

SOLEIL

Vous reconnaissez probablement l'importance du soleil à la vie sur terre. Vous savez qu'il fournit la chaleur, la lumière et l'alimentation. Que peut faire le soleil pour votre santé personnelle?

Le soleil tue les germes. C'est pourquoi il est important de mettre les couvertures, les oreillers, et d'autres articles qui ne sont pas lavés fréquemment au soleil et à l'air frais. Autant que faire se peut, ouvrez les fenêtres de votre maison. Ceci permettra au soleil de tuer les bactéries dans votre maison aussi bien qu'il aidera à prévenir la moisissure.



En exposant, **on augmente l'immunité** et on renforce la résistance de votre corps à l'infection. On augmente aussi les anticorps. Ces effets peuvent durer jusqu'à trois semaines. Même dix minutes de soleil deux fois par semaine peut réduire grandement l'incidence de la grippe. Un bronzage modéré résiste mieux aux infections.

Les os sont fortifiés par le soleil. Il permet au corps de faire de la vitamine D, qui aide à l'absorption du calcium des intestins et le dépôt de calcium pour construire des os sains.

Le soleil empêche le rachitisme et aide à prévenir et renverse l'ostéoporose. Il y a aussi un lien pour diminuer l'occurrence des caries dentaires.

Les cellules rouges du sang fonctionnent mieux après l'exposition au soleil. Elles ont augmenté leur capacité à transporter et à distribuer l'oxygène aux cellules du corps. Ceci augmentera votre énergie et votre endurance et aidera à prévenir plusieurs maladies.

Le **cholestérol** est modérément diminué par l'exposition au soleil. Le cholestérol est changé en Vitamine D dans la peau en présence des rayons du soleil non filtrés.

Le **sens de bien-être** est favorisé par le soleil, et l'humeur est augmentée. L'exposition quotidienne au soleil naturel donnera un coup de pouce à la production de mélatonine, qui améliorera aussi le sommeil. Pour la plupart des gens, le soleil est



une thérapie importante, spécialement si elle est combinée avec l'exercice, pour prévenir et traiter la dépression aiguë et chronique. Rappelez-vous de prendre autant de rayons de soleil que possible au cours des mois d'hiver qui sont froids et sombres.

Des propriétés de guérison se trouvent dans le soleil. Les blessures de la peau guérissent beaucoup mieux avec de courtes expositions quotidiennes au soleil. Le soleil aide aussi à soulager la douleur des jointures arthritiques enflées et même soulager certains des symptômes du syndrome pré-menstruel.

Les **cancers** du sein, du colon et de la prostate sont moins fréquents chez les personnes qui ont une bonne exposition au soleil.

AVERTISSEMENT

De petites quantités de soleil sont merveilleuses. De grandes quantités sont dangereuses! Limitez votre exposition au soleil. Un objectif de 30 minutes quotidiennement est réaliste pour la plupart des gens. Au début, vous pouvez avoir à le limiter à 5 minutes si vous avez la peau claire, ou 15 minutes pour des peaux plus foncées, avec une augmentation graduelle. Souvenez-vous que la



peau mouillée brûle plus rapidement et que les rayons ultraviolets du soleil peuvent réfléchir dans la neige, le sable et l'eau, augmentant grandement votre exposition. Les rayons ultraviolets peuvent même brûler quand c'est nuageux.

Ne vous autorisez jamais à brûler. La brûlure de soleil augmente le risque du cancer de la peau. Le mélanome malin, la forme de cancer de la peau la plus mortelle, tue près de 7 000 Américains par année.

Nous savons que le soleil peut être guérisseur ou destructeur dépendant de la façon que nous l'utilisons – le baiser de la vie ou le baiser de la mort. Profitez du soleil avec modération et il augmentera votre vitalité et votre bonne santé!