



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

Freitag, 20. März 2020

Sonnenlicht ist ein Nahrungsmittel

Licht ist Leben! Das ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn das Sonnenlicht ist das wichtigste Nahrungsmittel für unseren Körper und eine unverzichtbare Energiequelle für unsere Mitochondrien, das heißt, unsere Zellkraftwerke. Selbst wenn wir genügend gesunde Nährstoffe über die Nahrung zu uns nehmen, können diese ohne Einwirkung von Sonnenlicht nicht in genügend Energie für unseren Körper umgewandelt werden. Ohne Sonnenlicht fehlt unserem Körper die gesunde Spannung und Energie, die Wärme und wir fühlen uns missgelaunt und unglücklich.

Umgekehrt fördert Sonnenlicht viele Prozesse in unserem Körper auf positive Weise. Sonnenlicht ...

- ... steigert die körperliche & geistige Leistungsfähigkeit
- ... wirkt positiv auf unsere Psyche
- ... fördert die Regeneration
- ... kann den Blutzucker reduzieren
- ... verbessert den Abbau von Stresshormonen
- ... fördert die Produktion von Geschlechtshormonen
- ... verbessert die Regulation des vegetativen Nervensystem
- ... verstärkt die Harnsäure-Ausscheidung im Urin
- ... wirkt präventiv gegen viele Krebsarten
- ... verbessert den Mineralienhaushalt und den Knochenstoffwechsel
- ... verringert das Diabetes-Risiko
- ... reduziert Entzündungen
- ... verbessert das Immunsystem
- ... unterstützt das Herz-Kreislaufsystem
- ... unterstützt die Wundheilung

... kann Depressionen, MS, Hautkrankheiten, Gicht, Rheuma und viele andere Erkrankungen lindern und heilen

Es ist kein Zufall, dass die jährlichen „Grippewellen“ uns in der Regel in der dunklen Jahreszeit überrollen, wenn eben ein Mangel am „Nahrungsmittel“ Sonnenlicht herrscht. Mittels Sonnenlicht kann unser Körper das für ein gesundes Immunsystem essenzielle Vitamin D selber herstellen, doch weil wir uns heute viel zu oft in geschlossenen Räumen aufhalten, ist Vitamin D-Mangel quasi zur Volkskrankheit geworden. Für eine optimale Vitamin D-Versorgung benötigen wir täglich – je nach Verträglichkeit und Hauttyp – rund 20 Minuten (hellhäutige Menschen) respektive 90 bis 120 Minuten (dunkelhäutige Menschen) direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut. Das Sonnenlicht an sich verursacht übrigens keinen Krebs. Ob unsere Haut die durch UV-Strahlung entstehenden freien Radikale mithilfe von Radikalfängern selbst sofort unschädlich machen kann, hängt vielmehr davon ab, ob unsere Haut durch Fehlernährung oder eine falsche Lebensweise geschädigt und dadurch in ihren Regenerationsfähigkeiten eingeschränkt ist oder nicht.



Nutzen Sie also die ersten Frühlingstage, in denen die Auferstehungskraft in der ganzen Natur sichtbar und spürbar ist, um Ihren Körper mit Sonnenlicht aufzutanken. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft (dabei können Sie gleich noch die Kraft des Atems trainieren), nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Außenräume wie Balkon, Terrasse oder Garten, um sich zu entspannen, ein gutes Buch zu lesen oder im Sonnenlicht zu meditieren. Falls Sie keine Möglichkeit haben, Ihre Räume zu verlassen, öffnen Sie ein Fenster und rücken Sie einen Stuhl an die Sonne, um von ihrer Kraft zu profitieren. Es reicht nicht, hinter dem geschlossenen Fenster an der Sonne zu sitzen, weil das Glas wie eine Barriere wirkt. Aus demselben Grund sollten Sie, wenn Sie Brillenträger sind, beim Sonnenbaden ebenfalls Ihre Brille abnehmen.

Vielleicht möchten Sie dabei im Sinne einer Meditation auch Ihren Dank ausdrücken für alle Geschenke der Natur, wie es im folgenden Gebet eines

indianischen Schamanen zum Ausdruck kommt:

„Du hast die Erde heilig gemacht
wie auch meinen Körper,
darum will ich in deinem Namen
die Erde heilig halten,
jeden Grashalm achten und
die Blumen und Bäume ehren.
Mit der Verehrung alles Lebendigen wächst
meine Seele
und mein Leib wird stark im Rhythmus
deiner Sonne und deines Mondes.“

Veröffentlicht am Freitag, 20. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/sonnenlicht-ist-ein-nahrungsmittel/>