

LICHT - Impulse zur Aktivität kreuzen Gefühle der DUNKLEN Schwere

Endlich, die Tage werden länger, die Sonne - das Sonnenlicht - lässt unser Herzen wieder etwas leichter verspüren und die Freude, das eine oder das andere anzupacken bekommt Impulse. Die Natur lässt kleine Frühlingsboten aus der Erde krabbeln, das erste Vogelgezwitscher durchdringt den Garten.



Gefolgt dem Impuls etwas zu sortieren, aufzuräumen, zu putzen erscheint plötzlich das Gefühl einer zunehmenden Schwere und „Erst mal ausruhen und hinlegen“

Ist das Körpersystem belastet, d.h. der Stoffwechsel im Körper ist mit Ballast angestaut und mit dem Reinigen beschäftigt und bekommt hierzu wenig Unterstützung in Form von Atmung, Bewegung, Licht, Tees, entschlackende Kost signalisiert er uns dies durch Symptomatiken, wie Infektanfälligkeit, Gelenksbeschwerden, Kopfschmerzen und Allergien.

Die Umstellung der Lichtverhältnisse vom Winter zu Sommer ist anstrengend. Mehr als das 10 fache – ja bis zum 20 fachen steigt der Licht-Meßwert LUX vom Lebensraum im Haus bis hin zu den ersten kräftigen Sonnenstrahlen im Freien.

Gibt es nur wenig Möglichkeiten einen Aufenthalt im hellen Freien zu arrangieren, so wird ein anderes Hormon – das Melantonin – produziert. Dieses Hormon der Zirbeldrüse wirkt Schlaf anstoßend.

Je weniger Licht, desto mehr Melantonin. Hierdurch drückt sich die sogenannte „saisonale Depression“ aus. Doch in der Ruhe, im Rückzug liegt nicht die Lösung.

Das natürliche Licht setzt im Gehirn das Hormon Serotonin - das gute Laune-Hormon – frei. Je aktiver ich sein kann, umso flexibler kann auch der Körper auf veränderte Bedingungen reagieren.

In dieser besonderen Phase sind frische Luft, ausreichende Bewegung eine entlastende Ernährung entscheidende Faktoren, um fit und gesund zu bleiben.

Stellen Sie sich doch mal Möglichkeiten zusammen, um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln:

- morgendliches tiefes Durchatmen am Fenster
- Gymnastik, wie ein einfaches Strecken und Drehen des Oberkörpers auf dem Balkon
- Spaziergang in der Mittagspause mit tiefen Ein- und Ausatmen.
- aktives Treppen oder Berg hoch laufen
- Gebrauch von Tageslichtlampen
- usw.....

Konnte ich Ihnen ein Anstoß geben? Sie haben bestimmt selbst noch einige Ideen!

Für die Aufrichtung des Körpers, der Zellfunktionen wird Licht benötigt..

Das Vitamin-D- Hormon wird unter dem Einfluss von UV-Licht aus den Vorstufen in der Haut gebildet.

Diese Vorstufen leiten sich vom Cholesterin ab und durch chemische Umwandlungen in Niere und Leber entsteht letztendlich die wirksame Form des Vitamin-D-Hormons.

Es fördert die Calciumaufnahme über den Darm und ist unverzichtbar für das **Wachstum und die Stärkung des Skeletts.**

Haut, Niere, Leber, Darm und Lunge sind Stoffwechselorgane.

Vielleicht verspüren Sie mehr erfahren zu wollen.

Es gibt die Möglichkeit dafür,

am Donnerstag, 31. März 2011 um 19.30 – 21.30 Uhr 65779 Kelkheim, Insterburgerstr. 7



ALLERGIE

Symptome eines vergifteten Körpers

Heuschnupfen? Lebensmittelunverträglichkeit? Trockene, juckende, gerötete Haut?

Allergische Symptome und Abwehrreaktionen lassen sich u.a. auf einen vermehrten Konsum schleimender Lebensmittel zurückführen. Toxische Eiweiße werden in unser Gewebe eingeschleust und unsere Immunsystem durch Ablagerungen geschwächt. Oft beteiligt sind vielfältige Darmstörungen mit Durchfälle.

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Schauen Sie auch mal unter [Seminare](#) nach

Ihr Hummelcoaching-Team

