

اعتباراً من الغد في تمام الساعة 5:27 صباحاً، حيث ستكون الأرض أبعد عن الشمس. أكثر برودة من أي وقت مضى، مما سيكون له تأثير على الأنفلونزا والسعال ونزلات البرد وصعوبات التنفس وما إلى ذلك. يجب علينا زيادة دفاعنا المناعي عن طريق تناول الفيتامينات والمكملات الغذائية الأخرى لتقويته. المسافة من الأرض إلى الشمس هي 5 دقائق ضوئية أو 90. تأخذنا ظاهرة أفيليا إلى مسافة تزيد قليلاً عن 152 مليون كيلومتر من الشمس، سيكون الهواء أكثر برودة (المنطقة شبه الاستوائية)، وجسمنا غير معتاد على درجة الحرارة هذه، يجب أن نحافظ على ظروفنا الصحية قدر الإمكان، بغض النظر عما إذا كان الجو غائماً أو مشمساً، فإن زيادة البرد سوف نشعر بها بنفس الطريقة!!!