

Viernes, 30 de Octubre de 2020

ESPLUGUES

Marta Cendrero reivindica el poder de la luz en tiempos de COVID-19

La espluguense se estrenó como escritora poco antes de la pandemia con el libro 'La hora de la luz', en el que ya anticipaba el poder bactericida y los beneficios fisiológicos del sol



Marta Cendrero

El 80% de los pacientes con COVID-19 en España tienen déficit de Vitamina D, la vitamina del sol. Este es uno más de los recientes hallazgos ligados a la investigación sobre el comportamiento del virus en el organismo humano y que una vez más sacan a relucir la importancia de la luz y los beneficios fisiológicos del sol.

La espluguense Marta Cendrero ya trató sobre estos beneficios en su libro *La hora de la luz* (Tarannà Edicions), con el que se estrenó como escritora y que publicó poco antes de la pandemia. Con un enfoque espiritual pero con una base muy física y científica, la autora explica cómo la luz afecta a las personas, cómo determina nuestras vidas y nuestra calidad de vida, y más en una época en la que trabajamos y vivimos casi todo el día encerrados con la luz artificial. **"La mayoría de la población sufre déficit de vitamina D, debido al estilo de vida que llevamos dentro de pisos y oficinas"**, asegura Cendrero.

Entre otras propiedades, la vitamina D mantiene los huesos y dientes sanos, contribuye al control de la presión arterial, la obesidad, la diabetes tipo 2 y previene de enfermedades cardiovasculares y autoinmunes. También protege

contra diversas formas de cáncer y contra múltiples infecciones virales respiratorias.

"La mayoría de la vitamina D se absorbe a través de la exposición a la luz solar. Es por este motivo que el confinamiento ha contribuido a disminuir los niveles de vitamina D en la población. Tomar el sol 10 minutos al día sería suficiente para almacenar esta vitamina", explica, aunque también anima a la gente **"a tomar el aire y a salir a espacios abiertos"**. Cendrero aclara, sin embargo, que la vitamina D **"no impide a las personas contraer el COVID 19, pero sí aumenta la capacidad del cuerpo para combatirlo una vez infectado y reduce las posibilidades de hospitalización"**.



En *La hora de la luz*, Cendrero también avanzaba el poder bactericida fulminante de la luz del sol, tanto en los espacios cerrados como en la ropa. **"La luz del sol es un potente limpiador de ambientes. Dejemos entrar la luz blanca a una habitación cerrada y en pocos segundos se transforma de un modo asombroso. Literalmente, carga de energía la habitación"**, explica la autora.

Pero con este libro, Cendrero no sólo explora los beneficios de la luz solar. Su trabajo va más allá. Es, en sus propias palabras, un agradecimiento **"a todo lo que nos da y sigue dando la luz. Es el resultado de una investigación para encontrar el significado de lo que es la luz. Un compendio que demuestra la influencia que la luz ha tenido, y tiene, en todas las religiones y creencias, desde la más remota antigüedad hasta los últimos avances de la Física Cuántica de hoy día, y de cómo su manejo consciente puede influir decisivamente en el futuro de la Humanidad"**.

Logopeda especializada en voz y comunicación por la Universidad Ramon Llull, Marta Cendrero ha trabajado en diferentes campos como terapeuta,

profesora, fotógrafa, investigación y en eventos de comunicación. Desde los 20 años se ha dedicado al estudio de la energía humana y la medicina vibracional.

La hora de la luz se puede adquirir en librerías de El Corte Inglés, en la Casa del Libro y en Amazon.