



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

Пятница, 27 марта, 2020

Солнечный свет — это питание

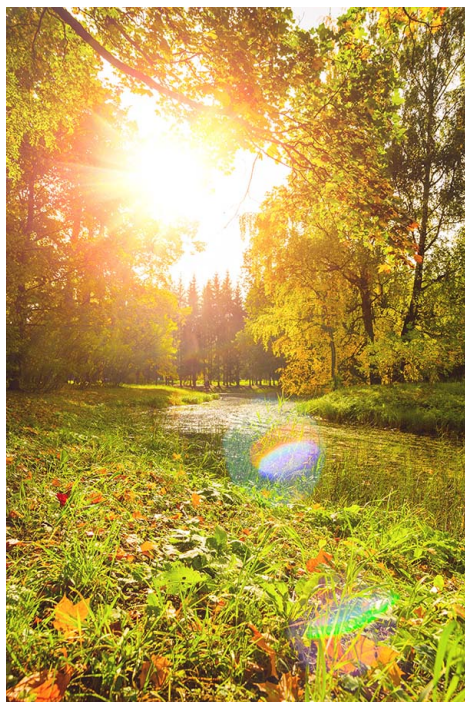
Свет – это жизнь! Это нужно понимать совершенно буквально, потому что солнечный свет является наиболее важным питанием для нашего тела и незаменимым источником энергии для наших митохондрий, то есть наших клеточных электростанций. Даже если мы потребляем достаточное количество полезных питательных веществ через пищу, они не могут быть преобразованы в энергию, достаточную для нашего тела, если мы не получаем солнечного света. Без солнечного света нашему организму не хватает здорового тонуса и энергии, тепла, и мы раздражительны и несчастны.

Кроме того, солнечный свет положительно влияет на многие процессы в нашем организме. Солнечный свет...

- ... повышает физическую и умственную работоспособность
- ... положительно влияет на нашу психику
- ... способствует регенерации
- ... может снизить уровень сахара в крови
- ... улучшает расщепление гормонов стресса
- ... способствует выработке репродуктивных гормонов
- ... улучшает регуляцию вегетативной нервной системы
- ... увеличивает экскрецию мочевой кислоты с мочой
- ... оказывает профилактическое действие против многих видов рака
- ... улучшает минеральный баланс и метаболизм костей
- ... снижает риск диабета
- ... уменьшает воспаления
- ... улучшает иммунную систему
- ... поддерживает сердечно-сосудистую систему
- ... способствует заживлению ран
- ... может облегчить и вылечить депрессию, рассеянный склероз, кожные

заболевания, подагру, ревматизм и многие другие заболевания

Неслучайно, что ежегодные “волны гриппа” обычно “накатывают” на нас в темное время года, когда не хватает “питательного” солнечного света. С помощью солнечного света наш организм сам может вырабатывать витамин D, который необходим для здоровой иммунной системы, но, поскольку в настоящее время мы проводим слишком много времени в помещении, дефицит витамина D фактически стал общенациональной болезнью. Для оптимального снабжения витамином D требуется, чтобы ежедневно на кожу попадало около 20 минут (светлокожим людям) и соответственно 90-120 минут (темнокожим людям) прямого солнечного света – в зависимости от переносимости и типа кожи. Кстати, солнечный свет сам по себе не вызывает рак. Может ли наша кожа или нет немедленно с помощью поглотителей свободных радикалов нейтрализовать себя от свободных радикалов, производимыми ультрафиолетовым излучением, скорее зависит от того, была ли ослаблена наша кожа в результате недоедания или неправильного образа жизни и, таким образом, получила ограниченную регенеративную способность, или нет.



Итак, воспользуйтесь первыми весенними днями, когда сила воскрешения видна и ощутима во всей природе, чтобы зарядить ваше тело солнечным светом. Прогуляйтесь на свежем воздухе (в то же время вы можете практиковать силу дыхания), используйте открытые пространства, которые есть в вашем распоряжении, такие как балкон, терраса или сад, чтобы расслабиться, почитать хорошую книгу или помедитировать на солнце. Если у вас нет возможности покинуть свои комнаты, откройте окно и пододвиньте кресло на солнечное место, чтобы воспользоваться мощностью его света.

Недостаточно сидеть на солнце за закрытым окном, потому что стекло действует как барьер. По той же причине, вы должны также снять очки, если вы их носите, когда загораете.

Возможно, вы также захотите во время медитации выразить свою благодарность, заключенную в следующей молитве одного шамана из американских индейцев, за все дары природы:

«Ты сделала Землю святой
а также и мое тело,

поэтому во имя твое
Я буду хранить Землю святой,
уважать каждую травинку и уважать цветы и деревья.
Моя душа растет
с почтением ко всему живому
и мое тело становится сильным в ритме
с твоим Солнцем и твоей Луной.»

Опубликованные Пятница, 27 марта, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>