



Sole fonte di luce, luce fonte di vita

di *Manuela Gatti*
www.corposophia.it

Un tempo l'uomo conosceva solo la luce del sole e quella del fuoco: le sue attività si svolgevano prettamente all'aperto e si ricoverava per riposarsi, scaldandosi e illuminando i suoi ambienti con il fuoco.

La luce solare determina il più importante processo di trasformazione che permette la vita sul nostro pianeta, grazie al quale le piante foto-sintetiche assorbono energia luminosa che convertono in energia chimica potenziale e, partendo da composti inorganici semplici (anidride carbonica e acqua), formano sostanze organiche (glucidi ecc.) le quali costituiscono i composti della materia vivente, vegetale e animale.

L'uomo trova il proprio cibo ideale nel regno vegetale, in frutta, verdura, cereali e nei semi che hanno assorbito la luce per giungere a maturazione. La sua vitalità dipende in gran parte dalla quantità di luce a cui è esposto e dalla quantità assorbita dagli alimenti di cui si nutre.

Lo stile di vita moderno, profondamente mutato, ha portato gran parte dell'umanità a condurre un'esistenza all'interno, in luoghi chiusi, in cui i vetri alle finestre schermano (per legge) i raggi



ultravioletti, dove le fonti luminose artificiali hanno uno spettro ridotto e con molte frequenze distorte, dove nutrirsì di cibo privo di vitalità è, per di più, la regola. E, quando si potrebbe godere dell'aria aperta, della luce e del calore del sole, si è indotti a pensare che sia meglio "proteggere" i propri occhi con occhiali da sole e la propria pelle con filtri solari.

In realtà, l'esposizione ai raggi solari può avere effetti negativi solo quando ci si espone ad essa in maniera non corretta, magari dopo mesi trascorsi in ambienti interni, illuminati con luci artificiali, dal chiuso all'aperto senza gradualità. Questo diffuso stile di vita, peggiorato da un'alimentazione basata su prodotti conservati a discapito di quelli freschi e stagionali, determina il mancato adat-

tamento dell'organismo alle variazioni dell'intensità della luce solare in rapporto ai ritmi stagionali.

Dobbiamo quindi proteggerci dal sole? O dobbiamo semplicemente prepararci gradualmente all'esposizione, trascorrendo quotidianamente del tempo all'aria aperta, esponendo la nostra pelle all'aria, nutrendoci di alimenti stagionali maturati al sole, permettendo ai nostri occhi di godere della luce senza schermi?

I problemi all'esposizione ai raggi ultravioletti possono derivare solo dalle variazioni brusche: esporsi al sole di ferragosto dopo un anno trascorso in ambienti chiusi e mal illuminati, per un tempo prolungato o nelle ore centrali della giornata non può che produrre reazioni negative, ma la soluzione non sta certo nelle creme solari che schermano i raggi ultravioletti, quanto nella preparazione preventiva, magari con un ciclo di esposizione a lampade a raggi U.V.A. e, quindi, nella graduale progressione del tempo di esposizione. Una



volta preparati e adattati, il sole è nostro amico e possiamo solo beneficiarne.

Per effetto di alcuni studi molto discutibili, effettuati da multinazionali che hanno investito cifre impressionanti in sponsorizzazioni e convegni probabilmente per convincere i medici a prescrivere prodotti per difendersi dal sole, si è giunti al convincimento che i raggi ultravioletti siano nocivi per l'uomo, favorendo solamente chi può trarre un intuibile vantaggio nel mantenere la popolazione ad un livello precario di salute.

I costi per gli studi sugli effetti terapeutici della luce del sole non sono mai stati eccessivamente elevati e moltissimi ricercatori vi si sono dedicati per puro spirito di ricerca, pur non essendo finanziati da alcuna multinazionale farmaceutica: esiste a tal proposito una bibliografia tanto vasta quanto sconosciuta. Purtroppo, ai costi della ricerca scientifica vanno aggiunti quelli necessari per rendere noti i risultati a medici e popolazione e solo aziende molto potenti possono permettersi di investire capitali per pubblicizzare i risultati ottenuti e la reale o presunta efficacia dei propri prodotti. Quasi nessuno, oggi, sia in ambito medico che non è al corrente che vi siano moltissimi studi pubblicati sugli effetti terapeutici della luce solare e che la carenza di esposizione alla luce solare, o la sua distorsione, può determinare disturbi emozionali e comportamentali: depressione, picchi di aggressività, sindrome da fatica cronica, disturbi del sonno, osteoporosi e malformazioni scheletriche, riduzione drammatica dei livelli di testosterone nell'uomo, psoriasi, acne, aumentando gli effetti negativi delle sostanze chimiche tossiche con le quali l'organismo deve confrontarsi.

In pochi sono al corrente che un ricercatore italiano, l'ingegner Fabio Marchesi, ha condotto una ricerca relativa agli studi effettuati sugli effetti della luce solare sull'organismo umano che è stata pubblicata nel testo *"La Luce che Cura"*.

In questo piccolo ma prezioso libro sono riportati i riferimenti agli studi pubblicati a livello mondiale che dimostrano come vi sia relazione fra esposizione a fonti luminose artificiali con il melanoma (maligno) e che esso non sia

affatto in relazione con l'esposizione ai raggi solari, quanto all'utilizzo di creme con filtri solari. I lavori riportati, inoltre, smentiscono nettamente che vi sia un nesso fra diminuzione dello strato di ozono e tumore della pelle. Sono citati studi, inoltre, che mettono in relazione la cataratta con un'alimentazione basata su cibi ricchi di grassi saturi e sostanze chimiche ossidanti e non con l'esposizione al sole che, anzi, può solo migliorare questo problema agli occhi.

Se la scienza, quella che ha come obiettivo la ricerca della verità, portata avanti da ricercatori guidati dall'interesse del bene comune, si deve confrontare con i colossi della "nuova scienza delle multinazionali", che hanno come esclusivo interesse l'incremento dei propri profitti, questa deve trasformarsi in *co-scienza* del singolo individuo, che autonomamente pone come obiettivo la propria salute, efficienza e vitalità. Ognuno oggi ha la possibilità e la capacità di autodeterminarsi e decidere cosa sia meglio per sé in termini di salute e, se sceglie passivamente di assumere farmaci e pessimo cibo, lobotomizzandosi per ore davanti alla TV, accettando passivamente le indicazioni altrui senza approfondirne la reale consistenza, questa è una sua responsabilità.

Ognuno di noi può scegliere! Può decidere di dare al proprio corpo il meglio, volendo prima capire cosa questo



significhi, cercando da solo la verità e godendo dei benefici delle proprie scelte. Può scegliere di rispettare sé stesso rispettando i ritmi della Natura pur all'interno della società nella quale vive, frutto delle scelte (o "non scelte") comuni che tali ritmi hanno in parte sovvertito. Può scegliere di attingere dalla Natura e dal Sole quanto di buono possono donargli, sperimentando in prima persona e non delegando ad altri il potere sulla propria salute e, quindi, sulla propria vita.

