



# 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)

Martedì, 24. marzo 2020

## La luce del sole è nutrimento

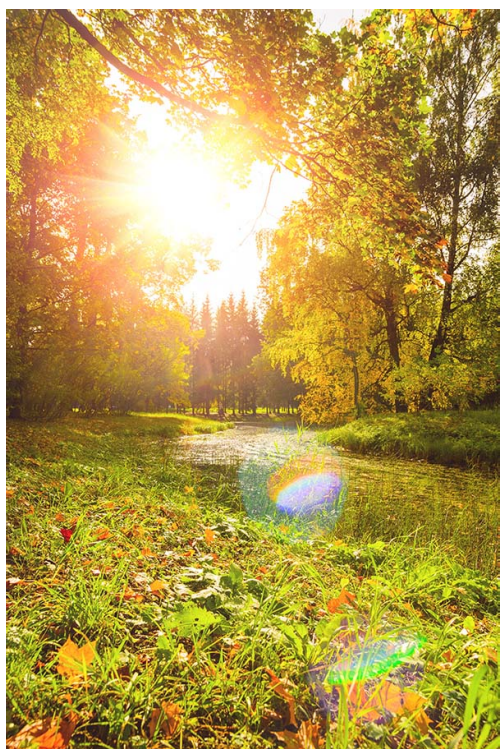
La luce è vita! Questo deve essere preso alla lettera, perché la luce solare è il nutrimento più importante per il nostro corpo ed una fonte indispensabile di energia per i nostri mitocondri, cioè le nostre centrali elettriche cellulari. Anche se assumiamo nutrienti sani a sufficienza attraverso il cibo, questi non possono essere convertiti in energia sufficiente per il nostro corpo se non siamo esposti alla luce solare. Senza luce solare, al nostro corpo mancano una sana tensione ed energia, il calore e ci sentiamo irascibili e infelici.

D'altra parte, la luce solare promuove molti processi nel nostro corpo in modo positivo. La luce del sole...

- ... aumenta le prestazioni fisiche e mentali
- ... ha un effetto positivo sulla nostra psiche
- ... promuove la rigenerazione
- ... può ridurre la glicemia
- ... migliora la scomposizione degli ormoni dello stress
- ... promuove la produzione di ormoni della riproduzione
- ... migliora la regolazione del sistema nervoso vegetativo
- ... aumenta l'escrezione di acido urico nelle urine
- ... ha un effetto preventivo contro molti tipi di cancro
- ... migliora l'equilibrio minerale e il metabolismo osseo
- ... riduce il rischio di diabete
- ... riduce le infiammazioni
- ... migliora il sistema immunitario
- ... dà supporto al sistema cardiovascolare
- ... migliora la guarigione delle ferite

... può alleviare e curare la depressione, la sclerosi multipla, le malattie della pelle, la gotta, i reumatismi e molte altre malattie

Non è un caso che il “flunami” annuale di solito ci travolga nei periodi più bui dell’anno, quando manca una luce solare “nutriente”. Con l’aiuto della luce solare, il nostro corpo può produrre da solo la vitamina D, che è essenziale per un sistema immunitario sano, ma poiché, al giorno d’oggi, trascorriamo troppo tempo al chiuso, la carenza di vitamina D è praticamente diventata una malattia nazionale. Per un apporto ottimale di vitamina D, abbiamo bisogno di circa 20 minuti (persone dalla pelle chiara), rispettivamente da 90 a 120 minuti (persone dalla pelle scura) di luce solare diretta sulla pelle ogni giorno, a seconda della tollerabilità e del tipo di pelle. A proposito, la luce solare stessa non causa il cancro. Il fatto che la nostra pelle non sia immediatamente in grado, con l’aiuto di radicali liberi “spazzini”, di neutralizzare da sola i radicali liberi prodotti dalle radiazioni UV, dipende piuttosto dal fatto che la nostra pelle sia stata danneggiata da malnutrizione o da uno stile di vita sbagliato e quindi abbia un limitato potere rigenerativo o meno.



Quindi, approfitta dei primi giorni di primavera, quando il potere della risurrezione è visibile e tangibile in tutta la natura, per ricaricare il tuo corpo con la luce solare. Fai una passeggiata all’aria aperta (mentre allo stesso tempo puoi praticare il Potere del Respiro), usa gli spazi esterni a tua disposizione come un balcone, una terrazza o un giardino per rilassarti, leggere un buon libro o meditare alla luce del sole. Se non hai la possibilità di lasciare le tue stanze, apri una finestra e sposta una sedia al sole per trarne beneficio. Non è sufficiente sedersi al sole dietro la finestra chiusa, perché il vetro funge da barriera. Per lo stesso motivo, dovresti anche toglierti gli occhiali, se li indossi, quando prendi il sole.

Forse ti piacerebbe anche esprimere la tua gratitudine per tutti i doni della natura meditando, come indicato nella seguente preghiera di uno sciamano indiano americano:

“Hai reso sacra la Terra  
così come il mio corpo,  
pertanto, per conto tuo ,  
terrò sacra la Terra,  
rispetterò ogni filo d'erba e onorerò i fiori e gli alberi.  
La mia anima sta crescendo  
con la riverenza per tutti gli esseri viventi  
e il mio corpo sta diventando forte nel ritmo  
del tuo sole e della tua luna.“

Pubblicato il Martedì, 24. marzo 2020 nelle categorie Corona virus, Salute

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/03/la-luce-del-sole-e-nutrimento/>