Körper, Seele und Geist im Sommer

Wir sind erwacht durch die Kräfte und das Licht des Frühlings. Wir streben nun zu auf ein Hochgefühl, die wachsenden Energien gelangen ans Maximum. Die Lebenskraft und Lebenslust sind sehr präsent und deutlich zu spüren.

Unser Körper hat die im Winter angesammelten Giftstoffe durch diverse Nahrungsmittel im Frühling losgelassen, hauptsächlich über Leber und Gallenblase. Nun nimmt ein anderes Entgiftungsorgan das Zepter in die Hand: die Haut. Denn dieser Job von 24/24 Stunden und 7/7 Tagen will aufgeteilt sein, damit immer wieder ein Organ sich zurückziehen und ruhen kann – zyklisch weise. Da es heisser wird schwitzen wir mehr und diesen Umstand nutzt das Organ Haut, um die Giftstoffe über den Schweiss aus dem Körper zu transportieren.

Auch das Herz-/Kreislaufsystem erhält nun im Sommer einen grösseren Einsatz. So ist beispielsweise auch unser Blut dünnflüssiger als im Winter, damit es leichter und schneller durch die Adern fliessen kann um zu kühlen und die Giftstoffe über die Haut auszuscheiden.

Für Magen/Darm ist die Fastenzeit, die Regenerationszeit vorbei. Überall wird mehr Energie hin gesendet und wir haben auch mehr Hunger. Jedoch sollte nicht gerade mit allzu schweren Lebensmittel begonnen werden – die Startphase braucht ein wenig Zeit.

Tja, was spätestens jetzt auch erwacht ist die Sexualität. Das hat einen direkten Zusammenhang mit dem Sonnenlicht. Die Tiere machen es uns vor – weitaus am meisten Tiere gebären jetzt, denn nun haben sie ca. 6 Monate Zeit sich zu nähren, zu stärken und zu wachsen bevor der nächste Winter kommt. Wenn wir im Sommer schwanger werden, dann kommt das neue Erdenkind auch in den Frühling. Geniessen wir also Liebe, Lust und Leidenschaft.

In den Sommerschlaf gehen dafür die Harnorgane, da die Haut die Entgiftung übernimmt. Natürlich ist es kein tiefer Schlaf, denn ein Minimum an Arbeit müssen sie doch immer wieder tun. Aber niemals auf dem gleichen Level wie im Winter.

Dafür kommt die Lunge frisch erholt und voller Kraft zurück. Sie unterstützt die Haut im Sommer beim Entgiften und Kühlen. Ihre maximale Leistungsfähigkeit erhält sie dann allerdings erst im Herbst.

Mit Bewegung, Sonnenbaden und frischer Frühlingskost haben wir den Knochenstoffwechsel wieder angeregt und darum nimmt die Knochendichte wieder zu. Es ist wichtig den Aufbau fortzusetzen, damit die Knochen für den dunklen und kühlen Winter genährt und gestärkt sind. Es hilft weiterhin Bewegung, Sonnenlicht und Sommerfrüchte und Gemüse wie: Aprikosen, Brennnessel, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Paprika

Unser Fokus geht hin zum Tun und Erschaffen. Wir sind vor grosser Lust, Freude und Leichtigkeit allerdings nicht ganz so konzentriert. Die Geisteskraft ist nicht auf dem Höchststand, darum haben wir vorher, in der Frühlingszeit geplant. Jetzt geht es «nur» ans Ausführen.

Auf Seelenebene geht es um die Mütterlichkeit und Fürsorge. Miteinander in Beziehung treten, kommunizieren, gemeinsam wirken ist jetzt wunderbar nährend. Geniesse die Gemeinschaft und Familie, frage aber immer auch dich selbst wo deine Mütterlichkeit und Fürsorge für dich ist.