**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR**

**O sol é um importante elemento auxiliador na cura das doenças. O banho de sol é reconhecido universalmente como meio terapêutico de grande utilidade.**

**Entre os benefícios que o sol nos traz, destaca-se a elaboração da vitamina D pelo nosso corpo, que só é possível em presença dos raios solares. Os raios infravermelho e ultravioleta têm especial aplicação na cura de várias enfermidades.**

**A luz solar ajuda na digestão e é neutralizadora de venenos, pois os raios solares têm poder para ativar o metabolismo e todo o processo de nutrição. Assim, nossas energias vitais revigoradas, beneficiando as reservas de defesas orgânicas.**

**É fácil concluir que um benefício tão grande se estende a todo o sistema nervoso. Aliás, a é o alimento mais aprimorado do sistema nervoso, capaz de despertar suas energias e vibrações. Sem o auxílio da luz do sol, torna-se muito difícil à cura das doenças nervosas.**

**Os banhos de sol sempre são usados complementando outras práticas terapêuticas da medicina natural, como hidroterapia, massagens, jejum e exercícios. O tratamento com raios solares chama-se helioterapia.**

**O sol é útil especialmente nas enfermidades de atraso de crescimento, raquitismo, anemias, tuberculose dos ossos e das articulações, focos infecciosos, resfriados e catarros, bronquites crônicas, paralisia infantil, reumatismo, falta de apetite, problemas digestivos e nervosos, inflamações dos órgãos genitais e problemas de menstruação.**

**Os banhos de sol, nos horários apropriados, são bons porque:**

* **Aumentam as defesas do organismo contra as enfermidades;**
* **Fortalecem os ossos;**
* **Facilitam a digestão;**
* **Favorecem o crescimento;**
* **Acalmam o sistema nervoso;**
* **Abrem o apetite;**
* **Melhoram a qualidade do sangue.**

***Recursos Para Uma Vida Natural, págs. 23,24 e 25***