INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR NATURHEILNAHRUNG ® IGN LIGHT HARMONY VITALITY

DIE WILDSAMMLUNG

Neues aus der Natur

Ausgabe 1 - 2012

Eine Information aus dem Haus ProVerde, Rostock.

Noch vor 100 Jahren verbrachten die Menschen in unseren Breitengraden 90 Prozent ihrer Zeit im Freien, heute sind es gerade noch 10 Prozent. Das bedeutet, dass wir in Bezug auf Licht chronisch „unterernährt" sind.

Wenn Sonnenlicht fehlt

Licht ist Leben. Wie wichtig Licht als Ursprung allen Lebens ist, erfährt man oft erst im Winter. In Mitteleuropa leiden ca. 5% der Bevölkerung an einer echten „Winterdepression SAD" (saisonal abhängige Depression) und weitere 15% an der schwächeren Form des „Winter-Blues". Davon sind ca. 70% Frauen betroffen.

Es handelt sich dabei um eine Form der Gemütskrankheit, die meist im Oktober einsetzt, wenn die Tage kürzer werden und das Sonnenlicht an Intensität verliert. Mit dem Eintritt des Frühjahrs und den ersten warmen Frühlingstagen verschwinden die Symptome meist beinahe über Nacht und machen oft einem intensiven Stimmungshoch Platz.

Die Winterdepressiven zeigen einen meist deutlich erniedrigten Vitamin D-Spiegel, stärkeren Appetit auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, der sich zum Heißhunger steigern kann, sie schlafen länger, ohne danach wirklich erfrischt zu sein. Sie machen in dieser Zeit eine deutliche Persönlichkeitsveränderung durch. Dies kann so stark werden, dass Betroffene nicht mehr in der Lage sind ihren gewohnten Aktivitäten nachzugehen. Wer kann, plant einen Winterurlaub an der Sonne. Selbst eine einzige Woche kann dem Organismus Auftrieb geben.

Gesundheitsfaktor Sonnenlicht

SAD tritt in nördlichen Ländern wie Norwegen und Alaska etwa fünfmal häufiger auf als in Florida oder Spanien. Auch die bekannten Lichtmangel-Krankheiten treten dort gehäuft auf – und sind auch typisch für Vitamin D-Mangel = Lichtmangel. In Italien, Spanien, Südfrankreich leiden die Menschen wesentlich weniger an Lichtmangel-Krankheiten. Sie sind fröhlicher und kontaktfreudiger. Das Leben im Süden findet zu einem großen Teil im Freien statt. Das Licht, das diese Menschen regelmäßig aufnehmen, hält sie gesund, fit und fröhlich.

„Wo die Sonne nicht hinkommt, ist der Doktor nicht fern". Sonnenlicht ist maßgeblich an der Erhaltung unserer Gesundheit beteiligt. Es stimuliert die Zirbeldrüse, bildet Vit. D, regelt so auch den Kaliumhaushalt, beeinflusst die Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Bei Lichtmangel wird zu viel Melatonin gebildet, man wird automatisch müde, der Gegenspieler Serotonin macht uns dagegen leistungsfähig und munter. Am besten ist es das im Winter verfügbare Sonnenlicht konsequent zu nutzen.

Sonnenlicht fließt, Kunstlicht flackert

Seit 1879 Edison die Glühbirne erfand, verbringen die Menschen immer weniger Zeit im Freien bei Sonnenlicht. Die Aufnahme von Sonnenlicht nimmt drastisch ab. Leben und Arbeiten erfolgt meist bei Kunstlicht hinter Wänden der Häuser. Kunstlicht ist sowohl von der Lichtstärke als auch von der Lichtzusammensetzung fast nie ein befriedigender oder ausreichender Ersatz für das Sonnenlicht. Die Energie des Sonnenlichtes fließt in einem konstant gleichmäßigen Strom. Das künstliche Licht flackert durch die 50 Hertz-Frequenz des Wechselstroms.

Flackerndes Licht löst im Organismus gewaltigen Stress aus: Die rasanten Wechsel greifen in das empfindliche Ordnungssystem der eigentlich auf fließende Sonnenenergie programmierten menschlichen Gehirnwellen ein und führen zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, geistigen Blockaden und Lichtmangel-Krankheiten.

Beleuchtungsstärke in Deutschland:

klarer Sommertag (Freiland)	100.000 Lux
Halbschatten im Sommer	30.000 Lux
Vollschatten im Sommer (im Wald)	10.000 Lux
bewölkter Tag im Sommer (Freiland)	20.000 Lux
bewölkter Tag im März (Freiland)	10.000 Lux
Sonnentag im Januar	20.000 Lux
Sonnentag im Dezember	15.000 Lux
trüber Regentag im Dezember	2.500 Lux
im geschlossenen Raum	
1 Meter entfernt vom Fenster	500 Lux
2 Meter entfernt vom Fenster	200 Lux
Arbeitsplatzbeleuchtung, gut	1.500 Lux
Bürobeleuchtung, gut	1.000 Lux
Bürobeleuchtung, Durchschnitt	500 Lux
Arbeitsplatz für reine Bildschirmarbeit	300 Lux
Klassenzimmerbeleuchtung	250 – 400 Lux
Kerzenlicht in 1 Meter Entfernung	1 Lux

© by ProVerde, Rostock, 01 / 2012

Ohne Sonnenlicht schwindet dem Menschen die Lebenskraft. Er wird träge und lustlos, verliert all seine Energie und schließlich auch seine Gesundheit.

Häufige Ursachen von Lichtmangel – Lichtraub

• Die Lichtintensität nahm um 14% in den letzten 60 Jahren ab + die Aufnahme von Sonnenlicht nimmt zugleich durch Zivilisationsfaktoren drastisch ab.
• Der größte Teil des Körpers ist ständig durch Bekleidung bedeckt.
• Zu wenig Aufenthalt im Freien bei Sonnenlicht. Wissenschaftler raten zu einem täglichen Aufenthalt von zwei Stunden im Freien.
• Alte und Kranke kommen kaum ans Sonnenlicht. Der UV-Anteil durch Sonnenlicht sank in den letzten 50 Jahren um 26%.
Licht dem wichtige Lichtfrequenzen fehlen (UV-Lichtmangel):
• Sonnenbrillen, und auch Sonnenschutzmittel mit hohem UV-Schutz filtern das für unsere Gesundheit so wichtige UV-Licht heraus.
• Moderne Gebäudefenster oder Doppelglasscheiben lassen zu wenig UV-Licht in Wohn- und Arbeitsräume oder auch im Auto durch die Autoscheiben durch. (Liberman S. 211)
• Steigender Konsum von TV, Videospielen, PC-Nutzung, Internet bewirkt verstärkte Aussperrung von Sonnenlicht und verstärkte Einwirkung von unvollständigen bzw. verfälschten Lichtfrequenzen. Das hat bzgl. Lichtdefizit/Frequenzveränderungen zahlreiche Konsequenzen.
• Kunstlicht enthält nur selten das Frequenzvollspektrum (Defizite bei Glühbirnen, Neonlicht etc.)

Künstliche Fehlbeleuchtung ist ähnlich wie Fehlernährung. Sie spielt eine größere Rolle als Vererbung, Umwelt und Ernährung. (Liberman S.76)

Nahrung, die immer weniger Licht (Biophotonen) speichert bzw. speichern kann.
• Nahrung, die „haltbar" = tot gemacht wird, verliert meist den größten Teil ihrer gespeicherten Lichtenergie. „Alles was erhitzt, pasteurisiert, gekocht, gebacken, gebraten, gemikrowellt, eingefroren oder sonst irgendwie denaturiert wurde, ist entlichtet und somit tot." (Prof. Popp)
• Mikrowellen zerstören in Nahrung restlos alle Lichtenergien. Damit sie verdaut werden kann, muss beträchtlich mehr Lichtenergie aufgewendet werden, als zugeführt wird. (Lichtfresser)
• Beim Veredelungsprozess der Nahrungszubereitung – vor allem in industrieller Nahrungsherstellung oder –zubereitung – geht viel Lichtenergie verloren.
• Künstlich hergestellte Nahrungsmittel und konservierte Nahrung enthalten kaum mehr Lichtenergie. „Junkfood" – sie befriedigen das Auge, während der Körper Mangel leidet.

Licht gelangt über unsere Augen, unsere Haut und über unsere Nahrung zu den Körperzellen
Wenn wir uns von entwerteten Pflanzen und unglücklichen Tieren ernähren, bekommt der Körper andere Informationen als von Lebensmitteln, die sich in einem gesunden Kreislauf befanden. Das Schlimmste an der kunstlichtgezüchteten Tomate aus dem Treibhaus ist nicht, dass sie fad schmeckt und weniger Vitalstoffe hat, sondern dass ihr die biologische Ordnung fehlt, die dem Körper Gesundheit und Vitalität geben sollte. Solchen Nahrungsmitteln fehlen nicht nur die richtigen Informationen, wir nehmen mit ihnen sogar zusätzlich viel Unerwünschtes auf: Informationen über Stress die sich zu unserem ohnehin vorhandenen äußeren Lebensbewältigungsstress addieren.

Die Biophotonenforschung
im IIB Internationalen Institut für Biophysik, Prof. Dr. Popp, gab uns die Möglichkeit zu erkennen, ob ein Nahrungsmittel gesund und vital und damit für uns >förderlich< ist oder ob es in seiner Struktur schwach, krank oder – weil sein inneres Ordnungssystem schon in einem chaotischen Zustand ist – sogar schädigend ist.

• Wildpflanzen haben den vergleichbar höchsten Umsatz von Sonnenenergie (Photonen) in Biophotonen. Das ist in dieser Intensität absolut einzigartig im Pflanzenreich.
Biophotonen sind Lichtteilchen (Quanten), die in allen biologischen Systemen vorkommen. Nicht nur der Mensch, sondern genauso jedes Tier und jede Pflanze, ja jede Zelle strahlt Biophotonen aus, solange noch ein Funke Leben darin ist.
Lichtweisende Wildpflanzen, Wildgemüse und Wildkräuter sind Sonnenkost.
Zu den Vitamin D-reichen wild gewachsenen Nährpflanzen gehören Löwenzahn, Brunnenkresse, Johanniskraut und Brennnessel.
Wildpflanzen verfügen auf Grund der internen Informationsdichte über hochkomplexe, hochkohärente wahrhaft urige Kräfte. Dazu gehört auch der realisierte Reichtum an Biophotonenaktivität, Vitalfeldkapazität und Ordnungsgrad.

Reichtum an Licht und Lebenskraft aus einer Vielfalt von wilden Pflanzen als tägliche Lebensmittel sind entscheidende, möglicherweise die zentralen Grundlagen für eine bessere Versorgung der Menschen mit elementaren und deutlich spürbaren, vor allem pflanzlichen Vitalkräften.

Sonnenlicht ist die beste Medizin!

© by ProVerde, Rostock, 01 / 2012