

tot nu toe een behandelingsmethode bij acute ziekten is. Onafhankelijk van elkaar kwam men op verschillende plaatsen tot het inzicht dat het afwisselen van koude en warme baden geneeskrachtig werkte. Toen Rikli in 1855 in Veldes een eigen "Kurort" begon, paste hij naast de waterbehandeling van Priessnitz ook hete lucht, lucht- en zonnebaden toe. Hij vond dat vooral het afwisselen van koude en warme baden van bijzonder grote betekenis was voor het genezen van zieken, omdat hierdoor de geneeskraft, die in ieder mens wel aanwezig, maar van tijd tot tijd minder is, weer opgewekt en op gang komt.

Arnold Rikli maakte zich voor de natuurgeneeswijze het meest verdienstelijk doordat hij de geneeskraft van het licht, en vooral van zonlicht, onderkende en de toepassing hiervan populair maakte. Het is zonder twijfel zo dat tegen directe en vaak overdreven zonnestraling soms terechte tegenwerpingen worden gemaakt. Mensen gaan bijna roekeloos om met zonneshijn. Ongeoefend wordt de huid blootgesteld aan enorme temperaturen en lichtsterkte en dat gedurende een korte periode van het jaar. De huidbeschadiging die hierdoor ontstaat is een probleem en vraagt inspanningen van het lichaam voor het herstel.

Wanneer het lichaam rijkelijk voorzien is van toxines kunnen gelijktijdig hiermee crises ontstaan t.g.v. de eliminatie. Er worden enorm veel toxines naar de huid getrokken, waardoor huidwoekering tot de mogelijkheid behoort. De kankerneiging wordt uit andere zones onttrokken naar de huid.

Het blijft een niet te loochenen feit dat licht op zeer veel ziekten, ook acute, een heilzame werking heeft, die echter van persoon tot persoon verschilt. Rikli heeft vastgesteld dat een gedeeltelijk blootstellen aan zonlicht al heilzaam werkt en aan te bevelen is.

Het is bekend dat mensen met een zwak zenuwstelsel zelden directe zonnestraling op het hoofd verdragen. Veel mensen met overprikkelde zenuwen hebben het moeilijk met de sterkte van het licht of weerkaatsingen op de sneeuw.

Waarom, zo redeneerde Rikli, zou men dan niet de voeten in de zon zetten of in de halfschaduw zitten? De hoofdzaak is dat het lichaam of delen van het lichaam aan de genezende kracht van de zon worden blootgesteld. Een deel van zijn methode was dat hij zijn patiënten tijdens zo'n kuur "vegetarische voeding" voorschreef en ze in zijn eigen Kurort op tafel bracht.

In een verhandeling over de huid als "hulplong", "hulpklier", "hulplever", en "hulpslijmvlies", legde Rikli er de nadruk op dat :

*"Gezondheid en een lang leven in de eerste plaats afhankelijk zijn van een grote wilskracht; in de tweede plaats van een sterk zenuwstelsel en ten derde van een goed ontwikkeld en optimaal werkend bloedvatenstelsel."*

---

#### De acht dokters van de natuur :

1. Zuivere **lucht**
  2. **Zonlicht**
  3. **Matigheid**
  4. **Rust**
  5. **Beweging**
  6. Een goed **voedingsschema**
  7. Gebruik van zuiver **water** als drank
  8. **Vertrouwen** in de Goddelijke kracht
- 

## De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne  
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

bezoek de website :  
[www.goednieuws.org](http://www.goednieuws.org)

info C2

# infolder

## ZONLICHT

### één van de 8 dokters van de natuur



"Zonder zonlicht, zou leven niet bestaan. Fruit en groenten die de directe stralen van de zon ontvangen groeien beter dan deze die aan kunstmatig licht blootstaan. Hetzelfde geldt voor menselijke wezens. Zonneshijn is het natuurlijkste antisepticum voor ons. Zonneshijn is één van de meest effectieve geneesmiddelen die we kennen."

Lees ook :  
Het 12-punten-programma  
voor uw gezondheid

## De Levensark

Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne  
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg

Dr. Bircher-Benner zei ooit dat rauwkost “gesublimeerde zonneënergie” is en dat alle natuurlijke fruit en groentesoorten die in open lucht zijn gegroeid de vibraties van een gedeelte van het zonnespectrum in zich hebben opgeslagen. De kwaliteit van het zonlicht speelt hier een rol. Het ruimste aanbod van zonnevibraties vinden we in het Evenaarslicht. Daarbuiten wordt het licht op onze planeet onderverdeeld in lichttype 1, 2 en 3. De winterperiode houdt ons een lange tijd in lichttype 1, waarbij de afstand tot de zon het grootst is, en wij wellicht ook maar weinig van onze huid bloot stellen aan de zon. Dit heeft tot gevolg dat onze vitamine D-reserves in de winterperiode drastisch vermindert, omdat de zon onderhuids cholesterol omzet in vitamine D en talrijke hormoonachtige stoffen die de stemming verbeteren. Het resultaat van deze planetaire verschillen in lichtkwaliteit zien we ook in de vruchten. Om die reden zien we dat tropische vruchten een zeer rijke verdeling van zonnevibraties in zich opgeslagen hebben en daardoor ook een verhoogde geneeskraft hebben. Uiteraard ga je zeggen dat die vruchten zelden rijp worden geplukt, maar veel vruchten die een gemakkelijke narijingscyclus kennen hebben dan toch een hele periode in dit rijke zonlicht kunnen groeien. De zon activeert en vermeerderd de vitamines in het fruit. Zonder zonnestralen zouden we niet de volledige waarde van ons voedsel krijgen, zelfs al volgen we een rauwkostvoeding.

De kracht die God in de zonnestralen gelegd heeft, geeft planten de mogelijkheid, door een proces van fotosynthese de koolstofdioxide en zuurstof van de lucht te nemen en deze te combineren in basis voedselsubstanties waardoor alle wezens leven.

Dit wordt gedaan door chlorofyl, de groene substantie in de bladeren van planten. De mens kan dit proces niet dupliceren, of zelfs niet volledig begrijpen. Energie van zonnestralen reageert op sommige stoffen van de huid, die omgezet worden in vitamine D, één van de essentiële vitami-

nes van het lichaam.

Zonlicht samen met de andere grote dokters die God ons gegeven heeft, houdt ons bloed warm en zuiver en voorziet van leven-gevende energie voor elk orgaan van ons lichaam. Onze hersenen worden gevoed met door zonlicht verrijkt bloed; ons lichaam wordt versterkt door zonne-energie. Het is belangrijk om de zon in onze huizen en onze lichamen binnen te laten. Hou alle kamers zuiver en fris door ze te vullen met gezondheid-gevend licht en warmte van de zon.

#### **Wonderbaarlijke eigenschappen van de zon :**

1. De vertering wordt geholpen door de zon.
2. Voor propere, frisse bedden, stel het bedden-goed bloot aan de zon.
3. We krijgen vitamine D voor sterke botten en organen wanneer we in de zon zijn.
4. Dankzij zijn helende eigenschappen is de zon zeer geschikt voor de zieken.

Onze kennis over natuurlijk genezen is een materie die "heroverd" moest worden.

Naarmate de binding met de natuur op de achtergrond raakte, en mensen meer en meer op deskundigen voortgingen, dan op hun eigen observatie, verdween ook ieder inzicht in de zelf-genezende krachten van het lichaam en de invloed van diverse uitwendige prikkels en zelfs de visie op de invloed van de zon.

Een groot taboe op de lichamelijkeheid heeft gemaakt dat er golven van angst over de mens kwamen, om ook maar iets op eigen initiatief te doen, wat een invloed kon hebben op de persoonlijke toestand.

De loop van de geschiedenis van de 19e en 20e eeuw is rijk aan voorbeelden van mensen die deze abnormaliteiten op verschillende niveau's hebben aangevochten en die een educatieve functie hebben gehad. Zelfs al is de essentie van onderwerping grotendeels gebleven, toch hebben miljoenen enkelingen gebruik gemaakt van de kennis van honderden verlichte geesten, om

hun persoonlijke conditie zelfstandig uit te bouwen. En wat doet u ?

## **ARNOLD RIKLI**

### **Ontdekker van de geneeskraft van de zon**

Ongeveer drie jaar vóór zijn dood in 1906 schreef Arnold Rikli op 81-jarige leeftijd: "Ik neem afscheid van de wereld met de genoegdoening dat mijn werk niet voor niets geweest is". Laten we even kennismaken met deze man die aan het einde van zijn leven zó over zijn werk en zichzelf kon oordelen.

Arnold Rikli werd geboren op 2 februari 1823 in Zwitserland te Wangen in het kanton Bern. Zijn vader had een ververij. Toen hij opgroeide, ging hij - zonder dat iemand hem daartoe aanzette - natuurkunde studeren, omdat hij vond dat dat voor de zaak van zijn vader van belang kon zijn. Toen hij 22 jaar oud was, begon hij zelf een ververij in het plaatsje Seebach (Oberkärnten). Hieruit putte hij in de volgende jaren voldoende financiële steun om zijn plannen te verwezenlijken. Hij had hiervoor al in zijn studententijd belangstelling gekregen, toen hij toevallig wat literatuur in handen kreeg over de methode van Priesnitz. Priesnitz heeft naam gemaakt met zijn baden en waterbehandelingen.

Rikli las dit door en probeerde het op zichzelf uit. Toen hij zijn eigen ververij had, stemde zijn personeel er mee in dat hij zijn ideeën op hun toepaste. Hij behandelde ze volgens de aanwijzingen van Priesnitz met zulke goede resultaten, dat hij grote bekendheid kreeg als natuurgenezer. Hij was echter zelf zijn belangrijkste proefpersoon. Toen hij door het overmatig toepassen van koud waterbaden aan slapeloosheid ging lijden, kwam hij op het idee om dit nare euvel door warme baden te verhelpen. Het idee om behalve koude ook warme baden toe te passen, bleek buitengewoon succesvol te zijn. Als resultaat hiervan ontwikkelde hij een "bedstoombad", dat