

# LICHT THERAPIE

VOOR  
VITALITEIT  
EN GEZONDHEID

Ingrid Fröhling  
Bengt Jacoby

De zon is direct van invloed op ons humeur – dat is geen inbeelding maar slechts één voorbeeld van de krachtige uitwerking die het zonlicht heeft op hoe we ons voelen – zowel psychisch als lichamelijk. Het zonlicht heeft zo een positieve uitwerking op onze hormoonhuishouding, hartactiviteit, bloeddruk, spijsvertering en immuunsysteem en is een pepmiddel voor stemming, energie en vitaliteit. Kortom: licht en zon zijn een weldaad voor lichaam en geest.

**Lichttherapie voor vitaliteit en gezondheid – over:**

- ☉ hoe licht en zon ons leven beïnvloeden
- ☉ dag- en seizoenscycli van het licht
- ☉ lichttherapie in reguliere en alternatieve geneeskunde
- ☉ immuunzwakte, hart- en vaatziekten, menstratieklachten, huidziekten, osteoporose, haaruitval, pijn etc.
- ☉ (winter)depressie, gebrek aan motivatie, slaapstoornissen, ochtendmoeheid, concentratieproblemen, jetlag etc.
- ☉ lichttherapie thuis: een individueel programma
- ☉ ondersteunende middelen bij lichttherapie
- ☉ zonnebaden, lampen, zonnebanken, laser etc.
- ☉ de helende kracht van licht

**Bengt Jacoby** is werkzaam als gesprekstherapeut en heeft tevens een eigen natuurgeneeskundige praktijk waar hij werkt met traditionele Chinese geneeskunde, licht-, kleuren- en Bach-bloesemtherapie.

**Ingrid Fröhling** is in de alternatieve geneeskunde met name actief in de kleuren- en Bach-bloesemtherapie en schreef daarover diverse boeken.

ISBN 90-6030-612-0



9 789060 306123

De Driehoek  
Amsterdam

NUGI 734