

4. Luz solar

NO PUEDE haber vida sin luz. El sol que calienta la semilla en la tierra, colorea la vegetación y tiñe las flores, da salud y vida a tu cuerpo.

La vitamina D esencial se obtiene de manera más ideal mediante la exposición a la luz solar. Las capas más profundas de la piel la producen y almacenan para que el cuerpo pueda recurrir a ella en las estaciones en que la luz solar es escasa y menos efectiva. La luz solar dará un brillo a tus mejillas y ayudará en tu digestión. Ya sea que seas joven o mayor, necesitas mucha de ella.

Exponga las habitaciones de la casa a la luz solar. Corra las cortinas para dejar entrar al médico de Dios. Puede desteñir sus muebles y alfombras, pero añadirá vigor a su vida. Retire las ropas de cama (mantas) de la mañana una por una, y expóngalas a la luz del sol. Tenga cuidado de aumentar gradualmente su exposición al aire libre a la luz solar.