



陽光是地球萬物的永恆生命來源，
更是促進我們身心靈健康的最大功臣。

神奇的 陽光療癒力

阿育吠陀醫學醫師
安德烈·莫瑞茲 (Andreas Moritz) ◎ 著
靳培德 ◎ 譯

Heal Yourself with
Sunlight

暢銷書《神奇的肝膽排石法》作者安德烈·莫瑞茲系列代表作之一

對陽光最大的誤解，就是將它視為造成皮膚癌、白內障和老化的最大元凶。

事實上，陽光不花你一毛錢，就能改善你的痛風、風濕性關節炎、

動脈硬化、皰疹、坐骨神經痛、腎臟病、氣喘……

皮膚在接觸陽光時製造出的維生素D，還可增強免疫系

預防骨質疏鬆症，以及逆轉多種癌



陽光
陽光是地球萬物的永恆生命來源，
更是促進我們身心靈健康的最大功臣。

神奇的 陽光療癒力

阿育吠陀醫學醫師

安德烈·莫瑞茲 (Andreas Moritz) ◎ 著

靳培德 ◎ 譯

Heal Yourself with
Sunlight

神奇的陽光療癒力

(Heal yourself with sunlight)

作者／安德烈・莫瑞茲 (Andreas Moritz)
譯者／靳培德
選書／林小鈴
主編／潘玉女

業務副理／羅越華
行銷主任／高嘉吟
行銷經理／王維君
總編輯／林小鈴
發行人／何飛鵬
出版版／原水文化

台北市民生東路二段141號8樓
電話：02-25007008 傳真：02-25027676
E-mail：H2O@cite.com.tw Blog：http://citeh20.pixnet.net

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718・02-25007719
24小時傳真服務：02-25001990・02-25001991
服務時間：週一至週五09:30-12:00・13:30-17:00
郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱 email：service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦(香港)出版集團有限公司
地址：香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
email：hkcite@biznetvigator.com
電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337

馬新發行所／城邦(馬新)出版集團
Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)11, Jalan 30D/146, Desa Tasik,
Sungai Besi, 57000 Khala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

美術設計／江儀玲
內頁排版／浩瀚電腦排版股份有限公司
製版印刷／卡樂彩色製版印刷有限公司
初版一刷／2011年11月22日
定價／250元

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

Published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

ISBN 978-986-6379-63-5

有著作權・翻印必究(缺頁或破損請寄回更換)

神奇的陽光療癒力

目錄

前言 陽光：天然的藥物

- * 別讓包裝精巧的謊言欺騙了／012
- * 防晒乳的唯一功能是防止晒傷／015

第1章 太陽：地球生命的根源

- * 太陽是唯一真正的能量來源／018
- * 陽光是萬物賴以維生的能量／021

第2章 紫外線的神奇療癒力量

- * 紫外線究竟是什麼？／024
- * 盛極一時的日光浴治療法／025

* 晒太阳，過與不及都不對／029

第3章 UV輻射能夠防治皮膚癌嗎？

* 皮膚癌的三種類型／033

* 密切觀察身上的痣及其變化／034

* 日益稀薄的臭氧層，造成紫外線照射量增加？／038

* 晒傷是身體發出的暫停信號／046

第4章 UV愈多，癌症愈少

* 人體具有適應環境的獨特能力／051

* 光療法重獲新生，用來對抗癌症及多種疾病／054

第5章 醫生和科學家對陽光的反思

* 防晒乳愈普及，皮膚癌發生率卻不斷升高？／060

* 螢光燈下的工作者，罹患腫瘤的機率高出一倍／062

第6章 防晒產品反而有致癌之嫌?!

- * 化學防晒乳造成皮膚癌普及?! / 066
- * 防晒乳破壞了身體抵抗晒傷的第一道防線 / 086
- * 別讓利益團體操弄你的健康 / 092

第7章 人造光源：不可輕忽的死亡陷阱

- * 日光燈造成頭痛、眼疾、壓力升高等各種疾病 / 096
- * 乾冷的冷氣房，降低皮膚的天然保護力 / 098
- * 人工光源降低你的免疫力，升高了癌症風險 / 101

第8章 火型體質者請特別注意！

- * 火型體質者，皮膚最能接收紫外線 / 108
- * 防晒乳對火型體質者傷害最大 / 111

第9章 缺乏陽光，就沒有健康

- * 紫外線是最強力且無敵的殺菌劑／115
- * 讓眼睛晒太阳有助於改善視力／117
- * 化學藥劑干擾了人體處理晒傷的能力／120

第10章 陽光預防癌症及多種慢性病

- * 什麼是維生素D？／129
- * 維生素D與多發性硬化症／131
- * 維生素D與心臟病／137
- * 維生素D與糖尿病／141
- * 維生素D與肌肉及骨骼疾病／142

第11章 陽光將致癌風險削減了一半或更多

- * 補充維生素D有助於對抗癌症／152
- * 透過日照獲得的維生素D，才能真正有益健康／161

第12章 結合陽光與運動，展現最佳效果

- * 空氣新鮮的戶外，是理想的運動環境／162
- * 在陽光下運動，增加性荷爾蒙分泌／165
- * 日晒增加生育力／169
- * 光療法改善高血壓症狀／171
- * 運動輔以日光浴，強化心臟、改善糖尿病／173
- * 消除壓力、穩定情緒，改善肌肉強度及功能／176

第13章 不當飲食和化學藥物，讓陽光變危險

- * 高脂飲食促使紫外線傷害皮膚／181
- * 化學藥物使太陽變成我們的敵人／183
- * 皮膚上的光毒性反應／185
- * 指甲上的光毒性反應／187
- * 皮膚上的光過敏反應／187
- * 瑪琪琳當真是天然的食品嗎？／196

- * 低溫烹調用橄欖油，中高溫時用豬油、奶油、椰子油／198
- * 遠離可怕的反式脂肪／203

第14章 不良的食用油，讓皮膚易晒傷

- * 多元不飽和脂肪促使癌症形成／217
- * 認明「冷壓」「初榨」的字眼／224
- * 缺乏亞油酸造成多種退化性疾病／233
- * 油炸食物是健康的最大破壞者之一／237

第15章 多晒太陽的準則

- * 預防及治療晒傷的建議／243
- * 在冬季進行日光浴的方法／244
- * 避免使用太陽燈和晒膚床／246

港台書

陽光是地球萬物的永恆生命來源，
更是促進我們身心靈健康的最大功臣。

神奇的 陽光療癒力

阿育吠陀醫學醫師

安德烈·莫瑞茲 (Andreas Moritz) ◎ 著

靳培德 ◎ 譯

Heal Yourself with
Sunlight

特別聲明

本書作者安德烈莫瑞茲，並未主張任何一種特定的健康照護形式，但相信對希望改善自己健康狀態的讀者來說，呈現在本書中的事實、數據和知識，都應該被每位讀者知悉。

作者嘗試對本書的主題內容提供一個最深入、正確且完整的訊息，但對於部分來自外部的參考資料，若有缺漏、不精確或矛盾處，作者和出版社誠心接受指教。

本書所提的方法並不試圖取代現有的主流醫療，讀者在取採任何方法之前都應自己審慎評估。書裡的所有陳述都是以作者本身的意見及理論為基礎。讀者在採取任何飲食、營養、草藥和同類療法營養補充品前，都應向醫療執業人員諮詢，在停止任何療法前也是一樣，作者在此並未試圖提供任何醫囑或替代建議。

此外，本書的陳述未經由美國食品暨藥物管理局（Food & Drug Administration）或聯邦貿易委員會（Federal Trade Commission）的審查，讀者在採用任何特定的方式來治療個人問題前，應靠自己的判斷或向醫療相關人員諮詢。

神奇的陽光療癒力

目錄

前言 陽光：天然的藥物

- * 別讓包裝精巧的謊言欺騙了／012
- * 防晒乳的唯一功能是防止晒傷／015

第1章 太陽：地球生命的根源

- * 太陽是唯一真正的能量來源／018
- * 陽光是萬物賴以維生的能量／021

第2章 紫外線的神奇療癒力量

- * 紫外線究竟是什麼？／024
- * 盛極一時的日光浴治療法／025

✿ 晒太阳，過與不及都不對／029

第3章 UV輻射能夠防治皮膚癌嗎？

✿ 皮膚癌的三種類型／033

✿ 密切觀察身上的痣及其變化／034

✿ 日益稀薄的臭氧層，造成紫外線照射量增加？／038

✿ 晒傷是身體發出的暫停信號／046

第4章 UV愈多，癌症愈少

✿ 人體具有適應環境的獨特能力／051

✿ 光療法重獲新生，用來對抗癌症及多種疾病／054

第5章 醫生和科學家對陽光的反思

✿ 防晒乳愈普及，皮膚癌發生率卻不斷升高？／060

✿ 螢光燈下的工作者，罹患腫瘤的機率高出一倍／062

第6章 防晒產品反而有致癌之嫌？！

- * 化學防晒乳造成皮膚癌普及？！／066
- * 防晒乳破壞了身體抵抗晒傷的第一道防線／086
- * 別讓利益團體操弄你的健康／092

第7章 人造光源：不可輕忽的死亡陷阱

- * 日光燈造成頭痛、眼疾、壓力升高等各種疾病／096
- * 乾冷的冷氣房，降低皮膚的天然保護力／098
- * 人工光源降低你的免疫力，升高了癌症風險／101

第8章 火型體質者請特別注意！

- * 火型體質者，皮膚最能接收紫外線／108
- * 防晒乳對火型體質者傷害最大／111

第9章 缺乏陽光，就沒有健康

✿ 紫外線是最強力且無敵的殺菌劑／115

✿ 讓眼睛晒太陽有助於改善視力／117

✿ 化學藥劑干擾了人體處理晒傷的能力／120

第10章 陽光預防癌症及多種慢性病

✿ 什麼是維生素D？／129

✿ 維生素D與多發性硬化症／131

✿ 維生素D與心臟病／137

✿ 維生素D與糖尿病／141

✿ 維生素D與肌肉及骨骼疾病／142

第11章 陽光將致癌風險削減了一半或更多

✿ 補充維生素D有助於對抗癌症／152

✿ 透過日照獲得的維生素D，才能真正有益健康／161

第12章 結合陽光與運動，展現最佳效果

- * 空氣新鮮的戶外，是理想的運動環境／162
- * 在陽光下運動，增加性荷爾蒙分泌／165
- * 日晒增加生育力／169
- * 光療法改善高血壓症狀／171
- * 運動輔以日光浴，強化心臟、改善糖尿病／173
- * 消除壓力、穩定情緒，改善肌肉強度及功能／176

第13章 不當飲食和化學藥物，讓陽光變危險

- * 高脂飲食促使紫外線傷害皮膚／181
- * 化學藥物使太陽變成我們的敵人／183
- * 皮膚上的光毒性反應／185
- * 指甲上的光毒性反應／187
- * 皮膚上的光過敏反應／187
- * 瑪琪琳當真是天然的食品嗎？／196