



IL SOLE D'AUTUNNO: LUCE E BENESSERE

“Per il resto della mia vita rifletterò su cosa sia la Luce” (Albert Einstein)

Oggi, nonostante le grandi conquiste nella medicina, ci si ammala tutti molto più facilmente che in passato; scopriamo la nostra fragilità fisica ed emotiva soprattutto all'inizio dell'autunno, col freddo e il buio che avanzano, accompagnati quel sottile senso di melanconia che pervade ogni cosa.

Ci domandiamo perché nonostante si viva in case comode, riscaldate ed illuminate e si abbia abbondanza di cibo, la stragrande maggioranza della popolazione è così “debole”? Perché vi sono così tanti depressi ed infelici, e specialmente durante la stagione autunnale?

Se osserviamo la realtà in cui viviamo e lo stile di vita che conduciamo da un punto di vista più ampio, ci accorgeremo che le risposte sono intorno a noi: oggi viviamo in ambienti chiusi e male illuminati, artificiali, mentre in verità la luce del Sole è la più potente medicina che la natura abbia messo, gratuitamente, a disposizione dell'uomo.

Inoltre essa ci raggiunge anche attraverso le nuvole, in una giornata grigia e uggiosa: l'importante è soffermarsi all'aria aperta sotto la luce naturale che proviene dal cielo, non importa se non scorgiamo il sole...ma il sole c'è e agisce su di noi, sempre!

La luce solare che coinvolge l'intero corpo è un elemento vitale come l'acqua e l'aria, e dunque ogni individuo dovrebbe cercare di trascorrere all'aperto più ore del giorno possibile...

Qui di seguito un breve elenco di effetti noti e scientificamente accertati di una corretta e regolare esposizione alla luce solare:

- Maggiore tolleranza allo stress e aumento del buonumore
- Miglioramento del sistema immunitario, della vista e della microcircolazione
- Produzione di vitamina D per l'assorbimento di calcio e minerali, con riduzione di carie e di osteoporosi, artrosi, artriti e reumatismi
- Effetto germicida e profilattico contro le malattie infettive
- Azione terapeutica delle affezioni cutanee, psoriasi, eczemi
- Azione regolatrice del ciclo sonno/veglia, fondamentale per la salute

Prima che la penicillina venisse scoperta nel 1938, la terapia più efficace per curare le malattie infettive e degenerative erano proprio i “bagni di Sole”, anche per le riconosciute proprietà di stimolare l'intero sistema immunitario e contrastare tristezza e melanconia.

Il medico svizzero Rollier nel 1909 mise a punto una terapia della tubercolosi basata su bagni di Sole combinati a riposo, aria pura, alimentazione sana e moderato ma costante esercizio fisico; il suo metodo si diffuse rapidamente per la sua grande efficacia in tutto il mondo.

A questo punto è bene introdurre un altro fondamentale aspetto che riguarda la “Luce”, intesa qui nella sua forma più pura e sottile: quella luce che ci illumina “anche” da dentro, quel sole invisibile e potente, energia pura, che vibra e irradia vita in ogni nostro pensiero e in ogni nostra azione; la “luce interiore”, nostro faro e guida sicura!

Essa si manifesta attraverso l'intuito e la conoscenza profonda di noi.

La Luce che scopriamo in noi nel corso della vita, ci condurrà nel tempo a creare una "rete" di pura energia tra gli esseri viventi: per tutti noi è molto importante, come comunità di esseri umani, attraversare si da soli il ponte, ma al contempo camminare insieme per il sentiero dello spirito umano e della condivisione, anziché dell'ego, raggiungendo facilmente quello stato di serenità e benessere che ognuno di noi in verità desidera e che la buona compagnia amabilmente favorisce!

E allora...che sia sempre Sole, che sia sempre Luce, che sia sempre Amore dentro e fuori di noi, tra i raggi d'autunno che scaldano il cuore! Buona Vita!