

## Die Wichtigkeit der Sonne

*(Ein interessanter Text von Gerhard P. Kirchmair mit einer kleinen PranaVita-Übung für die Augen!)*

Vor über einem Viertel-Jahrhundert habe ich aufgehört Sonnenbrillen zu tragen.

In der Jugend war es "cool" eine Ray Ban ... etc. zu tragen. Jetzt weiß ich, dass es gesundheitlich schlecht ist, viel mit Sonnenbrillen herumzulaufen.

Wenn wir so einen angeblichen Sonnenschutz bräuchten, dann wären wir sicher damit auf die Welt gekommen!

Wir haben ja schon viele 1000e Jahre ohne Sonnenbrillen überlebt, oder ?!

Sonnenbrillen machen in extremen Bereichen, zB. auf einem Gletscher bzw. beim Besteigen eines verschneiten Berges durchaus Sinn. Auch für lichtempfindliche Menschen auf einer längeren Segeltour am Meer, oder auch beim Autofahren, aber definitiv nicht im normalen Alltag!

Auf das Thema angesprochen sagen viele, dass es ihnen ohne Brille zu hell ist.

Verständlich – denn sie haben ihre Augen durch langes wiederholtes Tragen der Sonnenbrille von dem so wichtigen Sonnenlicht entwöhnt !!

Auch ich musste damals meine Augen wieder an das Sonnenlicht gewöhnen und es geht seither ganz hervorragend ohne Sonnenbrille – mein wertvoller Beitrag zu meiner Gesundheit!

An sonnigen Tagen werden spezielle Wellenlängen von Licht (Energie) über die Augen aufgenommen.

Das ist wie Nahrung für unsere Zirbeldrüse, die Hirnanhangdrüse und das Gehirn!

Der Körper weiß dann, dass die Sonne scheint und produziert z.B. Vitamin D und Melatonin, wichtige Stoffe für den Körper und die Körpersteuerung und Ausgangsprodukte für die Herstellung anderer Hormone und Botenstoffe.

Speziell Jugendliche, die oft Tag und Nacht mit ihren Sonnenbrillen herumlaufen, sind dadurch stark negativen gesundheitlichen Einflüssen ausgesetzt.

Trägt man eine Sonnenbrille, dann wird der Körper "ausgetrickst", denn er glaubt dann, es scheint keine Sonne bzw. es ist wolkig und die Haut bereitet sich nicht auf Sonnenstrahlen vor – der natürliche Sonnenschutz (Bräune) wird nicht aktiviert, das wichtige Vitamin D wird nicht produziert... etc.

Manche sagen, das Tragen von Sonnenbrillen ist gleichzusetzen mit zellulärem Selbstmord und sei der Hauptgrund für Hautkrebs. ???

Tatsächlich habe ich vor vielen Jahren in einer Studie gelesen, dass seltsamerweise die meisten Hautkrebsprobleme bei den Menschen nicht auf den der Sonne ausgesetzten Hautbereichen auftreten. Sondern eher dort, wo die Sonne nicht hinkommt.

Eigentlich sollte man auch keine Sonnencreme (= "Chemiebombe") benutzen, da diese durch die Reaktion mit Sonnenlicht viele chemische Substanzen freisetzt, die in die Haut eindringen und sie schädigen und unter Umständen auch Hautkrebs entstehen lassen.

**Unsere Sonne ist Medizin** und sie kann unbeschwert und ohne Schutz in einem **gesunden Maß** genossen werden und das tut der Seele und dem Körper gut !!!

### Eine kleine PranaVita-Übung, um deine Augen auf Trapp zu bringen:

1. Forme mit dem Zeigefinger und Daumen einer jeden Hand einen Kreis und lege diese beiden Kreise wie eine Sonnenbrille über deine Augen.
2. Nun blinzeln
3. Während du weiter mit den Augen blinzelnst und deine „Fingergläser“ vor den Augen hast – bewege den Kopf und forme das Unendlichkeitszeichen - 7 mal.

