



JERKOVs Königs-Tipps

Sonnenlicht – lebenswichtig für Körper, Geist und Seele

Umfangreiche Forschungsarbeiten belegen die entscheidende Rolle des Sonnenlichtes für unsere Gesundheit:

- Sonnenlicht ist die Voraussetzung für die lebenswichtige Produktion von Vitamin D in unserer Haut. Vitamin D regelt den optimalen Stoffwechsel in allen Zellen. Zu 80 Prozent deckt unser Körper seinen Vitamin-D-Bedarf selbst mithilfe der Sonne.
- Vitamin D ist wichtig für den Calciumhaushalt und reguliert den Auf- und Abbau der Knochen. Genügend Sonnenlicht erhöht die Knochendichte, kann Osteoporose und Rachitis vorbeugen
- Sonnenlicht stärkt unser Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd
- Sonnenlicht reguliert unseren Blutkreislauf, Blutdruck und Blutzuckerspiegel
- Sonnenlicht unterstützt die Regeneration und die Verjüngung der Zellen
- Sonnenlicht ist lebenswichtig für die Gesundheit der Augen und für ihre normale Funktion. Es regt den Sehnerv an und wirkt heilend auf Pupille und Netzhaut.
- Das Sonnenlicht gelangt über die Augen zum Hypothalamus. Der Hypothalamus ist das oberste Regulationszentrum für alle vegetativen und endokrinen Prozesse. Nur wenn wir jeden Tag genügend Licht bekommen, kann der Hypothalamus seine Funktionen bestmöglich erfüllen.
- Sonnenlicht sorgt für innere Energiebalance, emotionales Gleichgewicht, für mehr körperliche und geistige Effizienz
- Die UV-Strahlen bewirken vermehrte Produktion von Glücks-Botenstoffen im Gehirn, verbessern unsere Stimmung, psychisches und allgemeines Wohlbefinden
- Sonnenlicht stärkt und beruhigt unser Nervensystem, baut Stress ab, sorgt für eine größere Stresstoleranz.

Durch das Tragen einer Sonnenbrille werden alle diese Prozesse gestört. Durch die Sonnenbrille bekommen die Augen und unser Gehirn falsche Informationen über die tatsächliche Intensität und Quantität des

Sonnenlichtes. Auf diese Weise geraten die natürlichen Biorhythmen des Organismus durcheinander. Die Folgen sind Schlafmangel, Übermüdung, Depressionen, Unfälle oder Krankheiten.

Unsere Empfehlungen:

1. Erhöhte Lichtempfindlichkeit ist mit speziellen Sonnenübungen zu beseitigen! Die Augen können sich dem Sonnenlicht sehr gut anpassen, wenn sie trainiert werden. Fangen Sie mit dem Training bei Morgen- oder Abendsonne an. Üben sie ohne Brille oder Kontaktlinsen zwischen einer bis maximal fünf Minuten. Gewöhnen Sie allmählich Ihre Augen an das Sonnenlicht!
2. Verbringen Sie viel Zeit bei Tageslicht im Freien, mindestens 30 Minuten täglich. Bewegung an der frischen Luft und die Sonne heben die Laune und vertreiben den Stress.
3. Machen Sie jeden Tag Sonnenbäder für die Augen. Lassen Sie Ihre Augen so oft wie möglich von der Sonne streicheln. Halten Sie die geschlossenen Lider in der vormittags- oder spät nachmittags Sonne.
4. Die Sehkraft von Menschen, die viel Zeit draußen verbringen, ist viel besser als jener, die meistens unter künstlichem Licht arbeiten und ihre Zeit drinnen verbringen.
5. Vermeiden Sie, direkt in die glühende Mittags-Sonne zu blicken, das wäre sehr gefährlich für Ihre Augen!

Besuchen Sie unsere Seminare. Da erfahren Sie viel mehr über den Zusammenhang zwischen körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit!

Unser ganzheitliches Training für Sie:

Körper * Emotionen *

Persönlichkeit * Intuition

JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS

Tatyana und Georgi Jerkov

Tel.: +49 (0) 8141-347495

Mobil: +49 (0) 171-2433326

info@jerkov.de www.jerkov.de