

Wir leben von Licht

Licht ist neben vitalstoffreicher Nahrung und ausreichender Bewegung eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Das Licht steuert über die Aufnahme durch die Haut und vor allem über die Augen alle Stoffwechselfvorgänge im Körper!.

Es sind nicht nur die sichtbaren Anteile des Spektrums des Tageslichtes, sondern auch die Impulse des viel *gescholtenen* UV-Lichtes.

Das UV-Licht steuert wichtige Prozesse des Stoffwechsels, Drüsen und Immunabwehr.



Was bedeutet dies nun für die moderne Industriegesellschaft, deren Menschen sich in einem hohen Maß in geschlossenen Räumen aufhalten?

Rechnen Sie doch mal nach, wie viele Stunden Sie unter freiem Himmel verbringen, und nicht in Gebäuden, im Auto – mit Fenstern die das UV-Licht fast völlig herausfiltern?

Die Erfindung des künstlichen Lichtes ist gerade 150 Jahre her. Der moderne Mensch begann unabhängig vom Tag-Nacht-Rhythmus seinen Tag zu gestalten und die Nacht zum Tag zu machen.

Könnte dies auch ein Auslöser für chronische Erkrankungen sein? Noch unsere Urgroßeltern waren wesentlich mehr an der frischen Luft.

Wir Menschen sind existenziell vom Sonnenlicht abhängig.

Unter dem Einfluss von Kunstlicht zu leben, kann Anzeichen von **Schlafstörungen, Fettsucht, Bluthochdruck, Herz – und Kreislaufschwäche, Schwächung des Immunsystems, Muskel – und Gelenksbeschwerden, Depressionen und einen aggressiveren Umgang im Miteinander** auslösen.

Wie geht es Ihnen in der dunklen Jahreszeit?

Experten schätzen, dass 2% der Bevölkerung massiv von den **Symptomen der SAD (Müdigkeit, Heißhunger, depressive Verstimmungen) betroffen** sind und bis zu 30% fühlen sich vom mangelnden Tageslicht beeinträchtigt.

Hinzu der **Stress** in der Familie, auf der Arbeit und unterwegs, ein Versorgen des Organismus mit denaturierten und gentechnisch **veränderten Lebensmitteln** , **weltliche Szenarien und kosmische Einflüsse** von Mond und Sonne **lassen das bei Geburt gefüllte Gefäß an Lebensbejahung und Kraft leer werden.**

Die Sommersonne wirkt mittags mit einer Helligkeit von 100.000 Lux auf uns ein, während ein bedeckter Winterhimmel nur noch 2000 Lux beinhaltet.

Deshalb ist ein Spaziergang bei Tageslicht im Winter immer heilsam.



Licht statt Medikamente

In unterschiedlichen Therapien werden heute Therapielampen eingesetzt, wie

- Infrarotbehandlung bei Verletzungen und Erkältung
- die Fototherapie bei Hauterkrankungen
- Therapeutische Lichtduschen bei Depressionen

Möchten Sie selbst ein anregendes Vollspektrumlicht in Ihr Leben einbringen, bedarf es einer Beratung. Der Schlüssel zu gesunder Beleuchtung liegt in der Dynamik, wie sie der natürlichen Tag- und Nachtrhythmus vorgibt.

Dynamik heißt,

- im Morgen- und Abendrot überwiegen langwelliges, rote Lichtstrahlen.
- zum Mittag nimmt der Anteil an kurzwelligem, blauen Lichtstrahl zu.

Das **Licht** durchdringt die Netzhaut des Auges und **wird mit einer „energetischen“ Botschaft des Lichtspektrums an das Gehirn weitergeleitet.**

Bei geringer Lichtzufuhr wird z.B. das Schlafhormon Melatonin produziert.

Jede Farbe löst eine spezifische Wirkung in unserem Organismus aus.

Vor diesem Hintergrund können wir das Sonnenspektrum und auch Farbe im Raum auch über Kleidungsstücke nutzen.



Aber auch in unseren feinstofflichen Körper – den Chakras – finden wir Farben

Die Chakras durchstrahlen den Körper entsprechend ihrer Lage

- sie beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit,
- aber auch Emotionen und Gedanken.

Entdecken Sie **im Seminar „Von der Wurzel bis zur Krone“**, was in Ihnen steckt und nutzen es im Alltag

- ☀ Aktivierung der Chakras für → mehr Selbstbewusstsein → meine persönliche Lebensenergie stärken
- ☀ den Körper bewusster durch effektive, praktische Übungen wahrnehmen
- ☀ Zusammenhängen der Gesetzmäßigkeiten des Lebens neu erkennen (Krankheiten, Blockaden, ...)

Seminar in zwei Teilen

12 Nov. 2011	Von der Wurzel bis zur Krone - Chakras 1-4	von 10.00 – 17.30 Uhr
26 Nov. 2011	Von der Wurzel bis zur Krone - Chakras 5-7 und 8	von 10.00 – 17.30 Uhr
in den Räumen	Institut für Reflexzonen-therapie Insterburger Str. 7 mit maximal 8 Personen	65779 Kelkheim / Ts
Ausgleich:	75 Euro pro Seminarteil (inkl. schriftliche Unterlagen)	
Anmeldung:	Telefon: 06483 – 2261 eMail : info@hummelcoaching.com bis 07. November	

Informatives zur Immunkraftstärkung Homepage /Ernährungsmedizin/ Darmregeneration