

Licht ist Leben

Licht ist Leben

Mit Vollspektrum-Tageslichtlampen die Praxis einrichten

Autorin: Kyra Hoffmann

Warum geht es uns in der Sonne so gut? Warum sind wir bei schlechtem Wetter in der Regel missmutiger?

Wir Therapeuten wissen, dass Licht elementar ist und in unsere Körperprozesse eingreift. Es regelt unsere Vitalfunktionen, es steuert unsere Hormone, nimmt Einfluss auf die Psyche, es unterstützt das Immunsystem, und es hat Einfluss auf die mitochondriale Energiegewinnung sowie unsere Entgiftungskapazität, um nur einige Wirkungen zu nennen.

...Wir verbringen 90% unseres Arbeitstages und auch unserer Freizeit in geschlossenen Räumen. Fast das gesamte Arbeitsleben sind wir unter künstlicher Beleuchtung, ohne natürliches Sonnenlicht.

Und fast niemand denkt darüber nach.Den vollständigen Artikel finden Sie unter Comed-Online Ausgabe 09/2010