

Nadie desea tener cáncer de piel, y nadie desea una piel envejecida y arrugada. Entonces – se nos advierte a mantenernos alejados del sol. Intentamos. Nos cubrimos; nos ponemos bastante bloqueadores, o simplemente permanecemos adentro.

Pero, ¿Cómo puede algo tan maravilloso como la luz solar ser tan dañino a nuestra salud?

La luz del sol es nuestra principal fuente de energía sin la cual no sería posible la vida. La luz del sol es indispensable para que nuestro organismo produzca vitamina D, la cual es indispensable para la absorción de calcio (necesario para mantener el correcto funcionamiento del cerebro y el mantenimiento del sistema óseo)

CUIDADO: Los excesos y falta de cuidado podrían ser más dañinos que sus beneficios.

LOS BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR

1. Regula la temperatura y la humedad, manteniéndolas a niveles que permiten la existencia y la preservación de la vida.
2. Fabrica la vitamina D a partir del colesterol y de algunos esteroides derivados de las plantas que se depositan debajo de nuestra piel. La vitamina D ayuda a la absorción del calcio y el fósforo en los intestinos.
3. Estimula la glándula pineal para que produzca melatonina la cual aumenta la producción de glándulas endocrinas que estimulan las funciones vitales. La melatonina también retarda el avance del cáncer.
4. Juntamente con ejercicio activo, la luz solar es una ayuda importante para tratar la depresión aguda y crónica. De hecho, las variaciones estacionales de la cantidad de luz pueden tener un efecto profundo en su salud mental.
5. En cantidades adecuadas, la luz solar hace que la piel se mantenga suave y flexible y le imparte un brillo saludable, aumentando su resistencia a las enfermedades infecciosas.
6. Fortalece el músculo del corazón aumentando su eficiencia y rendimiento. También tiende a normalizar la presión sanguínea.
7. Fortalece el sistema inmunológico. Aumenta la capacidad que tienen los glóbulos rojos para transportar oxígeno, hace que los neutrófilos sean más eficientes en la ingestión de gérmenes, aumentando el número de linfocitos B y T en la sangre.
8. Reduce en los diabéticos el nivel de azúcar, y tiende a normalizarlo en los que sufren hipoglucemia.

COMO APROVECHAR LA LUZ SOLAR

1. Nunca mire directamente al sol, puede provocar daños a la retina y al nervio óptico.
2. Abra su habitación al sol. Ningún cuarto es adecuado para servir de dormitorio si no puede abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol.
3. Dosifique su exposición al sol. Una prolongada exposición al sol puede dañar la piel e incrementar el riesgo de cáncer de piel y acelerar el proceso de envejecimiento.





LA LUZ SOLAR

4. Tome baños de sol antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde, cuando los rayos solares caen en forma oblicua. Hágalo con la menor cantidad de ropa posible. Evite el sol del mediodía.
5. Escoja el mejor horario, busque el mejor lugar y comience con una exposición de 5 minutos frontal y 5 por la espalda, aumentando en dosis de 5 minutos hasta llegar a 30 por día.

BENEFICIOS EN LA MUJER EMBARAZADA

Para la mujer embarazada es casi obligación la práctica de los baños de sol. Todos los problemas circulatorios y digestivos que el embarazo lleva consigo, debidos fundamentalmente a la comprensión de los órganos del vientre, hallarán remedio en la helioterapia, ya que se facilitará la digestión y la eliminación de las sustancias perjudiciales por transpiración, lo que contribuye a reducir el trabajo del riñón.

Además se producirá un aumento de vitaminas que beneficiará tanto a la madre como al niño, y lo que es muy importante, se regulará el mecanismo de fijación del calcio y del fósforo, que permita una buena formación de los huesos del nuevo ser y evitar la descalcificación de la madre. En otro aspecto, la luz solar regula el estado anímico.

“El ánimo es la mejor medicina”

EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo protegió Dios a su pueblo de los rayos del sol del desierto?
Rta. Nehemías 9:12
2. Algunos atribuyen al sol propiedades divinas ¿Qué nos indica nuestro Dios sobre la adoración de los astros?
Rta. 2 Reyes 23:5; Jeremías 31:35; Salmos 19:1
3. Dios es quien a través del sol nos da vida. En la tierra nueva ¿Qué pasará con el sol?
Rta. Apocalipsis 21:23
4. La Biblia compara el poder que Dios ha otorgado al sol, con el Salvador, ¿Qué beneficios traería entonces la luz de Jesús sobre la humanidad?
Rta. Malaquías 1:11, 4:1-2
5. Cada noche y cada madrugada deberíamos adorar al Creador del sol; ¿De qué manera nos dirigimos a Dios al ponerse el sol y al amanecer?
Rta. Salmos 55:17; Isaías 50: 4,5; Efesios 4:26; 1 Tesalonicenses 5:17,18

MI DECISIÓN PERSONAL

“Buscaré a Dios cada mañana, antes de salir el sol y después tomaré un baño de 5 minutos diarios y gradualmente iré incrementando el tiempo hasta lograr un máximo de 30 minutos tomando el sol en ambiente saludable cada mañana”

/ /
Fecha:

Firma:

VIDA SANA

