

Monika Sharma
Präsidentin VLSP
monika.sharma@gmx.ch



März 2013



Liebe Vereinsmitglieder

Zum ersten Mal wende ich mich als Präsidentin vom VLSP an Euch.
Ich freue mich darüber und möchte mich herzlich für die Wahl bedanken!

Nun wünsche ich uns allen ein schönes Vereinsjahr und grüsse herzlich im Sinne von:

„AUF ZU NEUEN UFERN ...“

Ostern steht vor der Tür

Frühling lässt sich erahnen - und wer eifrig sucht und auch in der Stille (z.B. am Morgen früh) Zeichen versteht, kann da und dort schon Boten der erblühenden Jahreszeit entdecken, die uns mildere Tage in Aussicht stellen und allen Infekten den Garaus machen werden

Der [Frühlingsbeginn](#) kann entweder [astronomisch](#), also nach Lage der Erde zur Sonne, oder [phänologisch](#) nach dem Entwicklungsstadium der [Pflanzen](#) festgelegt werden.

Astronomisch beginnt er mit dem Frühlings-[Äquinoktium](#):

- auf der Nordhalbkugel früher am [20.](#) oder [21. März](#), im Jahr 2011 vorerst das letzte Mal am 21. März, danach stets am 20. März bis zum Jahre 2048, danach in wechselnden Fällen jeweils am [19. März](#) oder 20. März.
- auf der Südhalbkugel am [22.](#) oder [23. September](#)



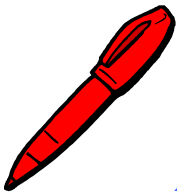
Mit der steigenden Lichtintensität werden insbesondere bei Naturvölkern

vermehrt [Serotonin](#) und [Dopamin](#) ausgeschüttet. Diese sorgen für ein allgemein besseres Befinden und bewirken eine leichte Euphorie. Auch der Wunsch nach einem Partner ist bei den meisten Menschen im Frühling stärker, verursacht unter anderem durch vermehrte [Hormonausschüttung](#). Dies ist wissenschaftlich allerdings nicht bewiesen.

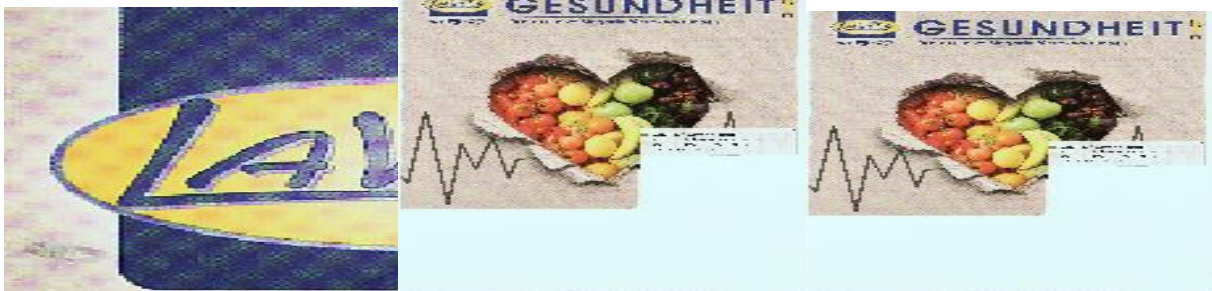
Im Gegensatz zu diesen sogenannten Frühlingsgefühlen stellt sich bei manchen Menschen die [Frühjahrmüdigkeit](#) ein. Diese wird vor allem dem immer noch stark im Blut vorhandenen Schlafhormon [Melatonin](#) zugeschrieben, jedoch ist die genaue Ursache noch ungeklärt.

Die alten Germanen schätzten den Bärlauch als besonderes Stärkungsmittel. Da die Bären sich nach dem Winterschlaf den Bauch mit Bärlauch füllten, glaubte man, die Kräfte des Bären gingen auf den Lauch über und dann wieder auf die Menschen, wenn sie diese Pflanzen verzehrten.

Tatsächlich enthält Bärlauch in großen Mengen Schwefelverbindungen, Magnesium, Mangan und auch Eisen. Obwohl der Schwefelgehalt des Bärlauch noch höher als beim Knoblauch ist, bleibt nach dem Genuss weniger Mund- oder Körpergeruch zurück. Wahrscheinlich liegt das an der besseren Bindung der Schwefelsubstanzen an bestimmte Eiweiße.



MEIN PERSÖNLICHER TIPP für Bärenstärken :



Was ist LaVita?

LaVita ist eine 100% natürliche Essenz aus über 70 reif geernteten und schonend verarbeiteten Obst-, Gemüse- und Kräutersorten, wertvollen pflanzlichen Ölen und anderen Lebensmitteln.

Die im Normalfall empfohlene Tagesdosis liegt bei 10 ml pro Tag.

Wissenschaftlich untersucht zur Stärkung von Stoffwechsel und Immunsystem geeignet! (siehe auch: www.lavita-swiss.ch / Firma in 5643 Sins / AG)