

Die Sehkraft verbessern mit der Sonne

Dieser Artikel zeigt, wie überaus wichtig die Sonne für den Organismus der Menschen ist – und wie schädlich sich ein Sonnenentzug auswirken MUSS. Vielleicht begreift der eine oder andere von Ihnen dann auch, warum bereits seit 10 Jahren ein Wetterkrieg über unseren Köpfen herrscht, indem sog. „Chemtrails“ mit brachialer Gewalt über uns versprüht werden. Unser Himmel wird mit Hilfe von chemischen Substanzen eingenebelt mit der Konsequenz, dass Flora und Fauna seitdem mit weniger Sonne leben müssen. Dies ist ein massives Verbrechen gegen die Menschheit und alles Leben. Die Regierungen streiten die Existenz von Chemtrails ab; Labore weigern sich, den „Fallout“ zu analysieren, welchen besorgte Menschen aufgefangen haben und dort einschicken; Menschen, die darüber aufklären wollen, werden als spinnerte „Verschwörungstheoretiker“ hingestellt, so auch auf dem Internet-Sprachrohr der Zionisten

[Wikipedia ~ http://de.wikipedia.org/wiki/Chemtrail](http://de.wikipedia.org/wiki/Chemtrail)

Ich kann Ihnen nur raten: **nutzen Sie jede freie Minute aus, in der unsere selbst ernannten Weltherrscher Ihnen ein wenig Sonne gönnen.** Nutzen Sie diese Zeiten stets für ein exzessives Sonnenbad, denn für Ihren Körper ist die Gesunderhaltende Sonnenenergie zwingend notwendig, unter anderem für den Aufbau des wichtigen Vitamin D.

Nun aber zum eigentlichen Artikel – und der lautet

Lernen gesund in die Sonne zu sehen !!!

Quelle: [Stampa libera](#), aus dem italienischen übersetzt von Lupo cattivo

Weil die Übersetzung von Lupo cattivo etwas dürftig war, vor Rechtschreib- und Grammatikfehlern nur so strotzte und Quellenangaben vermissen ließ, habe ich die Übersetzung hier in veränderter Form veröffentlicht :

Nachdem nun einige Wissenschaftler Studien über die tatsächliche Schädlichkeit der Verwendung von Sonnenbrillen zu veröffentlichen begonnen haben, veröffentlichen wir diesen Artikel, damit jeder für sich den größtmöglichen Nutzen für die allgemeine Gesundheit dieser Instruktion erkennen mag.

Kürzlich wurde eine sehr wichtige Entdeckung von fast allen Zeitungen (siehe Kasten) unterdrückt : Die Verwendung von Sonnenbrillen reduziert die Menge von Sonnenlicht auf der Netzhaut, hemmt somit die Melatonin-Produktion und verursacht eine erhöhte Anfälligkeit für Melanom, eine Krankheit, die im vergangenen Jahr in den Vereinigten Staaten mit einer Million Fällen aufgetreten ist.

Wir lassen mal beiseite, warum die Medien die Nachricht zensiert haben. Vielleicht um lukrative Werbeverträge mit großen Namen in der Mode nicht zu verlieren? In unserem Interesse liegt es lediglich, den Leser mit den richtigen Informationen zu versorgen, wie man die Energie der direkten Sonneneinstrahlung besser nutzt zur Verbesserung des Sehvermögens und zur Behandlung vieler anderer Krankheiten nach den Grundsätzen der Naturheilkunde, der „Hygieniker“ des neunzehnten Jahrhunderts, von Ehret, Shelton, über Sciascia und Finsen bis hin zu natürlich Bates, bis auf den heutigen Tag durch die Erfahrungen der „Sonnen-Gaffer“ auf der ganzen Welt.

Alle vorgenannten Autoren haben in ihren Texten die absolute Notwendigkeit des Sonnenlichts zur Erholung und Erhaltung der Gesundheit deutlich gemacht.

Besonders haben sie dabei auf die Notwendigkeit des Sonnenbadens, der angemessenen Exposition des Auges in das Sonnenlicht zusammen mit einer vor allem auf Obst basierenden Kost hingewiesen, wodurch diese „Hygieniker“ weltweit große Erfolge verzeichnen konnten; dies alles trotz der widrigen Wetterbedingungen, trotz terroristischer Propaganda gegen die Sonne von Seiten der Institutionen des Gesundheitswesens, und trotz der schlechten Gewohnheiten des modernen Lebens, die uns nicht nur zwingen, giftige Nahrungsmittel zu konsumieren, sondern uns auch nötigt, fast immer in abgedunkelten Gebäuden stumpfsinnige Arbeit zu verrichten, was die Nervosität, psychische Belastungen und auch die Belastung des Auges erhöht.

Professor [Arnold Ehret](#) veröffentlichte im Jahre 1910 sein Buch „Die schleimfreie Heilkost“, in dem er den schrittweisen Übergang zu einer Diät aus Obst und Gemüse für die Heilung aller Krankheiten aufzeigt sowie Angaben macht für ein regelrechtes Sonnenbaden von zwanzig oder dreißig Minuten pro Tag, sobald dieses natürliche Licht zur Verfügung steht. Wobei darauf zu achten ist, dass der ganze Körper der Sonne ausgesetzt ist und schrittweise vorgegangen wird.

Dieser große Wissenschaftler aus Österreich lebte in Los Angeles und befreite seinen Körper von Schlackenstoffen, die durch schlechte Ernährung verursacht worden waren. Er konnte so mehrere Tage auskommen ohne etwas zu essen, wobei er die Energie zum Leben und Arbeiten nicht nur durch das natürliche Sonnenlicht aufnahm, sondern auch durch Aromen, Bewegung und durch mentale Komponenten des Denkens, welches die Menschen beseelt.

Die Erzählungen in seinem Buch sind sehr aufschlussreich und die Aussagen seiner Patienten darüber hinaus bedeutsam. Wir empfehlen Ihnen, sich mehr davon auf der Website www.arnoldehret.org anzuschauen.

Dr. [Herbert M. Shelton](#) widmet in seinem Buch „Das Hygiene-System“ aus dem Jahre 1934 mehrere Kapitel der Anwendung des Sonnenlichts. Er betont darin die Vorzüge der Sonnenstrahlung für Augen und Sehkraft und empfiehlt, die Augen zu stärken, indem man sie trainiert, problemlos in die Sonne schauen zu können. Er schreibt: „Ich habe immer ohne Kopfbedeckung gelebt seit über vierzig Jahren, und fast die ganze Zeit verbrachte ich in Texas unter subtropischer Sonne und dass es hat mir keinerlei Schaden zugefügt. Auch meine Patienten bedecken ihre Köpfe beim Sonnenbad nicht und auch sie erleiden keinerlei Schaden. [...] Die Augen profitieren vom Licht und zu viel Dunkelheit schadet ihnen. Wir haben festgestellt, dass die Exposition des Auges zur Sonne große Vorteile für die Sehkraft bringt. Fische, die in dunklen Höhlen leben, in denen sie kein Sonnenlicht bekommen, sind immer blind. [...] Sie sollten nicht blinzeln oder eine abdunkelnde Brille benutzen, um es zu verhindern. Man kann einfach aufhören, die Augen zu verrenken. Dies kann durch den Willen gesteuert werden. Sie können (nach einigem Training) direkt in die Mittagssonne schauen ohne die Lider zusammen zu quetschen. Es scheint so, dass es keine Notwendigkeit für Brillen und Augencremes mehr gibt, wenn man einfach aufhört Rumzublinzeln, denn Blinzeln ist nutzlos.“

Antonio Sciascia war ein angesehener Arzt in Canicatti auf Sizilien Ende des neunzehnten Jahrhunderts. Er kümmerte sich um Menschen, indem er ihnen Sonnenbaden empfahl und um die Konzentration des Lichts auf bestimmte Körperteile zu verbessern, erfand er eine Lichtverbesserungsmaschine, die er als „[Fotocauterio](#)“ bezeichnete. Diese wurde seinerzeit in London patentiert.

„Lichttherapie“ war der Name, den er dieser seiner Methode gab und die Ergebnisse waren erstaunlich, weil er damit in einem oder zwei Monaten sehr schweren Krankheiten wie Milzbrand, Tuberkulose, Lupus etc. heilen konnte.

Leider, wie so oft in der "Wissenschaft", wurden seine Entdeckungen und seine Erfolge vernebelt, wahrscheinlich, weil zu "einfach" waren, und letztlich auch noch von anderen Ärzten wie dem dänischen Arzt Niels Ryberg Finsen gestohlen, der 1903 den Nobelpreis für Medizin erhielt, mit allen Attributen der Entdeckung der Phototherapie von Sciascia.

Dr. William H. Bates aus New York ist der eigentliche Entdecker der Heilmethode einer Sehschwäche durch natürliche Vorgehensweise, ohne Brille und Operationen und er war der fruchtbarste Autor zu diesen Themen mit 50-jähriger klinischer Praxis bei der Behandlung von Patienten mit Sehfehlern. Bates empfahl nicht nur die Nutzung von Sonnenlicht bzw. eines elektrischen Ersatz-Systems an bewölkten Tagen, sondern ermutigte Patienten ebenfalls, direkt in die Sonne zu schauen, um Augenprobleme zu heilen, nicht nur triviale wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, sondern auch schwere und sehr schwere, wie Katarakt und Blindheit.

Insbesondere wandte Bates die Grundsätze des "Fotocauterio" von Sciascia an (wobei man nicht weiß, ob er wirklich die Arbeit des sizilianischen Forschers kannte). Das heißt, er konzentrierte während der so genannten "Sonnenbehandlung", das Sonnenlicht auf das Weiß des Auges, während der Patient nach unten zu blicken hatte und der behandelnde Arzt den oberen Bereich des Augenlids anhob.

Dabei bewegt der Arzt, die Sonnenlupe sehr schnell von einer Augenpartie zur anderen um die gesamte Sclera mit Sonnenlicht zu versorgen und dabei zu große Wärmeentwicklung zu vermeiden.

Auf diese Weise waren selbst die sonnenempfindlichsten Patienten innerhalb weniger Minuten in der Lage, ihre Augen auch bei Mittagssonne weit zu öffnen weit auf die Mittagssonne zu öffnen und für ein paar Momente direkt in die Sonne zu sehen, was sie danach im Laufe der Zeit nach Belieben tun konnten.

Das Buch mit den Grundsätzen seiner Erkenntnisse, von Bates 1920 publiziert mit dem Titel "Perfektes Sehen ohne Brille" findet man in italienischer Sprache auf der Website www.systemabates.it. Es gibt dem Leser alle Kenntnisse die erforderlich sind, um sich selbst zu behandeln mithilfe von Sonnenlicht auf den die Augen, mit Fotos, die erklären, wie man die Sonne um die Mittagszeit aufsuchen sollte und wie man das Objektiv richtig benutzt, um die Sonnenstrahlen auf der Lederhaut des Auges zu konzentrieren (in deutscher Sprache wurde eine Zusatzseite zusätzlich formatiert).

Die Nutzung des Sonnenlichts als reine Energie, die Menschen befreien kann von Mangel an Nahrung ist ein spannendes Thema, das weit über die Fragen der Gesundheit hinaus geht. Darüber geben viele Erkenntnisse Auskunft.

In Europa zum Beispiel erblindete die katholische Mystikerin Therese Neumann (1898-1962) nach einem Unfall im Jahr 1918. Glaubt man den Überlieferungen, so konnte sie 1923 überraschend wieder sehen, nachdem die Karmelitin Therese von Lisieux sie gesegnet hatte.

Sie begann einen Weg der geistigen Erhebung, die folgenden 36 Jahre lang lebte sie angeblich ohne Hunger und nahm lediglich täglich eine Hostie zu sich.

Ähnliche Fälle werden eigentlich aus der ganzen Welt und aus allen Zeiten berichtet, die einen mehr, die anderen vielleicht weniger glaubwürdig.

So wird gesagt, dass auch Sokrates im fünften Jahrhundert vor Christus tagelang in der Beobachtung von Sonne und Mond verharrte (im Plato´s Symposium).

In unserer Zeit haben wir die Lehren der Indischen Meister Acharya Jovel, Dimbeswar Basumatary, Sunyogi Umasankar und Hira Ratan Manek, des Bulgariens Beinsa Douno (*1864 †1947, Entdecker des Panerythmie) sowie diejenigen des Ukrainers Nikolai Nikolajewitsch Dolgorukiy, welche alle, ebenfalls mit außergewöhnlichem Erfolg, die regelmäßige Betrachtung der Sonne empfehlen.

Die Literatur zu diesem Thema ist endlos, und verdient weitere Diskussion

Wie soll man in die Sonne sehen ?

Wer ein normales Sehvermögen hat und entspannt lebt, der sollte normalerweise auch ohne Probleme zu jeder Tageszeit in die Sonne sehen können. Doch diese Fälle sind selten. In der Praxis haben auch diejenigen, die keine Korrekturgläser tragen, durch die Verwendung einer Sonnenbrille ihre Augen dem natürlichen Sonnenlicht entwöhnt.

Wer dagegen einen Sehfehler hat, ist normalerweise sehr empfindlich für starkes Sonnenlicht und muss sich langsam daran gewöhnen um hoffen zu können wieder ohne Brille zu sehen.

Der geheime Schlüssel, problemlos in die Mittagssonne schauen zu können, liegt im vorsichtigen Vorgehen, beginnend mit ein paar Sekunden pro Tag bei Sonnenauf- und Untergang. Um jegliche Beschwerden zu vermeiden sollte man dabei die Augenlider in schneller Folge öffnen und schließen und die Augen hin- und herbewegen indem man pendelähnlich mal kurz in die Sonne schaut und mal eben nicht. Man kann noch vorsichtiger beginnen, indem man dabei wechselweise ein Auge mit der Handfläche abdeckt. Will man die Zeit der langsamen Rehabilitation an direktes Sonnenlicht verkürzen, ist der Einsatz der Bates'schen Sonnenlinse ideal, für die ich wieder auf die Webseite www.systemabates.it hinweisen möchte.

In schweren Fällen von extremer Lichtempfindlichkeit wäre es falsch, direkt damit zu beginnen, direkt in die Sonne zu sehen, ohne zuvor Augen und Bewusstsein an das Licht des Himmels und der Sonne gewöhnt zu haben und wenn in sehr schweren Fällen, selbst das Licht des Himmels zu stark ist, kann es notwendig und sinnvoll sein, zunächst mal nur mit geschlossenen Augen längere Zeit (eine Stunde und mehr) in die Sonne zu sehen, wobei man auf entspanntes Sitzen achten sollte, was man durch leichtes Hin- und Herwiegen von Kopf und Körper noch verbessern kann.

Mit der Anwendung dieser Prinzipien des gesunden Menschenverstandes erkennen wir schnell, dass die direkte Betrachtung der Sonne nicht eine lästige Pflicht oder eine anstrengende Beschäftigung ist, sondern es ist eine gute Gelegenheit zu tiefer Entspannung, alles zu genießen, das die Natur uns gibt und so Gesundheit und Vitalität zu gewährleisten.

Wer nicht in der Lage ist, in die Sonne zu schauen, der ist nervös, verwirrt und unglücklich.

Wer es dagegen gelernt hat, wird so freier, fröhlicher und Herr seiner Handlungen und seines Lebens im Allgemeinen.

Man lernt aus der Sonne Energie und innere Ruhe zu schöpfen, was nicht nur für die Sehkraft und die Gesundheit im Allgemeinen von Vorteil ist, sondern man kommt auch schneller voran mit anderen, Naturheilkundlichen Therapien, mit sofortigen und erkennbaren Vorteilen, vor allem im Hinblick auf die Entgiftung von Medikamenten, Schwermetalle, falscher Ernährung und Umweltverschmutzung.

Sonnenbrillen schaden der Haut !!!

Eine versteckte Nachricht aus der Mainstream-Presse, veröffentlicht auf der Seite www.systemabates.it :

LONDON (3. Juni): Bräunungs-Fanatiker sollten niemals eine Sonnenbrille tragen. Während Sie bisher Sonnenschutzgläser getragen haben im guten Glauben, dies sei gut für Ihre Gesundheit und gegen sonnenverursachte Hautschäden, mögen die Erkenntnisse eines britischen Arztes Sie nun aus dieser Sicherheit kippen. Tatsächlich sendet unser Gehirn, dank der durch die

Sonnenbrille gefilterten Sonnenstrahlung, schwächere Signale zur Melatonin-Produktion an unseren Körper, wie bei einer schwächeren Sonnenstrahlung.

In ihrem Buch "Survival of the Sickest", das morgen in den Buchläden des Vereinigten Königreichs erscheint spricht die Ärztin Dr. Sharon Moalem nach umfangreicher Forschung von einem regelrechten Betrug, der mit der Sonnenbrille am Körper begangen wird: tatsächlich wird so eine geringere Menge von Sonnenlicht vom Auge registriert, welche das Gehirn veranlasst, weniger Melatonin (die Substanz, die die Bräunung auslöst, um die Haut vor der Strahlung zu schützen) zu produzieren – mit dem Ergebnis, dass die Haut weniger geschützt ist und das Risiko, an Krebs zu erkranken, sich erhöht.

Diese Theorie nimmt Bezug auf eine in der Fachzeitschrift "Journal of Investigative Dermatology" veröffentlichte Forschung, nach der das vom Auge wahrgenommene Licht die Produktion von so genannten „Hormon-Stimulatoren“ von Melanozyten aktiviert.

„Die Wahrnehmung von Licht ist bei der Auslösung der natürlichen Prozesse der Selbstverteidigung des Körpers gegen die Sonne von entscheidender Bedeutung“, erklärt Sharon Moalem am Sonntag die Boulevardzeitung "Sunday Express", wobei dies selbstverständlich nicht die einzige Ursache von Hautkrebs sei.

Die Theorie wurde weitgehend von der wissenschaftlichen Gemeinschaft unterstützt. John Hawk, ein Melanom-Experte bei der British Skin Foundation sagte:

„Die Produktion der Bräunungsstimulierenden Substanzen im Körper kann sicher als abhängig von der Lichtempfindung gekennzeichnet werden“

Der deutsche Wissenschaftler Krengel, der ebenfalls Studien zu diesem Thema unternahm, meinte: „Durch die Sonnenbrille wird das Empfinden der Menschen für die Sonne verringert“

In den Vereinigten Staaten, in denen die Häufigkeit von Hautkrebs weiter ansteigt, gab es im vergangenen Jahr über eine Million Fälle.

Die sieben Punkte von Rishi Giovanni Gatti 10. Juni 2007

Ich möchte in den nachfolgenden "Sieben Punkten" einige grundlegende Konzepte der Sehbehandlung zusammenfassen, wie sie heute durch moderne Forscher und Wissenschaftler auf Basis der ursprünglichen Arbeiten von Dr. Bates praktiziert wird.

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach einer detaillierten Studie der ursprünglichen Veröffentlichungen von Dr. Bates ist mir nach meiner Meinung folgendes klar:

1. Der Leser sollte letztlich seine Brille aufgeben, um sich wohl zu fühlen.
2. Man sollte nicht fortfahren mit anderen Verfahren wie PNL, Diksha, Diät etc., mit Ausnahme einiger Therapien, die vorzugsweise zu einem "natürlichen" Lebensstil beitragen (Nature's Path of Living). Ich beziehe mich hier auf Entgiftungsbehandlungen hinsichtlich Amalgam, Pharmazeutika, falsche Ernährung etc die der Gesundheit förderlich sind, ohne geringste Auswirkungen auf die Sehkraft, die sich jedoch darauf konzentrieren, dem Körper zu helfen, natürlichen Bahnen zu folgen. Von diesen Kuren kann man keine Auswirkung hinsichtlich besserer Sehkraft erwarten hier hat wirklich nur die Bates-Methode die Möglichkeit zu helfen.
3. Als Patient sollte man verstehen, dass diese Kur zur Verbesserung der Sehkraft wirklich einfach ist und keine komplizierten Lebensumstellungen erforderlich sind. Nach dem Erlernen wird man Komplikationen sofort als Alarmglocke verstehen, die vor Stress und Problemen warnt. Ich meine damit, wenn man einmal den Heilerfolg gespürt hat und dieser zu schwinden droht, dann bedeutet dies, dass man zu hartnäckig versucht, eine komplizierte Angelegenheit des Lebens zu lösen dass man nachlassen, sich entspannen und spielerischer herangehen sollte.
4. Manche Leute wenden ein, dass sie nicht mit dem vorgenannten einverstanden sind ja sagen, sie kennen Menschen, die sehr beschäftigt und unter Stress sind, die jedoch trotzdem ein gutes Sehvermögen haben. Ich bitte sie immer ihre Aussagen zu überprüfen, weil der äußere Eindruck, den sie von ihren Bekannten haben, einfach falsch ist. Wenn Sie nämlich genau nachfragen, werden Sie feststellen, dass diese Leute zwar ein gutes Sehvermögen in die Ferne haben, aber Probleme im Nahbereich. Oder wenn sie wirklich im Nah- und Weitbereich problemlos sehen, dann haben sie Probleme bei hellem Licht etc. Probieren sie es aus: vielleicht haben sie ein gutes Sehvermögen für die Ferne, vielleicht auf den nächsten Punkt. Oder wenn Sie eine gute Vision für nahe und ferne Punkte haben, dann scheitert vielleicht zu starkes Licht ... und so weiter. Ich will damit ausdrücken, dass ein "perfektes Sehen" viel mehr ist als das was von den meisten diskutiert wird, die sich mit diesem Feld beschäftigen.
5. Ich sehe einen deutlichen Unterschied zwischen dem, was in Italien passiert und dem, was ich von den Menschen in den Vereinigten Staaten höre wie z B der Gruppe „perfekte Sicht“ auf Yahoo! Ich erziele hier sehr gute Ergebnisse mit meinen Patienten, wie ich meine, wirklich wunderbare Dinge und echte Heilung, während mir die intelligenten US-Amerikaner in einem Sinne "blockiert" erscheinen.
6. Wie soll man die wunderbaren Methoden von Dr. Bates "in mentaler Gelassenheit" praktizieren? Man sollte mit Geduld verschiedene Dinge ausprobieren, versuchen stets die besten äußeren Bedingungen zu haben und man sollte der Methodik vertrauen und nicht einfach "Meinungen" und abwertenden Urteilen anderer, die einem zugerufen werden. Unter solchen Umständen kann sich das Sehvermögen oft überraschend schnell verbessern ungeachtet bisheriger Sehprobleme Letztlich hängt vieles vom Willen des Patienten ab, diese guten äußeren Umstände auch immer zu wiederholen, zunächst mal ohne das Ziel des Sehens, sondern lediglich für das Gefühl eines durch Entspannung stressfreieren Lebens.
7. Man sollte diese sehr einfache Erklärung von Dr. Bates beachten: Sie haben die gleiche Zeit zur Verfügung, um Ihre Augen entweder richtig oder falsch zu nutzen. Selbst wenn wir unter Stress Sehprobleme haben, sind wir immer in der Lage, die richtigen Prinzipien des Sehens in einer entspannten Situation schnell abzurufen, um dann **die Augen wieder richtig zu nutzen**

Die folgenden Methoden sind dabei hilfreich und nützlich

- das Abdecken eines Auges mit einer Hand
- der Wechsel zwischen in die Sonne schauen und wegschauen
- das Pendeln mit dem Auge durch die Sonnenstrahlung
- die Memorisation
- sich die Methoden vorzustellen
- das Auf und Ab der Lider, während man in Richtung Sonne schaut
- und **das wichtigste** letztlich: die Sonne direkt in den Blick zu nehmen

Diese Dinge sollte man sich täglich verinnerlichen

Wenn Sie nicht mit jedem der sieben aufgeführten Punkte zurechtkommen, so fragen Sie bitte jemanden, der bereits Erfahrung mit dem Training des perfekten Sehens hat