

Mark Sloan

Samoleczenie czerwonym światłem

Jak bezpiecznie wyeliminować ból, zmęczenie,
depresję, problemy skórne, zrzucić zbędne kilogramy
i poprawić pracę mózgu



Samoleczenie czerwonym światłem

Mark Sloan

Samoleczenie czerwonym światłem

Jak bezpiecznie wyeliminować ból, zmęczenie,
depresję, problemy skórne, zrzucić zbędne kilogramy
i poprawić pracę mózgu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Polaków

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-404-0

Tytuł oryginału: *Red Light Therapy: Miracle Medicine*

Copyright © 2019 by Mark Sloan

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Przenikające czerwone światło
jest najprawdopodobniej fundamentalnym czynnikiem
antystresowym dla wszystkich organizmów.*

– dr Raymond Peat

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Wstęp do trzeciego wydania oryginału	15

CZĘŚĆ I: NAUKA

Historia	21
Promieniowanie czerwone i bliskiej podczerwieni	25
Nauka światłoterapii	33
10 Udowodnionych korzyści czerwonego światła	39
Korzyść nr 10: Spalanie tłuszczu	39
Korzyść nr 9: Przyspieszanie gojenia	41
Korzyść nr 8: Zwiększenie gęstości kości	43
Korzyść nr 7: Podwyższenie poziomu testosteronu	44
Korzyść nr 6: Poprawa funkcji mózgu	46
Korzyść nr 5: Łagodzenie stanów niepokoju i depresji	47
Korzyść nr 4: Leczenie trądziku pospolitego	49
Korzyść nr 3: Łagodzenie bólu	51
Korzyść nr 2: Regeneracja włosów	52
Korzyść nr 1: Leczenie artretyzmu	54
Fototerapia w leczeniu nowotworów	57
W jaki sposób leczy czerwone światło?	63
Czy to jest bezpieczne?	69

CZĘŚĆ II: PRAKTYKA

Gdzie otrzymać terapię czerwonym światłem	73
Terapia czerwonym światłem w domu	83

1. Stwórz miejsce do leczenia	85
2. Pozycja ciała	86
3. Ustawienie światła	89
4. Odległość światła	92
5. Czas trwania sesji	93
6. Częstotliwość sesji	94
Największy błąd popełniany podczas leczenia.	97
Niezwykłe historie sukcesów leczenia	103
Moje doświadczenie z terapią czerwonym światłem ...	113
Dwa sprawdzone sposoby przyspieszania leczenia ...	117
Pytania i odpowiedzi	121
Wnioski	131
Bibliografia	137
Wstęp do trzeciego wydania oryginału	137
Historia	138
Promieniowanie czerwone i bliskiej podczerwieni	138
Nauka światłoterapii	139
10 udowodnionych korzyści czerwonego światła ...	157
Fototerapia w leczeniu nowotworów	161
W jaki sposób leczy czerwone światło?	161
Czy to jest bezpieczne?	168
Dwa sprawdzone sposoby przyspieszania leczenia	168
Pytania i odpowiedzi	170
O Autorze	171

WPROWADZENIE

Co by było, gdyby istniała terapia, dzięki której można byłoby naprawić podstawową przyczynę praktycznie wszystkich znanych chorób i schorzeń? Co by było, gdyby wspomniana terapia była również niedroga i nie miała dosłownie żadnych negatywnych skutków ubocznych? Brzmi za dobrze, by być prawdą? Jestem tu, by powiedzieć ci, że taka cudowna terapia istnieje. Nazywa się terapią czerwonym światłem i bliskim podczerwonym, a ja napisałem tę książkę, aby ci o tym wszystkim opowiedzieć.

Niezależnie od tego, czy chcesz zmniejszyć ból spowodowany starym urazem, pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej z talii, bioder i pośladków, uzyskać przewagę nad konkurencją poprzez poprawę wyników sportowych, zmniejszyć lęk oraz depresję, poprawić funkcjonowanie mózgu, dzięki czemu dokonasz więcej w ciągu jednego dnia, czy też wyglądać i czuć się młodziej, terapia czerwonym światłem jest dla ciebie.

W ostatnich latach niektóre badania naukowe ujawniły fascynujące informacje dotyczące przyczyn powstawania chorób i tego, co je inicjuje. Na dalszych stronach opiszę bardziej szczegółowo, jak pojedyncza terapia może być użyteczna w leczeniu

tak szerokiej gamy dolegliwości, ale na razie dostarczę krótkiego wyjaśnienia, zanim dotrzesz do wspomnianej części książki.

Ludzkie ciało to ogromny zbiór komórek – biliony i ich biliony. Najprostszym sposobem zrozumienia, czym jest zdrowie, jest przyswojenie pojęcia zdrowia komórkowego. Twoje komórki działają albo nie działają. Kiedy komórki mają wszystko, czego potrzebują do prawidłowego funkcjonowania, są zdrowe. Skoro twoje komórki mają wszystko, czego potrzebują, by prawidłowo funkcjonować, ty jako organizm także jesteś zdrowy.

Kluczem do położenia kresu najbardziej chronicznym chorobom zwyrodnieniowym jest zrozumienie, czego potrzebują komórki, by działać poprawnie i dlaczego. Skupienie na przyswojeniu pojęcia zdrowia komórkowego i tego, czego potrzeba, by je utrzymać, jest najlepszym podejściem, ponieważ istnieje skończona liczba rzeczy, których trzeba się nauczyć, by uzyskać narzędzia potrzebne do zapobiegania chorobom lub odwracania ich skutków. Jak już się zapewne domyśliłeś, czerwone światło jest jednym z podstawowych składników odżywczych potrzebnych każdej komórce twojego ciała.

Zanim skończysz czytać tę książkę, dokładnie zrozumiesz jak światło oddziałuje na komórki i jak ta interakcja prowadzi do ich lepszego zdrowia.

CZYM JEST TERAPIA CZERWONYM ŚWIATŁEM?

Terapia czerwonym światłem jest formą terapii dostarczającej energię do komórek poprzez zastosowanie zakresu widzialnego i niewidzialnego długości fal świetlnych. Inne określenia terapii czerwonym światłem obejmują między innymi: terapię miękkim laserem (LLLT), światłem o niskiej intensywności (LILT),

fototerapię, fotobiostymulację, biostymulację (BIOS), fotobio-
modulację, stymulację fotonową i inne.

Terapia czerwonym światłem jest dopuszczona przez FDA* jako leczenie trądziku, bólów mięśni i stawów, artretyzmu, niewydolności krążenia¹ i do odwracania skutków wypadania włosów². Po przejrzeniu ponad 50 000 badań naukowych i klinicznych przeprowadzonych nad terapią czerwonym światłem przekonasz się, że niezależnie od tego, na jaką chorobę dany człowiek cierpi, jest duże prawdopodobieństwo, iż będzie on czerpał ogromne korzyści z naświetlania czerwonym światłem i bliską podczerwienią.

Terapia czerwonym światłem okazała się skuteczna w szerokiej gamie zastosowań, w tym: przeciwzmarszczkowo, przeciwbólowo, w poprawie funkcji poznawczych, redukcji tłuszczu, rzucaniu palenia, gojeniu ran, zwiększaniu gęstości kości, podnoszeniu poziomu testosteronu, łagodzeniu stanów lęku i depresji, budowaniu mięśni, leczeniu trądziku, zapobieganiu wypadaniu włosów, a także wielu innych, które wkrótce szczegółowo zbadamy.

Światło bliskiej podczerwieni jest inną formą promieniowania elektromagnetycznego, podobnego do światła czerwonego zarówno pod względem częstotliwości, jak i korzystnych efektów biologicznych.

Ta książka dotyczy w równym stopniu terapii światłem bliskiej podczerwieni, jak i czerwonym światłem. Ilekroć odnoszę się do „czerwonego światła”, mam również na myśli „bliską podczerwień”, ponieważ działają one praktycznie tak samo. W kolejnych rozdziałach przedstawię różnice i podobieństwa między nimi.

Chociaż kiedyś uważano, że lecznicze działanie światła czerwonego i bliskiej podczerwieni można uzyskać jedynie przy użyciu drogich urządzeń laserowych, od tamtego czasu ustalono,

* FDA – Agencja ds. Żywności i Leków (Stany Zjednoczone) odpowiednik europejskiej EMA (Europejska Agencja ds. leków)

iż niedrogie diody LED (diody elektroluminescencyjne) mogą zapewnić równie niezwykle korzyści lecznicze za ułamek kosztów.

Oznacza to, że dana osoba nie musi już płacić wysokich kwot za leczenie drogimi laserami w warunkach klinicznych. Zamiast tego jest w stanie kupić własne urządzenie i leczyć się sama w domowym zaciszu.

Terapie bliskiej podczerwieni i czerwonym światłem właściwie nie mają żadnych niekorzystnych skutków ubocznych, a ponadto istnieje mnóstwo dowodów świadczących o ich niezwyklej właściwościach terapeutycznych.

PORAŻKA NOWOCZESNEJ MEDYCYNY

W 2016 r. leki na receptę były trzecią najczęstszą przyczyną śmierci po chorobach serca i nowotworach, według duńskiego lekarza oraz badacza Petera C. Gotzsche³. Jednakże leki na receptę to tylko jeden z wielu sposobów, na jakie przemysł medyczny zabija tych samych klientów, którym próbuje pomóc. Niepotrzebne operacje, błędy lekarskie i prześwietlenia to jeszcze kilka innych.

Czas zadać sobie pytanie: czy przemysł medyczny pomaga nam czy szkodzi? Pamiętaj, jedyne branże, które przetrwają, to te, które wspieramy.

W badaniu z 2000 r. dr Barbary Starfield opublikowanym w *Journal of American Medical Association* stwierdzono, że „System opieki zdrowotnej Stanów Zjednoczonych to trzecia najczęstsza przyczyna śmierci”⁴. Następnie w 2003 r., po raz pierwszy, dr Gary Null i jego zespół badawczy przeanalizowali całą istniejącą literaturę na temat obrażeń i śmierci spowodowanej przez główny nurt medyczny, dochodząc do jeszcze bardziej zaskakującego wniosku,

to jest: „Teraz jest oczywiste, że amerykański system zdrowia jest główną przyczyną śmierci i obrażeń w Stanach Zjednoczonych”⁵.

Z dowodów wynika, że system zdrowotny wyrządza nam znacznie więcej szkody, niż przynosi pożytku. Myślę, że jesteśmy winni naszym dzieciom i przyszłym pokoleniom rozwiązanie tego problemu, zamiast unikania bądź obciążania nim.

Piękną rzeczą w uznaniu tego faktu jest to, że jesteśmy obecnie w odkrywczej podróży; stoimy w obliczu przygody, która prowadzi do sprawdzenia, czy możemy znaleźć lepsze metody i strategie leczenia, które mogłyby zastąpić istniejące. Terapia czerwonym światłem stanowi swoistą rewolucję w leczeniu chorób, a wkrótce nadejdzie dzień, kiedy w każdym domu będzie można znaleźć urządzenie umożliwiające zastosowanie tejże terapii.

POCZĄTEK TERAPII NATURALNYCH

Nadszedł czas, abyśmy jako społeczeństwo wzniesli się ponad większość istniejących rozwiązań opartych na lekach i chirurgii i przeszli na nowe formy leczenia. Terapie, które faktycznie działają i nie szkodzą ludziom ani ich nie zabijają, powinny być naszym celem, a moim zamiarem w tej książce jest pokazanie, że terapia czerwonym światłem jest oraz zawsze będzie jedną z naszych najlepszych, a także najbardziej optymistycznych opcji.

Terapia czerwonym światłem może w dużej mierze wyzwolić ludzkość z konieczności stosowania drogiej, niszczącej leków, które nie działają – ponieważ przekaże moc uzdrawiania od rządzonych chciwością korporacji w ręce ludzi, do których należy. Gdy ludzie zostaną doinformowani i zaczną inwestować tylko w te zabiegi, które przynoszą więcej korzyści niż szkody, zobaczymy, jak szybko i bezboleśnie zmieni się cały świat – prawie z dnia

na dzień. Tak jak w przypadku każdego produktu, który zalega na półce niekupiony, w końcu przestanie być wytwarzany.

Napisałem tę książkę, ponieważ doświadczyłem, z pierwszej ręki, korzyści wynikających z terapii czerwonym światłem, a teraz czuję się zmuszony powiedzieć światu i pomóc innym znaleźć to samo niezwykle uzdrowienie. Poprawa i ulepszenie funkcji mojego mózgu, seksualnych, tarczycy oraz ogólnego stanu zdrowia, wynikające z poddania się terapii światłem, są bliskie cudu.

Terapia czerwonym światłem nie jest lekarstwem na wszystkie schorzenia, ale dzięki optymalizacji funkcji komórkowych, podnoszeniu odporności i przyspieszaniu procesu gojenia można założyć, że prawdopodobnie nie ma takich chorób ani stanów, które by na niej nie skorzystały.

Moim celem przy pisaniu tej książki było stworzenie jak najlepszego zasobu informacji dotyczących terapii czerwonym światłem, jaki kiedykolwiek napisano. Takiego, który jest oparty na dowodach naukowych, ale jednocześnie łatwy do zrozumienia przez każdego, w dowolnym wieku.

Czas przywrócić moc uzdrawiania w ręce ludzi, do których zawsze należała i gdzie winna pozostać do końca czasu.

Dziękuję za zakup tej książki. Mam nadzieję, że znajdziesz w niej uzdrowienie, którego szukałeś.

NAUKA ŚWIATŁOTERAPII

Rosyjscy naukowcy byli pierwszymi, którzy naukowo zbadali i udokumentowali wpływ czerwonego światła na zdrowie, na początku XX wieku. Niektóre z obecnie najbardziej znanych w Stanach Zjednoczonych zalet czerwonego światła zostały już odkryte prawie 100 lat temu przez rosyjskich badaczy.

Dopiero około 2000 r. doszło do wybuchu zainteresowania badaniami nad czerwonym światłem w krajach zachodnich, takich jak choćby Stany Zjednoczone. Od tego czasu aktywność wydawnicza na ten temat gwałtownie wzrosła. Do tej pory opublikowano ponad 50 000 artykułów na temat terapii czerwonym światłem i bliskiej podczerwieni.

W ciągu ostatnich 100 lat terapie z wykorzystaniem podczerwieni i światła czerwonego były szeroko badane na ludziach i wielu zwierzętach pod kątem dziesiątek chorób i stanów. Badania na zwierzętach i stworzeniach takich jak: szczury¹⁴, myszy¹⁵, króliki¹⁶, świnki miniatuarki¹⁷, psy¹⁸, małpy¹⁹, świnię²⁰, owce²¹, konie²², krowy²³, koty²⁴, piaskówki tłuste²⁵, myszokoczki²⁶, kawie domowe²⁷, żaby²⁸, trzmiele²⁹, muszki owocowe³⁰, larwy jeżowca³¹, ślimaki³², glisty³³, dżdżownice³⁴ i wyplawki tygrysie³⁵ wykazały, że wszystkie one korzystają z dobrodziejstw światła czerwonego. Gdy mają taką

możliwość, wiele z tych zwierząt woli przebywać w polu światła czerwonego, zamiast go unikać lub być obojętnym; gdy w nim są, zachowują się jak zachwycone niedźwiedzie na widok ula.

Jak się okazuje, komórkowe procesy metaboliczne u ludzi i innych stworzeń są bardzo podobne, dlatego w konsekwencji możemy zaobserwować podobne korzyści zdrowotne u różnych gatunków.

CHOROBY I SCHORZENIA ULEGAJĄCE WPŁYWOWI CZERWONEGO ŚWIATŁA

Poniżej znajduje się lista chorób i schorzeń, które, jak wykazują dowody naukowe, ustępują pod terapeutycznym wpływem światła czerwonego i bliskiej podczerwieni. Niektóre z tych badań zostały dobrze ugruntowane wieloma przeglądami naukowymi i metaanalizą, a inne są kontrowersyjne, więc wskazane jest ich kontynuowanie.

Należy jednak pamiętać, że nawet jeśli coś jest kontrowersyjne, nie oznacza to, że jest nieprawdą. Myślę, że to bardzo prawdopodobne, iż światło czerwone może przynieść korzyści każdemu chorującemu na któreś z poniższych schorzeń, a także wiele innych, których nie ma na liście, ponieważ nie zostały jeszcze poddane badaniom oraz poprawić ogólny stan organizmu.

- Zapalenie ścięgna Achillesa^{36, 37}
- Tendinopatia Achillesa^{38, 39}
- Trądzik^{40, 41, 42}
- Uzależnienia⁴³
- Niedowidzenie⁴⁴
- Zwyródnienie plamki żółtej związane z wiekiem^{45, 46}
- Choroba Alzheimera⁴⁷
- Owrzodzenie aftowe^{48, 49, 50}

- Porażenie Bella^{51, 52, 53}
- Złamania kości^{54, 55, 56}
- Blizny po oparzeniach⁵⁷
- Zespół pieczenia jamy ustnej^{58, 59}
- Zespół cieśni nadgarstka^{60, 61}
- Cellulit⁶²
- Przewlekłe schorzenia stawów⁶³
- Zaburzenia funkcji poznawczych^{64, 65, 66, 67}
- Opryszczka (opryszczka wargowa)^{68, 69}
- POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)⁷⁰
- Stabilność implantu dentystycznego⁷¹
- Nadwrażliwość zębiny⁷²
- Depresja^{73, 74, 75}
- Owrzodzenie w zespole stopy cukrzycowej^{76, 77}
- Suchość w ustach (kserostomia)^{78, 79, 80}
- Bolesne miesiączkowanie^{81, 82}
- Tendinopatia stawu łokciowego (łokieć tenisisty)⁸³
- Wydajność ćwiczeń i regeneracja^{84, 85, 86, 87, 88}
- Fibromialgia^{89, 90}
- Adhezyjne zapalenie torebki stawowej (zamrożony bark)⁹¹
- Jaskra⁹²
- Wypadanie włosów (łysienie)^{93, 94}
- Choroba HFMD (dłoni, stóp i jamy ustnej, zwana bostońską)⁹⁵
- Niedoczynność tarczycy^{96, 97, 98}
- Liszaj ustny⁹⁹
- Ból krzyża^{100, 101, 102}
- Obrzęk limfatyczny^{103, 104, 105}
- Zapalenie zatok szczękowych¹⁰⁶
- Zmiany meniskalne¹⁰⁷
- Zwiększenie masy mięśniowej^{108, 109}
- Bóle mięśniowe¹¹⁰

- Ból szyi^{111, 112}
- Owrzodzenie stopy neuropatycznej¹¹³
- Ból sutka (od karmienia piersią)^{114, 115}
- Otyłość^{116, 117, 118}
- Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej^{119, 120, 121}
- Ból ortodontyczny^{122, 123, 124}
- Ruch zęba ortodontycznego¹²⁵
- Choroba zwyrodnieniowa stawów^{126, 127, 128}
- Osteoporoza (ubytki kości)^{129, 130}
- Ból^{131, 132}
- Zapalenie przyzębia (choroba dziąseł)¹³³
- Neuralgia popółpaścowa¹³⁴
- Odleżyny^{135, 136}
- Popromienne zapalenie skóry^{137, 138, 139}
- Zespół Raynauda¹⁴⁰
- Restenoza¹⁴¹
- Reumatoidalne zapalenie stawów^{142, 143, 144}
- Tendinopatia barku¹⁴⁵
- Starzenie się^{146, 147}
- Regeneracja nacięcia po sternotomii^{148, 149, 150}
- Udar^{151, 152, 153}
- Zapobieganie oparzeniom słonecznym¹⁵⁴
- Zaburzenia TMD (zaburzenia czynnościowe układu stomatognatycznego)¹⁵⁵
- Tendinopatia¹⁵⁶
- Niedobór testosteronu¹⁵⁷
- Grzybica paznokci^{158, 159, 160}
- Urazowe uszkodzenie mózgu^{161, 162}
- Owrzodzenie żyłakowe nóg¹⁶³
- Bielactwo nabyte^{164, 165}
- Gojenie ran^{166, 167, 168}

Pomimo ogromnej liczby prac naukowych opublikowanych na temat światła czerwonego i bliskiej podczerwieni wciąż pozostaje wiele do nauczenia się, a badania na uniwersytetach i innych instytucjach trwają do dziś.

Podsumowując, nie potrzebujemy więcej badań, aby skorzystać z niezwykłych właściwości światła czerwonego. Wiemy, że jest ono bezpieczne i skuteczne – a teraz nadszedł czas, aby go użyć.

LECZENIE CZERWONYM ŚWIATŁEM I REGENERACJA

Ogólne zdrowie twojego organizmu zależy od jego zaopatrzenia w energię. Dzieje się tak, ponieważ każdy krytyczny proces zachodzący w twoim ciele – od naprawy i regeneracji po detoksykację, odporność, mruganie oczu i bicie serca – wszystko wymaga energii, aby z powodzeniem funkcjonować.

Gdybyś obudził się któregoś dnia i nie miał możliwości pozyskania znikąd energii, nie wstałbyś z łóżka i ostatecznie umarłbyś. To samo można powiedzieć o komórkach tworzących ciało; potrzebują energii do przetrwania. W rzeczywistości ciało pobiera energię z poszczególnych komórek – więc jeśli są one zaopatrzone w energię i zdrowe, wówczas całe ciało też takie jest.

W komórkach znajdują się małe „elektrownie produkujące energię” zwane mitochondriami, które są źródłem energii dla komórek i całego ciała*.

Kiedy mitochondria w komórce mają wszystko, czego potrzebują do wydajnego wytwarzania energii, komórka jest zdrowa.

* Więcej informacji na temat mitochondriów oraz wykorzystania ich do leczenia wielu z pozoru nieuleczalnych chorób znaleźć można w książce dr. Bodo Kuklinskiego oraz dr. Anji Schemionek pt. „Medycyna mitochondrialna”. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

A kiedy większość komórek ma wszystko, czego potrzebują ich mitochondria do wydajnego wytwarzania energii, całe ciało jest zdrowe.

Substancje potrzebne do wydajnej produkcji energii można nazwać składnikami odżywczymi, z których prawie wszystkie można uzyskać z odpowiednio zbilansowanej diety. Jednym z niewielu wspomnianych składników, których nie ma możliwości pozyskać za pomocą pokarmu, jest czerwone światło.

Wkrótce zajmiemy się bardziej szczegółowo fizjologicznymi skutkami światła czerwonego, ale zanim to zrobimy, przyjrzyjmy się 10 najbardziej niezwykłym korzyściom terapii czerwonym światłem.

KORZYŚĆ NR 3: *Łagodzenie bólu*

Według badań przeprowadzonych w 2015 r. przez National Institutes of Health, Ameryka jest narodem cierpiącym. O jaką skalę bólu dokładnie chodzi?

Prawie 50 milionów dorosłych Amerykanów (11,2%) zgłaszało codzienne odczuwanie bólu w przeciwieństwie do ostatnich trzech miesięcy¹⁹⁶.

Do najczęściej stosowanych leków przeciwbólowych, po które ludzie sięgają, możemy zaliczyć Tylenol, Ibuprofen lub inne sklasyfikowane jako niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Co ciekawe, wykazano, że wszystkie te powszechne środki przeciwbólowe powodują zawały serca, udary i nowotwory, z wyjątkiem aspiryny, która de facto zmniejsza ryzyko wspomnianych powikłań. W 2015 r. FDA wydała ostrzeżenie, że wszystkie leki NLPZ, z wyjątkiem aspiryny, mogą wywoływać ataki serca i udary mózgu¹⁹⁷.

Innymi słowy, ludzie odczuwający ból używają leków, które powoli ich zabijają. Co ciekawe, aspiryna i światło czerwone redukuje ból w podobny sposób jak NLPZ, to znaczy obniżają poziom enzymu o nazwie COX-2. O tym później. Natomiast wiemy na pewno, że potrzebne są bezpieczniejsze i bardziej skuteczne metody leczenia przewlekłego bólu, którego doświadczają ludzie.

Poniżej znajdują się wnioski z kilku ostatnich publikacji na temat zmniejszania bólu za pomocą terapeutycznego światła czerwonego i bliskiej podczerwieni.

Przegląd systematyczny z 2006 r.:

„Istnieją mocne dowody na to, że LLLT [terapia laserowa niskiego poziomu] reguluje proces zapalny i łagodzi ostry ból w krótkiej jednostce czasu”¹⁹⁸.

Przegląd systematyczny z 2009 r. opublikowany w ***The Lancet***

„Pokazujemy, że LLLT natychmiastowo zmniejsza objawy ostrego bólu szyi, a u pacjentów z przewlekłym bólem szyi zmniejsza go do 22 tygodni po zakończeniu leczenia”¹⁹⁹.

Przegląd z 2014 r.:

„[Czerwony i bliskiej podczerwieni] Laser powoduje uśmierzenie bólu bez żadnych skutków ubocznych”²⁰⁰.

Z dowodów wynika, że terapia czerwonym światłem jest hitem w świecie suplementów wzmacniających metabolizm, które mogą pomóc zmniejszyć ból i cierpienie.

KORZYŚĆ NR 2: ***Regeneracja włosów***

Wypadanie włosów (łysienie) jest bardzo częstym zaburzeniem, dotykającym ponad 50% światowej populacji²⁰¹.

W Stanach Zjednoczonych około 35 milionów mężczyzn i 21 milionów kobiet cierpi z powodu jakiejś formy wypadania włosów, a około 40% mężczyzn będzie miało zauważalną utratę włosów w wieku 35 lat²⁰².

Jeśli wyobrazimy sobie, że każdy mieszek włosowy to fabryka produkująca włosy, to u kogoś, kto doświadcza ich wypadania, można powiedzieć, że fabryka została zamknięta. Jeśli niezdrowe mieszki włosowe zostaną wyleczone, to teoretycznie mogą one ponownie wytwarzać włosy. Przywrócenie im funkcji polega zarówno na dbaniu o ich potrzeby, jak i o zdrowie ich okolic na skórze głowy.

W związku z tym, że wytwarzanie włosów nie jest istotną funkcją umożliwiającą przetrwanie człowieka, stąd też pod wpływem stresu jest to jedna z pierwszych rzeczy, z których organizm rezygnuje. Ich regeneracja – to kolejna. Jeśli cierpisz na wypadanie włosów, jest to bezpośredni skutek nadmiernego stresu.

Większość osób, które chcą złagodzić stres, myśli o medytacji, jodze i ćwiczeniach oddechowych. Stres może być psychologiczny i wówczas powyższe sposoby z pewnością będą przydatne, ale istnieje wiele silnych stresorów fizjologicznych, których często nie bierze się pod uwagę, takich jak: narażenie na kontakt z chemikaliami, promieniowanie radiowe czy brak niezbędnych składników odżywczych. Każdy z wielu sposobów łagodzących stres jest skuteczną strategią odwracania procesu wypadania włosów.

Jak dotąd istnieją tylko dwa zatwierdzone przez FDA syntetyczne leki na wypadanie włosów, które mogą zostać przepisane przez lekarza: Propecia i Rogaine. Oba mają mniej niż 50% potwierdzonej skuteczności, a potencjalne skutki uboczne są bardzo poważne²⁰³.

Przeszczepy włosów są kolejną opcją, ale także mają długą listę niepożądanych efektów ubocznych, w tym: swędzenie, ból, krwawienie, obrzęk, infekcje itp. Podobnie jak w przypadku leków przeciw wypadaniu włosów, skuteczność przeszczepów jest w najlepszym razie znikoma.

„Wystarczy wyjść na główną ulicę w San Francisco, aby przekonać się, że jeśli istnieje skuteczny sposób na leczenie łysienia, to albo większość mężczyzn nie zdaje sobie z niego sprawy, albo decyduje się świadomie być łysym – napisał Danny Roddy, badacz tematu wypadania włosów²⁰⁴.



Mark Sloan – od ponad 15 lat zajmuje się tematem zdrowia. Jest autorem książek, w których wykorzystując badania naukowe rozprawia się z trudnymi tematami, takimi jak rak czy leczenie bólu. Opublikował ponad 300 artykułów dotyczących utrzymania zdrowia. Mieszka w Ontario w Kanadzie. Jego celem jest zmniejszenie cierpienia na świecie i uczynienie go lepszym miejscem dla ludzi oraz przyszłych pokoleń.

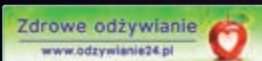
Terapia czerwonym światłem jest niezwykle skuteczna w eliminowaniu wielu popularnych dolegliwości. Dzięki informacjom zawartym w tej książce będziesz potrafił bezpiecznie stosować ją w domowym zaciszu. Otrzymasz proste wskazówki dotyczące wyboru lamp do fototerapii, natężenia i odległości światła, a także czasu naświetlenia przy poszczególnych schorzeniach. Dowiesz się w jakiej pozycji najefektywniej ułożyć ciało oraz jak często poddawać się sesjom. Poznasz również inspirujące historie osób, w tym samego Autora, które stosując ten rodzaj terapii powróciły do pełnej sprawności.

Terapia czerwonym światłem pomaga przy:

- bólach mięśni i stawów,
- trądziku,
- depresji,
- chorobie Alzheimerera,
- bolesnych miesiączkach,
- fibromialgii,
- niedoczynności tarczycy,
- otyłości,
- reumatoidalnym zapaleniu stawów,
- nowotworach,
- udarze,
- grzybiczy,
- gojeniu ran.

Światło, które leczy!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

