

LIBROS CÚPULA

SERGIO ELORTEGI

EL SOL NO ES EL ENEMIGO

**DESMONTANDO MITOS Y MENTIRAS
(QUE PARECEN CIENCIA, PERO NO LO SON)**



LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 25 DE JUNIO DE 2025



**¿Y SI TODO LO QUE TE HAN CONTADO SOBRE
EL SOL Y SUS EFECTOS DAÑINOS ES MENTIRA?**

EL SOL NO ES EL ENEMIGO

SERGIO ELORTEGI

H



¿Tomar el sol es realmente peligroso?

Vivimos rodeados de mitos que demonizan al sol, la fuente de vida más poderosa de nuestro planeta. En *El sol no es el enemigo*, Sergio Elortegi derriba las creencias erróneas que nos han alejado de la luz natural y nos invita a redescubrir su papel esencial para nuestra salud.

A través de un enfoque basado en ciencia, tradición y hábitos ancestrales, este libro explora cómo la exposición consciente al sol puede transformar nuestra vida. Desde regular los ritmos circadianos y fortalecer el sistema inmunitario hasta prevenir enfermedades y mejorar el equilibrio hormonal, aprenderás a reconectar con este poderoso aliado.

Descubre cómo el sol puede ser el antídoto natural para contrarrestar estos efectos nocivos de la luz artificial, brindando herramientas prácticas para recuperar un equilibrio saludable en un mundo dominado por pantallas y luces artificiales.



SUMARIO

Prólogo
Introducción

Capítulo 1. Si no conoces la historia, estás condenado a repetirla (sobre todo, los fallos)

Capítulo 2. El sueño de Alexis

Capítulo 3. Lo del camionero arrugado es una idiotez del máquetin

Capítulo 4. Cómo diría Sergio Leone: vamos a por «el Bueno»

Capítulo 5. En toda buena película hay un «Feo» y un «Malo»

Capítulo 6. No, tu reloj no te dice la hora

Capítulo 7. No solo de luz azul vive el cuerpo

Capítulo 8. Nuestro verdadero superpoder

Capítulo 9. El cuerpo eléctrico

Capítulo 10. La melanina, esa gran desconocida

Capítulo 11. Si eres agua, ¿por qué no te disuelves?

Capítulo 12. Eres un ser de luz

Capítulo 13. ... Y, por desgracia, estás enfermo de luz

Capítulo 14. Volver al sol y recuperar el callo solar

Epílogo
Bibliografía



RESUMEN DEL PRÓLOGO

“Tengo el honor de escribir el prólogo de un libro necesario. Un mensaje que deberían enseñarnos a los médicos en la carrera desde el 1.er año y a los niños en el colegio. Un mensaje que hable del sol como nuestra mejor medicina, que nos explique la ciencia de por qué es bueno estar fuera, en el exterior, cada día, al amanecer, a mediodía y al atardecer... Para que de nuevo la humanidad se libre de la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles que inundan las consultas de nuestros hospitales

Porque nunca el ser humano ha estado tan enfermo como ahora. Sí, ahora vivimos ochenta años, pero los últimos treinta años los vivimos con enfermedades crónicas y con múltiples medicaciones diarias...

*En realidad, **la enfermedad principal del ser humano moderno es una desconexión con la naturaleza y, en concreto, con la luz natural**, la del sol, que cambia a cada minuto en el arco solar y varía en cada estación del año... Su magia supera a cualquier medicina. Su ausencia produce enfermedad, como cuando nos ocultamos del sol y vivimos una vida bajo luces artificiales, en interiores.*

*En los últimos sesenta años hemos perdido, por un temor infundado, **nuestra mejor medicina**, la luz del sol...Es esconderse del sol lo que causa las enfermedades modernas. El ser humano moderno es arrogante y piensa que sabe más que millones de años de evolución. Vivían en naturaleza, bajo el sol, hasta los ochenta y noventa años, sin medicaciones innecesarias.*

El ser humano empezó en África, en los trópicos, donde el sol sube alto cada día y los ciclos de luz y oscuridad son fijos, de 12 horas de luz y otras 12 horas de oscuridad...Imaginad la vida hace miles de años, cuando no había gafas de sol ni cremas protectoras ni ventanas con cristales modernos que bloquearan el paso del infrarrojo reparador. Amanecía: el sol salía como una bola roja por el horizonte. El hombre se despertaba con la luz del amanecer y salía fuera. Recibía el sol del amanecer, sin saber que ese sol tan bajo era muy rico en infrarrojo. Un espectro que preparaba su piel, con la filagrina y el ácido urocánico, para el sol del mediodía, para no quemarse luego.

El infrarrojo de la mañana generaba en las mitocondrias nuestra melatonina diurna. Esta representa el 95 por ciento de la melatonina que fabricamos. Era y es una melatonina subcelular, mitocondrial. Y constituye nuestro mayor antioxidante...Ese infrarrojo del amanecer también sincronizaba nuestros ritmos circadianos, entrando en diagonal por la conjuntiva del ojo. Nuestros ojos son la conexión del cerebro al exterior, al igual que lo es la piel. Los tres, cerebro, ojos y piel, derivan del neuroectodermo. Tienen un mismo origen embrionario y los tres necesitan sol... Ese infrarrojo del amanecer también mejoraba la salud cardiovascular del hombre antiguo, pues ayudaba a estructurar nuestra agua interior. Ese infrarrojo del amanecer, que persiste todo el día en el arco solar, nos protegía de daño endotelial y de formación de las temidas placas de aterosclerosis.

Y el día avanzaba y el sol seguía subiendo en el horizonte: al cabo de 1 hora de la salida del sol [...] se añadía a la fiesta el ultravioleta-A, que liberaba óxido nítrico desde el tejido subcutáneo, nuestro mejor fármaco para el corazón...”

*Este no es un libro complaciente. Es un libro **urgente**.
Es una declaración de guerra a la ignorancia solar...*

*El Sol no es el enemigo. **El enemigo es vivir apagados.***



SI NO CONOCES LA HISTORIA, ESTÁS CONDENADO A REPETIRLA



El sol ha sido una pieza esencial en los procesos biológicos que permitieron la evolución de la vida. Un ejemplo clave es la *explosión cámbrica*, ocurrida hace aproximadamente 541 millones de años, cuando la radiación ultravioleta del sol — combinada con el aumento de oxígeno atmosférico debido a la fotosíntesis de organismos primitivos como las cianobacterias— permitió una

diversificación biológica sin precedentes. La luz solar no solo impulsó la fotosíntesis, sino que también pudo favorecer mutaciones beneficiosas que aceleraron la evolución.

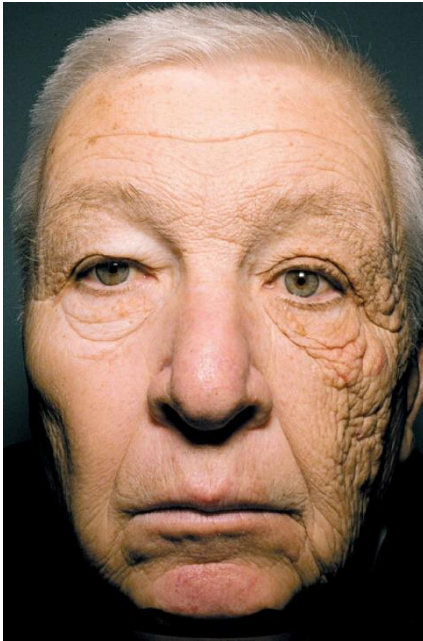
Esta estabilidad solar fue posible gracias a la fase de madurez del sol, una estrella de tipo espectral G, que en ese momento se encontraba en una etapa media de su vida. Este equilibrio permitió una irradiación constante, crucial para el desarrollo de ecosistemas complejos.

También, hace 252 millones de años se produjo la extinción masiva del Pérmico-Triásico. En este evento, erupciones volcánicas en Siberia provocaron el bloqueo parcial de la luz solar, desencadenando un colapso ambiental que acabó con el 96 % de las especies marinas y el 70 % de las terrestres.

¿Todavía sigues pensando que bloquear el sol es una buena idea?

**¿Sabías que el Sol no es una fuente de vitamina,
sino un sistema de activación biológica?**

La luz ultravioleta B (UVB) activa un gen maestro llamado POMC (proopiomelanocortina), que genera melanina, regula tu respuesta al estrés, produce β -endorfinas que generan placer y bienestar, y controla el apetito, la saciedad y la quema de grasa. Sí, **todo eso depende de que te dé el Sol**. Sin UVB, ese sistema se apaga. Sin melanina, no absorbes la luz. **Sin luz, te arrastras. Literal.**



LO DEL CAMIONERO ARRUGADO ES UNA IDIOTEZ DEL MÁRQUETIN



La famosa imagen del “camionero arrugado”, utilizada durante años por dermatólogos para asustar con los efectos del sol, es una idiotez del márquetin. esa imagen muestra a un conductor con una mitad de la cara visiblemente más arrugada que la otra, lo cual se ha atribuido a la exposición solar por conducir con la ventanilla abierta. Pero si hablas con un camionero, te dirá que, en realidad, suelen cerrar la ventana más cercana para evitar el ruido de la carretera, por lo que esa teoría se cae sola. Además, lo que entra por la ventana no es luz natural sino luz filtrada, es decir, modificada y artificial.

Muchas de las afirmaciones alarmistas sobre el sol carecen de base científica sólida. Todo lo que dicen tiene evidencia cero patatero: que si la piel tiene memoria, que si el bronceado indica daño del ADN, que si el sol provoca cáncer de piel... los estudios usados para justificar estas ideas —como el de Setlow en 1974 o el de Epstein en 1978— se basan en modelos teóricos, condiciones artificiales o metodologías poco rigurosas. No prueban causalidad directa entre quemaduras y cáncer, y más bien omiten intencionadamente aspectos clave como los sistemas de reparación del ADN del cuerpo humano.

Pero claro, ¿quién necesita hechos cuando tienes una imagen impactante y un buen titular, no? Pues eso: miedo, ignorancia y mucha crema solar que vender.

Por la boca... te clavan el anzuelo

Llamar “protector solar” a una crema que, en realidad, lo que hace es bloquear el Sol, es tragarte el anzuelo sin pensar, solo porque alguien con bata te lo dijo o porque suena bonito. En países como México al menos tienen la decencia de llamarlo bloqueador solar. Más claro, más honesto. Pero claro, si lo llamas bloqueador... igual la gente empieza a sospechar: ¿bloquear el Sol? ¿En serio? ¿Por qué haría eso? Y ahí es donde entra el anzuelo bien afilado: cambiarle el nombre a la cosa, meterle un envoltorio de “cuidado”, “salud” y “prevención” ... y que la gente lo trague encantada. **Pero peligroso no es el Sol: peligroso es tragarte la historia sin leer los estudios. Porque el Sol no es el enemigo. Lo que hay que proteger... es al Sol de tanto ignorante.**



AGUA ERES... ¿POR QUÉ NO TE DERRITES?

Habrà quien se pregunte: “¿Y qué tiene que ver el agua con el Sol?” Respuesta rápida: **TODO**. Porque cuando hablamos de salud y de luz, el agua no es un simple líquido. **Es batería, es almacén, es lenguaje, es estructura, es consciencia biológica.**

- ¿Sabías que tu cerebro y tu médula espinal están completamente sumergidos en agua (el famoso líquido cefalorraquídeo)? ¿Por qué crees que la naturaleza haría algo así?
- ¿Y si ese agua no fuera “normal”, sino un tipo especial de agua estructurada (EZ) que responde a la luz y almacena información como una memoria biológica?
- ¿Sabías que sin luz infrarroja ese agua no puede cargarse eléctricamente y pierde su capacidad de crear orden en el cuerpo?
- ¿Sabías que cada una de tus mitocondrias genera agua como uno de sus productos principales y que esa agua es clave para mantener tu coherencia interna, eléctrica y funcional?
- ¿Sabías que esa agua puede cambiar su viscosidad, su densidad y su función solo con una determinada frecuencia de luz solar?
- ¿Sabías que las proteínas, el ADN y los orgánulos celulares solo funcionan bien cuando están bañados en este tipo de agua viva y estructurada?

Entonces dime tú...

¿De verdad crees que se puede entender la salud sin entender el agua? ¿De verdad crees que puedes arreglar algo sin tener ni idea de cómo fluye, se ordena y se energiza el medio en el que vives?

Tu cuerpo no es una máquina, sino una sinfonía fotónica y electromagnética hidratada por el Sol. Empieza ver el agua como lo que es: el disco duro de tu biología.

NO, TU RELOJ NO TE DICE LA HORA



¿Has oído hablar de la teoría de los **cronotipos**? También se le llama la teoría de los búhos y las alondras. Según esto, hay personas más activas por la mañana (alondras) y otras más activas por la noche (búhos). Muchos expertos con títulos y batas blancas lo defienden, pero es un mito sin fundamento.

La prueba es sencilla: cuando estás activo por la noche, ¿lo haces con la luz de la luna (0,2 luxes) como los verdaderos animales nocturnos? No. Usas pantallas, bombillas, móviles... fuentes de luz artificial muy potentes y llenas de luz azul.

LIBROS CÚPULA

Esa luz azul es el problema. Le dice a tu cerebro que es de día, no importa lo que diga tu reloj. Por eso, cuando trasnochas con luz artificial estás mandando un mensaje biológico equivocado y estás rompiendo tus ritmos circadianos.



Somos tan arrogantes que nos empeñamos en convertir la noche en día. Y tan estúpidos que lo conseguimos con luz artificial.

“En algún momento, los humanos nos daremos cuenta de que lo que nos está matando es nuestro ego. Ego que nos hace creer que podemos replicar la naturaleza, fabricando comestibles que llamamos alimentos, fabricando una luz «eficiente» que es un engendro aberrante muy alejado del sol, convirtiendo la noche en día, pensando que una ciudad es nuestro hábitat, que podemos modificar el espectro electromagnético de la Tierra sin pagar las consecuencias, que podemos aislarnos de la tierra con nuestras suelas de goma, que podemos «paliar» todos nuestros errores con pastillas, suplementos y demás productos innecesarios, y sobre todo, pretender que el sol es tóxico y demonizar lo que, de verdad, nos da la vida... Lo que te propongo es sencillo: volver a ser humano, volver a respetar la naturaleza, volver a nuestro diseño original y no creernos semidioses.”

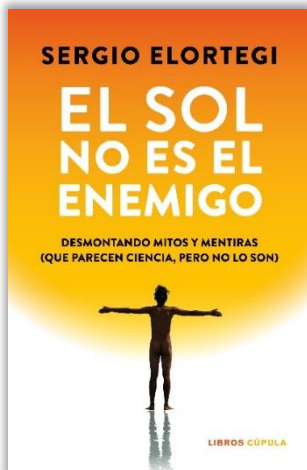
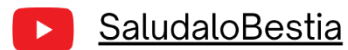
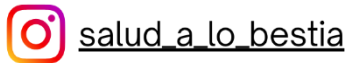
¿QUIÉN ES SERGI?



Sergio Elortegi Leniz es ingeniero y experto en marketing digital, conocido por su **enfoque crítico y provocador en la divulgación de temas de salud**. Tras una carrera en el ámbito del marketing, Sergio comenzó a cuestionar las narrativas convencionales sobre la ciencia y la medicina, lo que lo llevó a investigar y aprender de manera autodidacta. Su mentalidad analítica y su búsqueda de causas fundamentales lo impulsaron a desafiar mitos establecidos sobre la nutrición, los suplementos y hábitos ancestrales como la exposición al sol.

Además, Sergio conduce el pódcast ***Salud a lo Bestia***, donde aborda temas de salud desde una perspectiva crítica y sin filtros, tratando asuntos como los peligros de la luz artificial y la importancia de hábitos ancestrales para el bienestar .

Con una presencia activa en redes sociales, Sergio continúa compartiendo su visión sobre la salud y el bienestar, invitando a su audiencia a cuestionar y explorar más allá de las convenciones establecidas.



EL SOL NO ES EL ENEMIGO

Desmontando mitos y mentiras (que parecen ciencia, pero no lo son)

Sergio Elortegi

Libros Cúpula. 2025

15 x 23 cm. / 344 pp. /

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19.95€

A la venta desde el 25 de junio de 2025

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es