formas de energía solar. Existen casas que tan sólo funcionan con energía solar, una energía que es ilimitada, al contrario que otras fuentes no renovables.

La cantidad de energía que el sol envía a nuestro planeta es 35.000 veces superior que la que en la actualidad producimos y consumimos. En realidad, parte de esta energía se refleja y se pierde en el espacio, pero la atmósfera y otros elementos absorben gran parte de ella. Esta energía se puede utilizar fácilmente para múltiples propósitos. Nuestros propios cuerpos lo hacen.

Toda materia es «luz congelada». Nuestros cuerpos son hatillos de energía solar.

La glucosa y el oxígeno con que nos alimentamos son productos del sol. No podríamos pensar o procesar nada sin las moléculas de oxígeno y glucosa energizadas por el sol.

El aire, calentado por el sol, es capaz de absorber el agua de los océanos, y cuando la masa de aire cargada de humedad se desplaza sobre la Tierra y asciende a niveles más altos, empieza a enfriarse, y entonces libera parte del agua que ha absorbido previamente. Esa agua cae sobre tierra firme en forma de lluvia o nieve, alimenta los ríos y, a través de ellos, los suelos y la vegetación.

En función de la posición en que se halla en relación a la rotación de la Tierra, la posición de la Luna y sus actividades cíclicas internas (ciclos solares), el Sol organiza todo el clima del planeta y los cambios estacionales hasta los más pequeños detalles, como la temperatura, las precipitaciones, la formación de nubes, los períodos de sequía, etcétera.

El planeta no es tan sólo un hogar para los seres humanos. El sol también tiene que apoyar el crecimiento de todos los demás seres vivos, como las plantas, los animales, los insectos y en especial los microbios, etcétera, sin los cuales la vida aquí no sería posible. La complejidad matemática que subyace a una organización tan infinitamente diversa y compleja como es la vida en la Tierra no podría dominarse ni siquiera con billones de ordenadores. En cambio, el Sol, sin cometer error alguno, «calcula» lo que necesita cada individuo de cada especie, ya sea una hormiga, un árbol o un ser humano, para llevar a cabo su función evolutiva y su ciclo.

No es de sorprender que nuestros ancestros lo deificaran. Gentes de todo el mundo, civilizaciones y culturas diferentes adoraban al Sol.

Apolo, el dios del sol romano, era considerado dios de la luz y de la curación. La mitología griega describe a Helios como el dios sol que, coronado por una brillante aureola, y conduciendo un carro, cruzaba el cielo cada día. Según los antiguos egipcios, el sol era Ra, una manifestación divina; para ellos el hombre había nacido de las lágrimas del dios Ra. Los chinos creían en la existencia de diez soles que iban apareciendo por turnos. En la India, el pueblo hindú saludaba al Sol efectuando ciertas posturas de yoga y cantando mantras sagrados, un ejercicio llamado Surya Namaskar que se sigue haciendo en la actualidad.

Las ondas electromagnéticas que genera el Sol llegan a la Tierra con diferentes longitudes de onda, que determinan sus efectos concretos y sus consecuencias. Las ondas comprenden de 0,000001 nanómetros (un nanómetro es la millonésima parte de un metro) en el caso de los rayos cósmicos, a 4.990 kilómetros, en el de las ondas eléctricas. Existen rayos cósmicos, rayos gamma, rayos X, diversos tipos de rayos ultravioleta, el espectro de la luz visible (constituido por siete haces de color), los rayos infrarrojos de onda corta, los infrarrojos, las ondas de radio y las ondas eléctricas.

Las capas atmosféricas que rodean la Tierra absorben la mayoría de esas ondas energéticas y se utilizan para diversos procesos. Tan sólo una pequeña porción de ellas, las que componen el espectro electromagnético, alcanza la superficie de nuestro planeta. Sin embargo, el ojo humano sólo percibe una parte de este espectro. Aunque somos incapaces de ver ninguna de las ondas infrarrojas y ultravioleta, ejercen una fuerte influencia en todos nosotros. Según la posición de la Tierra y la estación del año, la luz ultravioleta y todas las demás porciones de luz varían en intensidad. Esto permite que todas las formas de vida experimenten continuos ciclos de cambio, necesarios para el crecimiento y la renovación.

---

## *Los milagrosos poderes curativos de la luz ultravioleta*

Hace ya tiempo que pasó a la historia aquella época en que el primer día soleado de primavera impulsaba a salir al aire libre y a disfrutar de él. Tan sólo los muy valientes o los «pasotas» que hacen caso omiso a las duras advertencias de los mandarines de la medicina y de los especialistas de cáncer, que cuentan con el pleno apoyo de los fabricantes de cremas solares, se atreven a exponerse a los «peligros» del sol.

Ciertos profesionales de la medicina consideran una irresponsabilidad y un «riesgo potencial» pasear bajo el sol si no se va preparado para enfrentarse a la peligrosa luz solar. A menos que el paseante vaya untado de pies a cabeza con alguna crema de protección solar de factor 60 está poniendo en juego su vida, o eso es lo que le hacen creer quienes no persiguen otra cosa que su propio interés pecuniario.

¡La luz del sol no es ninguna amenaza mortal! En realidad aporta vida y la conserva. De otro modo, ¿cómo habría evolucionado la humanidad a lo largo de los años cuando no existía la protección solar?

Por suerte, este punto de vista está empezando a desmoronarse, ya que no existe ni una sola prueba científica que demuestre que la luz solar produce enfermedades. Al contrario, se está descubriendo que la escasa exposición a la luz solar es uno de los mayores factores de riesgo a la hora de contraer enfermedades.

Hace ya bastante tiempo que de manera falsa se viene acusando al sol de crímenes contra la humanidad. Los fiscales son en su

mayoría empresas de cremas de protección solar y laboratorios farmacéuticos, y nosotros somos el jurado. Recientemente hemos empezado a darnos cuenta de que no hay pruebas concluyentes contra el sol. Estamos empezando a ver que el sol, después de todo, no es culpable.

Sólo se ha considerado maligna la parte ultravioleta de la luz solar, pero en realidad se ha descubierto que los rayos ultravioleta tienen un efecto notable en las funciones humanas.

Así pues ¿qué son los rayos ultravioleta?

La radiación ultravioleta (UVA) es uno de los tres tipos de radiación solar. Es la parte del espectro electromagnético de la luz y energía del sol visible para el ojo humano y tiene la longitud de onda más corta (300-380 nm).

Otros dos tipos de radiación solar son la luz visible y los rayos infrarrojos.

Si bien los rayos UVA son naturales, ya que provienen del sol, existen otras fuentes artificiales, como lámparas y utensilios para soldar que producen rayos UVA. Sin embargo, el sol es la fuente principal de este tipo de radiación.

La radiación solar nunca tiene la misma intensidad a lo largo del día. Al mediodía alcanza su nivel más alto, y se considera que casi la mitad de la radiación UVA diurna se recibe en las pocas horas del mediodía.

Dejando aparte la posición de la Tierra con respecto al Sol, las nubes y el ozono inciden en los rayos UVA. El ozono absorbe gran parte de esta radiación, permitiendo que tan sólo una pequeña porción de la misma alcance la superficie terrestre. Por desgracia, es atenuada por la radiación ultravioleta que, a su vez, se elimina con facilidad debido a las ventanas, las casas, las gafas graduadas, las gafas de sol, las lociones solares y las prendas de vestir.

Las ventanas, en circunstancias normales, dejan pasar los rayos UVA, pero hoy en día suelen instalarse con protección contra éstos, de manera que son un 95 % menos eficaces. Incluso las gafas graduadas y las lentes de contacto se fabrican con protección solar.

En la década de 1930, antes de que se descubrieran los antibióticos –la penicilina fue el primero de ellos–, antes de que la

era moderna descubriera este tipo de medicamentos, la profesión médica era partidaria del poder curativo de la luz solar, al menos en Europa.

Desde finales del siglo XIX a mediados del XX, la terapia de la luz solar, llamada helioterapia, se consideraba el tratamiento más satisfactorio para combatir las enfermedades infecciosas. La helioterapia consiste fundamentalmente en la exposición directa a la luz natural, la luz del sol. Su objetivo es aprovechar las propiedades terapéuticas de las radiaciones UVA.

Los estudios realizados revelaron que la exposición controlada de los pacientes a la luz del sol hacía descender de manera importante la presión sanguínea (descensos de hasta 40 mm/Hg), el colesterol en sangre y un nivel alto de azúcar en los diabéticos, y que aumentaba el número de leucocitos, necesarios para luchar contra las enfermedades.

El tratamiento con luz solar también aumenta el bombeo sanguíneo y la capacidad de transportar el oxígeno en la sangre. Las personas aquejadas de gota, artritis reumatoide, colitis, arteriosclerosis, anemia, cistitis, eczemas, acné, psoriasis, herpes, lupus, ciática, problemas renales, asma e incluso quemaduras se benefician del gran poder curativo de los rayos solares.

Incluso el Cancer Research Institute utiliza la helioterapia para restaurar con éxito el ADN. Se ha observado que las células cancerosas empiezan a morir a las pocas horas de recibir tratamiento solar. Al final del tratamiento, el tejido sano queda sano y salvo. Entre un 70 y un 80 % de los tumores tratados han respondido con un solo tratamiento.

La luz solar es, posiblemente, el medicamento natural más potente y de más amplio espectro.

August Rollier, médico y escritor, fue el helioterapeuta más famoso de su época. En los días de más actividad, dirigía en Leysin, Suiza, 36 clínicas con más de 1.000 camas. Sus clínicas estaban situadas a unos 1.800 metros de altura sobre el nivel del mar. La intensidad de la luz ultravioleta aumenta un 4 % cada 300 metros de altura. Así pues, a unos 1.800 metros, la intensidad de los rayos UVA aumenta un 20 %.

El estratégico emplazamiento de las clínicas permitía a sus pacientes absorber mucha más cantidad de luz ultravioleta. El doctor Rollier utilizaba los rayos UVA para tratar enfermedades como la tuberculosis, el raquitismo, la viruela, el *lupus vulgaris* (tuberculosis cutánea) y heridas. Seguía los pasos del doctor Niels Finsen, ganador del premio Nobel en 1903 por el tratamiento de la tuberculosis con luz ultravioleta. En un período de dos años, se trataron más de 2.000 casos de tuberculosis quirúrgica (huesos y articulaciones) y más del 80 % de ellos cursaron alta médica en las clínicas del doctor Rollier. Este médico descubrió que los baños solares a primera hora de la mañana, junto a una dieta nutritiva, aportaban los mejores resultados.

Los pacientes (muchos de ellos niños) se exponían gradualmente a los rayos solares hasta que todo el cuerpo quedaba expuesto al sol. En invierno podían pasar todo el día tomando el soleado aire seco, pero en verano la exposición se limitaba a las horas de la mañana.

Cada año, la tuberculosis se cobraba más de 100.000 vidas. Era conocida como «la plaga blanca».

La sorprendente cura de la tuberculosis y de otras enfermedades que consiguieron esos médicos ocupó los titulares de la época. Lo que más sorprendió a la profesión médica de entonces fue que los beneficiosos rayos de sol no surtieran efecto en los pacientes que utilizaban gafas de sol (éstas captan importantes rayos del espectro de luz que el cuerpo requiere para realizar sus principales funciones biológicas). (*Nota:* los ojos reciben estos rayos, aunque nos hallemos en la sombra).

Sin embargo, en 1954, tras la muerte de Rollier y el creciente poder de la industria farmacéutica, el uso de la helioterapia empezó a caer en picado. En la década de 1960, los «fármacos milagrosos» creados por el hombre sustituyeron a la fascinación médica por los poderes curativos del sol, y en la década de 1980 se comenzó a bombardear cada vez más a la población con las advertencias contra los baños de sol y el riesgo de contraer cáncer de piel.

Hoy en día se considera que el sol es el principal culpable del cáncer de piel, de las cataratas que preceden a la ceguera y del envejecimiento cutáneo. Tan sólo las personas que se «arriesgan» a tomar el sol descubren que éste les hace sentir mejor, siempre y

cuando no usen filtros solares y no se quemem la piel. Si bien es cierto que una excesiva exposición a los rayos solares puede dañar la piel, no es menos cierto que no tomar el sol en absoluto puede ser bastante peor para la salud. Necesitamos un tiempo de exposición solar óptimo. Llevar una vida moderada en todos los aspectos significa una vida saludable.

El uso de antibióticos, que en los últimos años ha llegado prácticamente a sustituir a la helioterapia, ha contribuido al desarrollo de unas cepas bacterianas resistentes a los fármacos que desafían cualquier otro tratamiento que no sea una adecuada exposición al sol, agua, buenos alimentos y ejercicio físico.

A pesar de los extraordinarios avances de la medicina, las bacterias siguen yendo un paso por delante. Oímos hablar de unos nuevos y prometedores medicamentos y enseguida leemos que existe una nueva y funesta cepa patógena.

Eliminar o reducir de manera considerable cualquiera de los elementos esenciales de la vida acarrea enfermedades. La enfermedad no es otra cosa que un estado de desequilibrio en las funciones físicas, mentales y espirituales del ser humano. La salud tan sólo se restablece cuando los elementos básicos están bien equilibrados.

En realidad, lo que hacen los rayos UV del sol es estimular la glándula tiroides para que incremente la producción de hormonas, lo cual, a su vez, aumenta el ritmo del metabolismo basal del organismo. Esto ayuda tanto a perder peso como a mejorar el desarrollo muscular.

En las explotaciones ganaderas, los animales crecen con más rapidez cuando se crían al aire libre, y lo mismo ocurre con las personas que toman el sol. Por tanto, si se desea perder peso o incrementar el tono muscular, hay que tomar el sol de manera regular.

Cualquiera que excluya de su vida la luz solar se debilitará y sufrirá problemas mentales y físicos. Con el tiempo, su energía vital disminuirá, y ello se reflejará en su calidad de vida. En la población de los países del norte de Europa, como Noruega y Finlandia, que experimenta cada año muchos meses de oscuridad, se da una mayor incidencia de fenómenos de fatiga, irritabilidad, enfermedad, insomnio, depresión, alcoholismo y suicidio que en la que vive en

zonas con más horas de sol. Sus tasas de cáncer de piel también son más altas. La incidencia de melanomas, por ejemplo, es diez veces mayor en las islas Orkney y Shetland, al norte de Escocia, que en las islas mediterráneas.

Los rayos UV activan una importante hormona de la piel llamada solitrol. Ésta influye en nuestro sistema inmunológico y en muchos de los centros reguladores de nuestro organismo, y, junto a la hormona pineal melatonina, da lugar a los cambios de humor y a los ritmos biológicos diarios. La hemoglobina de los glóbulos rojos necesita la luz ultravioleta (UV) para enlazar el oxígeno que necesitamos para todas las funciones celulares. La falta de luz solar, por consiguiente, puede considerarse parcialmente responsable de casi todas las enfermedades, incluido el cáncer de piel y otros tipos de cáncer. Como empezará a advertir, no tomar el sol puede ser muy perjudicial para la salud.