Guarire con il Sole

Inviato da Romano Baratta

Guarire con il Sole è una ottima guida per tutti coloro che vogliono affrontare la progettazione di ambienti del vivere. Vengono spiegati in modo semplice i benefici di una giusta esposizione alla luce solare e il suo potere curativo e battericida. Una buona guida per l’architetto e per il lighting designer che devono ragionare su come esporre gli ambienti interni alla luce diurna. Un punto di partenza per approfondire aspetti fondamentali per una progettazione consapevole.

Per migliaia di anni l’uomo ha vissuto in armonia con il sole, col calore e la sua luce, nutrendo un’istintiva fiducia nella sua capacità di generare la vita e guarire. Oggi, quest’antica fiducia sembra persa. Trascorriamo la maggior parte delle nostre giornate in ambienti chiusi e sotto l’illuminazione artificiale, ignorando i benefici che la luce solare può offrire al nostro benessere. Una regolare e attenta esposizione al sole rappresenta una fonte ineguagliabile di salute: può aiutare a prevenire numerose malattie, tra cui osteoporosi, sclerosi multipla, patologie cardiovascolari, rachitismo e perfino cancro, curare varie forme di stress, difenderci dall’invecchiamento precoce e mantenere il giusto equilibrio di vitamina D, elemento fondamentale per il nostro organismo. Grazie a questo libro scopriremo tutto quello che c’è da sapere per esporsi correttamente: mettendo in evidenza le precauzioni da non dimenticare, l’autore ci insegna a minimizzare i rischi e massimizzare i vantaggi di un’equilibrata esposizione al sole. Arricchito da utili informazioni su come applicare i criteri dell’architettura solare all’edilizia abitativa, il manuale dedica un intero capitolo alle più recenti ricerche scientifiche in materia di elioterapia, luce solare e salute. AUTORE: Richard Hobday CASA EDITRICE: Macro Edizioni. 2008 L x H: 13,5 x 20,5; CONFEZIONE rilegato in brossura; COPERTINA carta patinata, colori; INTERNO illustrato, b/n; pp. 303
ISBN 9788875079307. € 13,50