



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Domingo, 22. marzo 2020

## La Luz del Sol es nutritiva

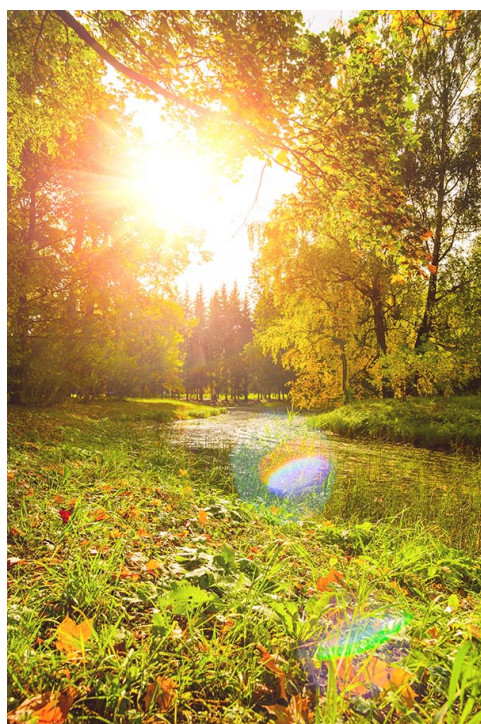
¡La Luz es vida! Esto necesita tomarse en forma literal, porque la luz solar es el nutriente más importante para nuestro cuerpo y una fuente de energía indispensable para nuestras mitocondrias, es decir, las plantas de energía de nuestras células. Incluso si ingerimos suficientes nutrientes saludables por medio de los alimentos, estos no pueden convertirse en energía suficiente para nuestro cuerpo, a menos que nos expongamos a la luz solar. Sin la luz solar, nuestro cuerpo carece de la energía y la tensión saludable, el calor y nos sentimos malhumorados e infelices.

Por otro lado, la luz solar estimula muchos procesos en nuestro cuerpo en una forma positiva. La Luz Solar...

- ... aumenta el rendimiento físico y mental
- ... tiene un efecto positivo sobre nuestra mente
- ... fomenta la regeneración
- ... puede reducir el azúcar en la sangre
- ... mejora la degradación de las hormonas del estrés
- ... fomenta la producción de hormonas reproductivas
- ... mejora la regulación del sistema nervioso vegetativo
- ... incrementa la excreción de ácido úrico en la orina
- ... tiene un efecto preventivo contra muchos tipos de cáncer
- ... mejora el equilibrio mineral y el metabolismo de los huesos
- ... reduce el riesgo de diabetes
- ... reduce las inflamaciones
- ... mejora el sistema inmunológico
- ... mejora el sistema cardiovascular
- ... mejora la curación de las heridas

... puede aliviar y curar la depresión, la esclerosis múltiple, las enfermedades de la piel, la gota, el reumatismo y muchas otras enfermedades

No es coincidencia que la “inundación” anual de gripe usualmente nos abrume en la época más oscura del año, cuando existe la carencia de la “nutrición” de la luz solar. Con la ayuda de la luz solar, nuestro cuerpo puede por sí mismo producir vitamina D, la cual es esencial para un sistema inmunológico saludable, pero debido, a que hoy en día, pasamos demasiado tiempo en el interior, la deficiencia de vitamina D se ha convertido prácticamente en una enfermedad nacional. Porque para un óptimo suministro de vitamina D, necesitamos casi 20 minutos (las personas de piel clara), y respectivamente 90 a 120 minutos (las personas de piel oscura) de luz solar directa sobre la piel cada día—dependiendo de la tolerancia y del tipo de piel. A propósito, la luz solar, por sí misma no causa cáncer. Si nuestra piel puede o no puede inmediatamente, con la ayuda de los depuradores de radicales libres, neutralizar por sí misma a los radicales libres producidos por la radiación ultravioleta, depende más bien de si ha sido o no dañada nuestra piel por la mala nutrición o por un estilo de vida equivocado y por lo tanto tiene o no una capacidad de regeneración limitada.



Entonces, aproveche los primeros días de la primavera, cuando el poder de la resurrección es visible y tangible en toda la naturaleza, para recargar tu cuerpo con la luz solar. Camina al aire libre (mientras al mismo tiempo practicas el Poder de la Respiración), utiliza los espacios externos a tu disposición. Tales como balcones, terrazas, o jardines para relajarte, leer un buen libro o meditar acerca de la luz solar. Si no tienes posibilidad de salir de tus espacios, abre una ventana y mueve una silla al sol para beneficiarte de su poder. No es suficiente sentarte bajo el sol detrás de la ventana cerrada, porque el vidrio actúa como una barrera. También por la misma razón, si usas gafas, deberías quitártelas, cuando tomes el sol.

Quizás también te gustaría expresar tu gratitud por todos los regalos de la naturaleza por medio de la meditación, como fue expresada en la siguiente oración de un Chamán indígena americano:

“Has hecho la Tierra sagrada  
así como mi cuerpo,  
por lo tanto, en tu nombre,  
mantengo la Tierra sagrada,  
respeto cada brizna de hierba y honro a las flores y a los árboles.  
Mi alma está creciendo  
con la reverencia por todas las cosas vivas  
y mi cuerpo se fortalece al ritmo  
de tu Sol y de tu Luna.”

Publicado el Domingo, 22. marzo 2020 en las categorías Coronavirus, Salud

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/la-luz-del-sol-es-nutritiva/>