

WAAROM LICHT EN KLEUR BELANGRIJK ZIJN VOOR JE GEZONDHEID

Zonder licht groeit er niets. Wij hebben licht nodig om te leven. In dit artikel leg ik uit waarom dat zo is.

Waarom is licht belangrijk voor ons?

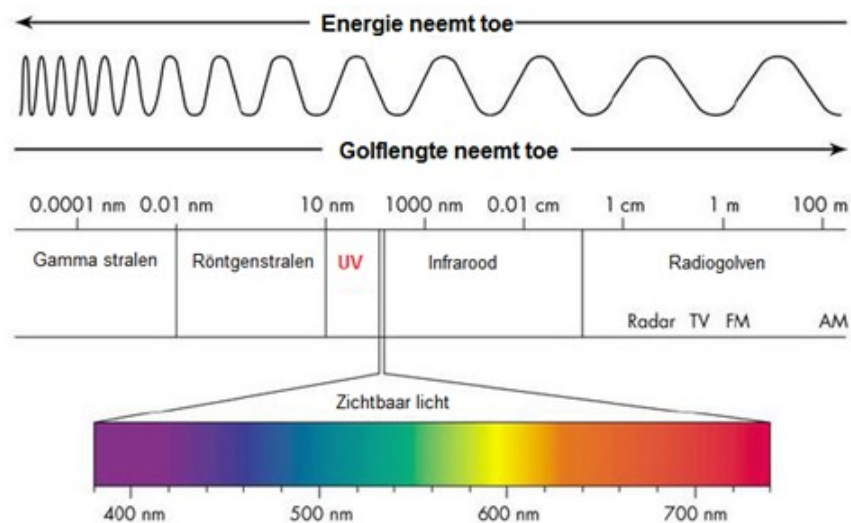
Het is wetenschappelijk vastgesteld dat de cellen in ons lichaam licht uitstralen en dat ze licht nodig hebben om onderling informatie uit te wisselen. Als we ziek zijn, stralen de cellen in ons lichaam minder licht uit. Ze kunnen dan moeilijker informatie uitwisselen. Ons lichaam werkt dan minder goed. We hebben dus licht nodig om gezond te blijven.

Zo binnen zo buiten

Alles wat er binnen in ons leeft (stress, angst, pijn) wordt zichtbaar aan de buitenkant als lichamelijke klacht, zoals eczeem, lage rugpijn, hoofdpijn, moeheid, enz. enz. Dit kunnen we via onze buitenkant (bijv. via de huid) beïnvloeden zodat er weer harmonie en balans ontstaat.

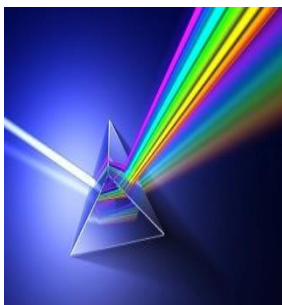
Wat is licht?

Licht is electro-magnetische straling. Kleuren zijn het zichtbare deel van het licht. De zichtbare kleuren hebben ieder een eigen trillingsfrequentie. Dit wordt ook wel golflengte genoemd. Rood heeft een grote golflengte, violet een kleine golflengte. Ook de mate van energie hangt af van de golflengte.



Waarom kleur?

Elke kleur heeft een andere golflengte / trillingsfrequentie. Dit betekent dat elke kleur een andere specifieke werking heeft op ons lichaam. Rood stimuleert bijvoorbeeld de bloedstroom; en rood maakt ons spraakzamer. Groen is de tegenhanger van rood en is goed in te zetten bij chronische kwalen. Groen bevordert gevoelens van tevredenheid en sereniteit; het werkt ontspannend en kalmerend.



Licht en kleur zijn dus belangrijk voor onze gezondheid. Lichamelijke klachten verbeteren door ze te behandelen met licht/kleur. Behandelen kan met een lichtpen via bijv. de reflexzones op de voeten.



Ik heb dit zelf ervaren tijdens de eerste 2 dagen van de cursus Licht op voet. Deze cursus volg ik als bijscholing en is speciaal opgezet voor voetreflexologen. Na de eerste dag (en een behandeling met kleur) had ik 'snachts geen last meer van mijn knie. In de weken hiervoor werd ik steeds een paar keer wakker van pijn in mijn knie. Een hele opluchting dus toen ik gewoon kon doorslapen! Ook op het emotionele vlak heeft het veel met me gedaan.

Reageren kan via tinie@praktijlibra.nl