



vědeckých výzkumů probíhajících od počátku minulého století.

Autor: Jakob Liberman

230 stran

Pokud se chcete o tématu dozvědět více, těžko byste hledali lepší zdroj informací, než je kniha Světlo - lék budoucnosti. Jejím autor je význačný americký optometrista Jacob Liberman, propagátor metody ke zlepšení zraku nazvané Open Focus (tj. volné zaostření). Tento muž zkusil v 70. letech minulého století používat při léčbě zrakových vad a nemocí tzv. syntoniku, tj. léčebnou metodou využívající působení různých barev světla na organismus. K jeho překvapení však syntonika nebyla vysoce účinná jen při léčbě očí, ale měla příznivý vliv na celkový zdravotní stav jeho pacientů. To Libermana podnítilo, aby se začal zabývat účinky slunečního i umělého světla na lidský organismus. Výsledky svého mnohaletého bádání nyní shrnul v knize Světlo - lék budoucnosti.

Tato kniha je nejucelenějším dílem o působení světla na člověka a jiné organismy, jaké u nás doposud vyšlo. V první části autor vysvětluje, jak světlo vstupující očima ovlivňuje prostřednictvím hypofýzy, hypothalamu a epifýzy většinu procesů probíhajících v organismu. V druhé části uvádí přehled vědeckých studií zabývajících se působením světla a barev na živé organismy. Dokazuje mimo jiné, že sluneční záření není zdaleka tak nebezpečné, jak nám lékaři obvykle tvrdí - mnohem hůře na nás totiž působí jeho nedostatek spojený s pobytem v uzavřených místnostech. Dozvíte se zde také, jak světlo ovlivňuje imunitu, schopnost se učit a vůbec celkové psychické a fyzické zdraví organismu. Třetí část se pak zabývá holistickým přístupem k uzdravování fyziologických, emocionálních a spirituálních těl.

Stejně, jako může špatné stravování způsobit podvýživu, může špatná "výživa světlem" způsobit škody z tzv. maliluminace, což může mít na zdraví podobné účinky. Připustíme-li, že světlo je hlavním faktorem pro udržení veškerého života, musíme také přiznat, že nedokonalé a nekompletní osvětlení bude ovlivňovat všechny aspekty lidské existence.

---