

PRENDETE IL SOLE CON PRUDENZA

Non lasciare che ci sia troppa attività a metà della giornata o troppo sole. Le prime ore del mattino e i tardi pomeriggi sono i periodi preferibili. Poiché durante il periodo fra le undici, undici e trenta e le due il sole porta una grande quantità di raggi attinici che producono delle forze distruttive per la circolazione superficiale. 934-2

I bagni di sole sono di beneficio per la maggior parte dei corpi; sarebbe utile a questo [corpo] se non ne viene preso troppo. 5455-1

E' meglio assorbire i raggi ultravioletti [dal sole] ...che fare delle applicazioni meccaniche o altri provvedimenti. 1861-16

D- Qual è la formula migliore che farà abbronzare la mia pelle col sole ?

R- L'abbronzatura del sole va bene per alcuni. Ma per coloro che hanno una certa quantità di pigmento nella pelle, come indicato in questo corpo, da produrre delle variazioni quanto all'effetto del clima o sole sulle parti esposte del corpo - che consiste nelle vibrazioni atomiche a cui la circolazione in varie parti del corpo è reattivo - avere un'abbronzatura da sole non sarebbe un bene per questo corpo; poiché brucerebbe del tessuto prima di abbronzare. Ciò che sarebbe più efficace (se il corpo insiste a volere l'abbronzatura) sarebbe l'uso di aceto e Olio d'Oliva (non aceto fatto con acido acetico, o aceto sintetico, bensì l'uso di Aceto di Mele) misto a caffè fatto con fondi di caffè usati ribolliti e ri-evaporati. Il tannino in questi e gli acidi mischiati insieme diventerebbero molto efficaci. Ma l'efficacia svanirà in brevissimo tempo, naturalmente - se usato. 276-7

Qualsiasi buona lozione andrebbe bene per la scottatura; come Acqua di Seltz o qualsiasi applicazione che agirebbe come un balsamo, sotto forma di qualche tipo di olio ... come Glico-Timoline. 3051-1

Per quanto riguarda le condizioni acute (scottatura da sole) applicheremmo lo Spirito di Canfora usando dei batuffoli di cotone. Poi un'ora o due ore dopo fa' un bagno tiepido, e quindi applica l'Olio di Arachide. 303-33

D- In quale quantità il corpo dovrebbe prendere il sole per sostituire la lampada a raggi ultravioletti ? oppure il corpo dovrebbe fare entrambe le cose ?

R- No. Prenderemmo il sole, ma fino al punto da aggiungere qualcosa al corpo; non abbronzare troppo il corpo ! Ciò che dà la piena attività ai capillari o alle parti esterne del sistema va benissimo, ma troppo sole è peggio che troppo poco; poiché la luce è penetrante per se stessa - chiaro? 275-20

D- [Per favore date] un rimedio per la pelle che screpola per il sole.

R- Usa dei bagni con il sapone Palmolive, seguiti da una piccola quantità di pura vaselina bianca spalmata su tutte le pelli ruvide. 1709-10

D- Qual è la causa della lesione agli occhi ?

R- Luce troppo forte quando eri giovanissimo, per il sole.

Tieni [la bambina] all'aria aperta, ma mai con il sole direttamente sul viso o negli occhi. Questi dovrebbero sempre essere all'ombra. Mai durante quei periodi dalla 11 alle 14.00. Allora il corpo dovrebbe stare al sole, ma le prime ore e le ultime ore vanno benissimo. E' l'assorbimento dei raggi ultravioletti che dà forza e vitalità ai nervi e alle forze muscolari, che viene dall'effetto dei raggi del sole dalle attività del corpo. Non fa tanto bene abbronzarsi troppo con il sole. Questa abbronzatura si forma per proteggere il corpo dal sole. Quindi non troppa abbronzatura ma abbastanza per l'attività salubre del corpo. 3172-3