

Le Molte Benedizioni del Sole

D: Quali cambiamenti nella civiltà fanno sì che è improbabile che riceviamo abbastanza vitamina D dal sole come era previsto in origine?

R: La tendenza ad avere meno attività di luce solare o meno attività nel sole ed il consumo di più cibi che non sono vicini alla natura. 658-11

Quando c'è esercizio all'aria aperta e luce del sole il corpo si sente meglio. Questo è l'effetto dell'ultra violetto sul disturbo generale nei sistemi nervosi e ghiandolari del corpo. 808-15

D: Che quantità di bagni solari il corpo dovrebbe fare per sostituire l'ultra violetto? oppure il corpo dovrebbe prendere entrambi?

R: No. Noi faremmo il bagno di sole, ma solo quello che aggiunge qualcosa al corpo; non abbronzare troppo il corpo! Ciò che dà la piena attività ai capillari o alle parti esterne del sistema, ma troppo sole è peggio che troppo poco; perché la luce è penetrante di per sé - capisci? 275-20

D: La lampada ai raggi solari artificiali aiuterà per i dolori?

R: Quando non c'è luce solare a sufficienza la lampada a raggi artificiali è utile. Ma meglio avere da 20 a 30 minuti di vera luce solare, anche se può essere fredda, che molte ore di luce solare artificiale. Perché questa può essere usata in modo più nocivo che efficace. Un po' va bene se ci sono diversi giorni bui, ma non troppo a lungo né troppo accanito o troppo vicino . . . 528-13

D: Le lampade a raggio ultravioletti aiutano a prevenire i raffreddori?

R: Ci sono dei periodi in cui i raggi ultravioletti possono essere un fattore nel prevenirli. Il corpo è meno suscettibile ai raffreddori nei periodi estivi quando più raggi ultravioletti vengono ottenuti dall'attività del sole e dalle sue radiazioni o dall'attività radionica sul corpo. Perciò nei periodi invernali quando manca la luce solare o quando poco ne viene assorbito dal corpo l'uso occasionale di tali raggi sarebbe naturalmente benefico; anche se può essere fatto in eccesso. 902-1

D: Che cosa posso fare per curare il muco nei passaggi nasali e nella gola?

R: Continua ad esercitarti all'aperto e specialmente alla luce del sole. 349-22

D: Il corpo ha bisogno di una vitamina che aiuti a rivitalizzare la sua energia?

R: Le vitamine che si possono avere alla luce solare sono le migliori. 270-44

Ci dovrebbe essere dell'esercizio all'aperto; le energie vitali come D e A che vengono dalla luce solare saranno utilissimi per questo corpo. 2186-4

Continua con tutti i cibi che hanno la B-1 in particolare, o la vitamina dell'esercizio o dell'energia. Queste si trovano nei pani, naturalmente, nei cereali rinforzati, in tutti i cibi gialli e specialmente nella luce solare - che può essere un modo o una maniera altrettanto valida per ottenerla quando questo è pratico. Addirittura mangia alla luce solare quando è pratico - tutti i cibi. 849-62

Stai all'aria aperta. Stai alla luce solare il più possibile, affinché il sistema respiratorio - anche la circolazione capillare e linfatica - possa assumere l'ossigeno per il rifornimento del sangue stesso. 301-1

D: La luce solare continuerà a migliorarla?

R: La luce solare come forza vitale è benefica e continuerebbe a migliorarla - se vi è una distribuzione delle energie attratte dal corpo, dal massaggio dolce come indicato . . . 1675-1

D: Egli ha bisogno di aumentare di due chili e mezzo. Che cosa farà questo al meglio?

R: La luce del sole, il succo di bue e il latte. Principalmente la luce del sole.

5520-3 [neonato di 18 mesi]

Quanto alle applicazioni generali per stimolare lo sviluppo; che ci sia certamente molto sole e molta aria per tutto il periodo, questo sarebbe un bene per tutte le parti del corpo - a condizione che non si permetta una dose troppo alta per il corpo in alcun momento. Perché le forze ultraviolette dai raggi solari non solo rafforzano la circolazione superficiale ma penetreranno di più nel corpo quando gli sviluppi sono in un tale periodo.

Perciò far fare al corpo dei bagni di sole in periodi specifici durante la giornata sarebbe un bene in ogni momento di questo particolare periodo di sviluppo. 305-1 [neonato di nove mesi]

Per un corpo, una mente e un'anima essere in unione di scopo porta armonia nel corpo nel suo insieme. E come la luce solare del Figlio è nel sé e nella vita anche la luce solare della terra può portare gioia alla vita e allo scopo di altri. 3250-1