

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Effets généraux de la pratique de l'héliothérapie



**Rétablissement de la norme** ; correction des excès en plus et en moins.

1. **Euphorie physique générale se manifestant par la joie de vivre** ; équilibre physiologique se manifestant par la force ; augmentation de la vitalité générale.

2. **Équilibre de la nutrition** ; augmentation du coefficient des aliments (métabolisme), d'où augmentation du poids (pour les maigres), d'où possibilité de diminuer l'alimentation et de supprimer les poisons tels que viande, café, alcool, tabac.

3. **Stimule et régularise les glandes à sécrétion interne** (endocrines) ; favorise la formation des globules rouges ; augmente le taux d'hémoglobine ; active la production d'antitoxines.

4. **Fixation des éléments minéraux par la vitamine D** (calciférol) et recalcification du squelette grâce à ses substances.

5. **Régularisation de la tension artérielle.**

6. **Augmentation de l'amplitude respiratoire.**

7. **Augmentation de la diurèse**, ce qui favorise l'élimination des déchets.

8. **Sudation naturelle** facilitée par les émonctoires naturels, ménageant ainsi le travail des foie et reins

9. **Sédation nerveuse** se traduisant par le calme, la maîtrise de soi (auto contrôle des réflexes) et un sommeil sans heurt, d'où recharge en énergies fluidiques.

10. **Supprime** les maladies de la peau, telles que : acné, couperose, impétigo, certains eczémas, les asphyxies cutanées par défaut d'aération de la peau qui est, ne l'oublions pas, un organe respiratoire, et cicatrise les plaies telles que : variqueuses, atones.

11. Stoppe la chute des cheveux et en arrête leur blanchiment (canitie).

12. Tonifie les muscles, ce qui est pour le sportif un étonnant moyen de récupération, et pour le convalescent une thérapeutique pour recouvrer : force, santé et équilibre somatique.

13. Augmente, chez la maman qui allaite, la sécrétion lactée, se comportant comme un élément galactogène.

## Conseils et précautions

- **Les radiations solaires sont une source d'énergie constamment variables** suivant les saisons, les heures, l'orientation, les vents, etc. Il faut tenir compte des **irrégularités imprévisibles** qui perturbent souvent l'atmosphère terrestre.

- Il faut également tenir compte du lieu où se fera l'ensoleillement. La ville avec ses pollutions qui font écran aux radiations UV est à éliminer. En conséquence, il faut rechercher l'emplacement propice et abrité des vents. **Nous recommandons la mer et la montagne où l'air est pur.**

- **Les rayons du soleil étant toujours obliques**, la surface exposée sera donc oblique elle-même par rapport au plan horizontal. Pour contrôler cet important détail, il faut se coucher dans le sens opposé à l'ombre du corps debout, tenir compte du déplacement lent du soleil, et changer souvent de place en déplaçant la natte sur laquelle on se couche. *Le parfait serait que l'on pût construire des plateaux tournant à la vitesse à laquelle le soleil se déplace ; ainsi pourrait-on éviter cette lacune de se déplacer au fur et à mesure que se déplace notre astre réchauffant...*

- Les heures les plus favorables à l'insolation se situent **entre 10 heures et 12 heures** à une température variant de 35° à 40° au soleil, **dans une atmosphère de 20° environ.**

Les sujets entraînés, tels les naturistes, s'exposent aussi **en hiver chaque fois que la température est supportable et qu'il n'y a pas de vent.**

*Les Calanques de notre belle Côte méditerranéenne nous offrent cet avantage.*

*Il faut avoir la patience -vitalité des âmes fortes- pour obtenir des résultats positifs qui préserveront, l'hiver venu, la santé générale.*

### Attention !

- Protéger la tête et les yeux.

- Ne pas s'exposer au moins 1 heure avant les repas, 3 heures après.

- Pas de bain de soleil si on a fait un repas copieux et arrosé (*c'est courant !*)

- Les cardiaques doivent s'en abstenir sauf avis de leur médecin traitant.