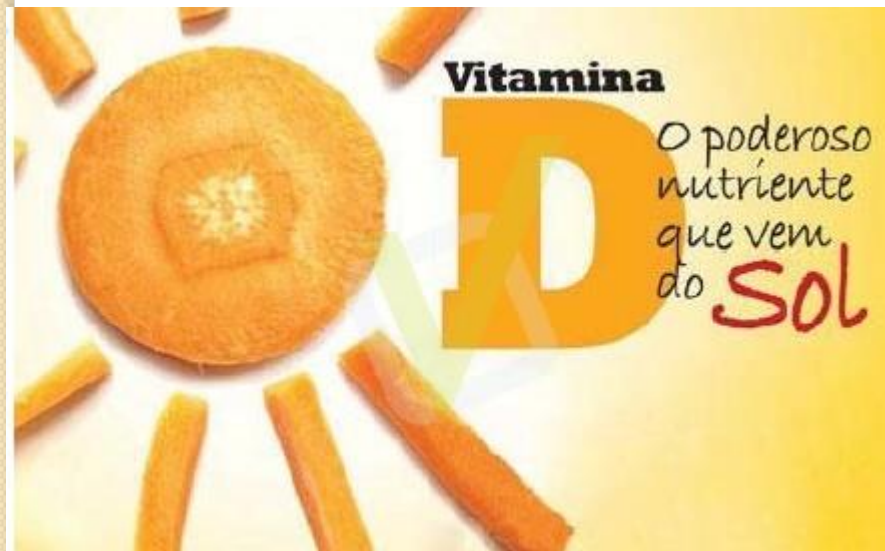


Princípios da Natureza

Curs Prático de Naturopatia

LUZ SOLAR



5ª Módulo VII

8 Remédios Naturais

Profª Andressa Marvila
Naturóloga

LUZ SOLAR

Informações



- A energia da Luz Solar tem sido essencial para vida na Terra. Ela fornece luz visível para a fotossíntese das plantas.
- Os raios infravermelhos fornecem calor.
- Enquanto a luz visível é a parte do espectro que nossos olhos precisam para enxergar e que também regula nosso ritmo biológico chamado circadiano.
- Sabia que o seu estado de ânimo pode depender da Luz Solar?
- A Luz Solar é uma fonte de vida, que Deus criou com inúmeras funções para suas criaturas, além do mais é um Super Rémedio Natural.

LUZ SOLAR



- *As radiações solares têm uma tripla ação:*
 1. Fornecem luz.
 2. Calor.
 3. Provocam ações químicas.

LUZ SOLAR

Benefícios



- **VITAMINA D.** Pequenas quantidades de radiação UV promovem a síntese desta vitamina na pele. Ela ajuda a fortalecer os ossos e, portanto, evita o raquitismo e problemas ósseos.
- **EQUILIBRA A CIRCULAÇÃO.**
O calor do sol favorece a dilatação dos vasos sanguíneos da pele. O sangue, atraído para a pele, proporciona eliminação de substâncias tóxicas que prejudicam a saúde.
- **Destrói germes e bactérias.**
- **Regeneração da pele.**
- **Ação bactericida;**
- **Ação analgésica.**

LUZ SOLAR

É uma importante Ferramenta no Tratamento de:



- **BULIMIA:**
- Ela consiste basicamente em ingerir quantidades enormes de alimentos, principalmente doces e depois vomitar ou abusar de laxantes e diuréticos.
- Uma parte das pacientes com Bulimia apresentam Sazonalidade, isto é, a Bulimia é mais forte no inverno e nos dias nublados, com pouca luminosidade. Esses casos podem responder bem à Fototerapia.
- **TRANSTORNOS DE HUMOR COMO ALGUNS TIPOS DE DEPRESSÃO:**
- **DEPRESSÃO SAZONAL**, que é a DEPRESSÃO DE INVERNO, ou de lugares aonde existe difícil acesso à entrada de Luz Solar, acredita-se que esteja relacionada à temperatura do corpo e à regulação de hormônios.
- **DEPRESSÃO POS-PARTO.**
- **ALGUNS SINTOMAS DA TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL.**
- **TRATAMENTO DA ÁGUA.**

LUZ SOLAR



TEMPO DE EXPOSIÇÃO E CUIDADOS:

- O melhor horário para tomar sol é antes das 10 horas da manhã e a após as 16 horas.
- Proteja-se com Protetor solar. Caso passe mais tempo.
- Não espere pegar uma corzinha para parar de tomar Sol (o bronzeamento é sinal de proteção da Pele), não chegue ao limite.
- Tome bastante Água para não desidratar.
- Não use meios artificiais para conseguir uma cor diferente.

LUZ SOLAR

Complicações



- Os melanócitos são células responsáveis pela produção do pigmento melanina, que dá o tom à pele.
- O que diferencia a coloração da pele é a quantidade de melanina produzida pelos melanócitos e a natureza da granulação do pigmento.
- Uma das razões pela qual a luz solar promove o bronzeamento da pele é porque ela aumenta a atividade dos melanócitos, fazendo-os produzir mais melanina. Porém, esses mesmos melanócitos são os responsáveis pela produção do melanoma – nome científico do câncer de pele. Isso porque, os melanócitos, quando danificados pelo excesso de radiação ultravioleta, sofrem vários tipos de mutação.

LUZ SOLAR



- Se ingerirmos substâncias químicas sintéticas como as contidas nos enlatados, biscoitos, carnes e a maioria dos alimentos industrializados e expormos nosso corpo ao sol, este calor causa certas reações químicas no nosso corpo e pode provocar muitas doenças de pele, das mais simples até um câncer.
- Queimaduras.
- Rugas, manchas, perda de elasticidade.
- Envelhecimento.
- Cânceres de pele.

LUZ SOLAR A Luz Espiritual



Jesus é a maior Luz que existe e que já existiu, tanto que criou o Sol para nós.

O Sol que vivifica a Terra.

Quando estamos perdidos no escuro, quando pensamos que não existe solução, Ele aparece, e ilumina nossas vidas.

Em **João 8:12** diz que: “quem o segue não andaré em trevas, mas terá luz da vida.

Sendo assim, somos luz para este Mundo. E o livro de **Mateus 5:16** fala:

“Assim brilhe a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras, e glorifiquem a vosso Pai, que está no céu”.

Precisamos ter a Luz de Deus para fortalecer e potencializar a nossa luz, e assim...

ILUMINAR O MUNDO COM DEUS!!!

LUZ SOLAR

Desafio



O desafio de hoje é: Tomar 20 minutos de Sol diário durante uma semana. Vamos sentir a diferença em nossas vidas.

Luz Solar é vida...
É maior vacina anticâncer