



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

Jeudi 2 avril 2020

La lumière du soleil est nourrissante

La lumière est la vie ! Cela doit être pris au sens très littéral, car la lumière du soleil est la nourriture la plus importante pour notre corps et une source d'énergie indispensable pour nos mitochondries, c.-à-d. nos centrales énergétiques cellulaires. Même si nous prenons suffisamment de nutriments sains grâce à la nourriture, ceux-ci ne peuvent pas être convertis en énergie suffisante pour notre corps, à moins que nous soyons exposés au soleil. Sans la lumière du soleil, notre corps manque de tonus, d'énergie et de chaleur, nous nous sentons de mauvaise humeur et malheureux.

D'autre part, la lumière du soleil favorise de nombreux processus dans notre corps d'une manière positive. La lumière du soleil...

- .. augmente la performance physique et mentale
- ... a un effet positif sur notre psyché
- ... favorise la régénération
- ... peut réduire la glycémie
- ... améliore la dégradation des hormones du stress
- ... favorise la production d'hormones de reproduction
- ... améliore la régulation du système nerveux végétatif
- ... augmente l'excrétion d'acide urique dans l'urine
- ... a un effet préventif contre de nombreux types de cancer
- ... améliore l'équilibre minéral et le métabolisme osseux
- ... réduit le risque de diabète
- ... réduit les inflammations
- ... améliore le système immunitaire
- ... soutient le système cardiovasculaire
- ... améliore la cicatrisation des plaies

... peut soulager et guérir la dépression, la sclérose en plaques, les maladies de la peau, la goutte, les rhumatismes et de nombreuses autres maladies.

Ce n'est pas un hasard si les « vagues de grippe » annuelles nous envahissent généralement pendant la période sombre de l'année, alors qu'il y a une pénurie de lumière du soleil « nutritive ». Grâce au soleil, notre corps peut produire lui-même la vitamine D, essentielle à un système immunitaire sain, mais aujourd'hui, comme nous trouvons trop souvent enfermés, la carence en vitamine D est devenue une épidémie. Pour un apport optimal en vitamine D, nous avons besoin chaque jour de rayonnement solaire directement sur la peau et en fonction de la tolérance et du type de peau, il faut environ 20 minutes pour les personnes à peau claire ou 90 à 120 minutes pour celles à peau foncée. Par ailleurs, la lumière du soleil en soi ne cause pas le cancer. Au contraire, la capacité de notre peau à neutraliser immédiatement les radicaux libres produits par le rayonnement UV à l'aide de capteurs radicaux dépend de notre peau, malmenée ou pas par une malnutrition ou un mode de vie malsain, ce qui limite ou non ses capacités de régénération.



Profitez donc des premiers jours de printemps où la force de résurrection est visible et perceptible dans toute la nature pour faire le plein de soleil. Faites une promenade en plein air (vous pouvez pratiquer en même temps un exercice de respiration), utilisez les espaces extérieurs à votre disposition tels que balcon, terrasse ou jardin pour vous détendre, lire un bon livre ou méditer au soleil. Si vous n'avez pas la possibilité de quitter votre chambre, ouvrez une fenêtre et mettez une chaise au soleil pour profiter de son intensité. Il ne suffit pas de s'asseoir au soleil derrière la fenêtre fermée parce que le verre agit comme une barrière. Pour la même raison, si vous portez des lunettes, vous devez également les enlever lors d'un bain de soleil.

Peut-être aimeriez-vous, dans un esprit de méditation, également exprimer votre gratitude pour tous les dons de la nature, comme l'invoque la prière suivante d'un chaman indien américain:

« Tu as rendu la Terre sacrée
ainsi que mon corps,
c'est pourquoi je veux, en ton nom
garder la Terre sacrée,
respecter chaque brin d'herbe et honorer
les fleurs et les arbres.
Mon âme grandit
avec l'adoration de tout ce qui est vivant
et mon corps se fortifie au rythme de
Ton soleil et Ta lune. »

Publié le Jeudi 2 avril 2020 dans les catégories Coronavirus, Santé

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/04/la-lumiere-du-soleil-est-nourrissante/>