

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του φωτός

Το φυσικό φως αποτελεί την αρχαιότερη μορφή θεραπείας. Ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι, καθορίζει την παραγωγή ορμονών και τις βιολογικές μας λειτουργίες, μειώνει την μετάδοση βακτηρίων και συμβάλει στη σωστή λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος. Πολλές μορφές θεραπείας βασίζονται στις ιδιότητες του ηλιακού φωτός όπως η λεγόμενη φωτοθεραπεία και η θεραπεία με έντονο φως. Στο παρελθόν, αντίστοιχες μέθοδοι με φως χρησιμοποιήθηκαν και για τη θεραπεία της ψυματώσης του δέρματος ενώ σήμερα είναι ευρέως γνωστή η χρήση των παραπάνω μεθόδων για ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών όπως η κατάθλιψη, ο καρκίνος, ο πυρηνικός ίκτερος, η επιθετική συμπεριφορά.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν την αποτελεσματικότητα της φωτοθεραπείας και σε ασθενείς που πάσχουν από το “σύνδρομο της εποχικής συναισθηματικής διαταραχής” (SAD syndrome – Seasonal affective disorder syndrome), που συνήθως ξεκινά στο τέλος του φθινοπώρου και εξαλείφεται στην αρχή του καλοκαιριού. Πρόκειται για το φαινόμενο της χειμερινής μελαγχολίας, ιδιαίτερα συχνό σε περιοχές με έλλειψη έντονου ηλιακού φωτός. Η καθημερινή υποβολή των ασθενών αυτών σε έντονο φως, της τάξεως των 10.000 lux για ένα χρονικό διάστημα μίας ώρας, επιβεβαίωσε πως βελτιώνει τη ψυχική τους διάθεση και τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Έχει αποδειχθεί επιστημονικά πως η έγκαιρη φωτοθεραπεία την τελευταία δεκαετία συνέβαλε σημαντικά στη μείωση του ποσοστού του πυρηνικού ίκτερου στα πρόωρα νεογνά και στην αντιμετώπιση χρόνιων δερματοπαθειών, με πρώτη στη λίστα αυτή της ψωρίασης, κατά την οποία οι ασθενείς εκτίθενται σε ελεγχόμενη ακτινοβολία στενού φάσματος UVB.



Υποβολή ασθενών σε έντονο λευκό φως



Φωτιστικό σώμα LED μπλε χρώματος

Η θεραπεία με τη χρήση συγκεκριμένου μήκους κύματος του ορατού φάσματος της ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας αποτελεί τη λεγόμενη χρωματοθεραπεία. Κάθε χρώμα καθορίζεται από τη δική του συχνότητα και αποτελεί μια μορφή ενέργειας η οποία επηρεάζει τον ανθρώπινο οργανισμό. Στις αρχές της δεκαετίας του '90 αποδείχθηκε πως το μπλε φως είναι ιδανικό για τη θεραπεία διάφορων ψυχολογικών προβλημάτων όπως η νευρική ανορεξία και η κατάθλιψη. Από την άλλη πλευρά, το κόκκινο φως είναι αποτελεσματικό για τη θεραπεία του καρκίνου, της δυσκοιλιότητας και της επούλωσης τραυμάτων.

Σήμερα η χρωματοθεραπεία εφαρμόζεται σε αρκετούς αθλητές οι οποίοι θέλουν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, με τη έκθεση τους σε κόκκινο ή μπλε φως, ανάλογα με τις ανάγκες και απαιτήσεις του προγράμματος που ακολουθούν. Επιπλέον, το ροζ φως έχει ιδιαίτερα χαλαρωτικές ιδιότητες και έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται σε αρκετές φυλακές με σκοπό τη μείωση της επιθετικής και βίαιης συμπεριφοράς των κρατουμένων. Στον αντίποδα, πρέπει να αποφεύγουμε τη χρήση κίτρινου φωτός σε ανάλογους χώρους, αφού μπορεί να είναι αιτία για εντάσεις. Μάλιστα στο παρελθόν το κίτρινο φως είχε

συσχετιστεί ως πιθανό αίτιο εγκληματικών ενεργειών και βίαιων καυγάδων αφού κίτρινο φως εκπέμπουν οι λαμπτήρες νατρίου στους δρόμους.

Ευεργετικές είναι επιπλέον οι επιδράσεις της φωτοθεραπείας για τους ασθενείς που πάσχουν από Alzheimer, καθώς βοηθάει στη ρύθμιση των περιόδων ύπνου και δραστηριότητας τους, με την έκθεση τους σε έντονο μπλε φως κατά τις πρωινές ώρες μόλις ανατείλει ο ήλιος και λίγο πριν δύσει.

Για πολλά χρόνια η φωτοθεραπεία βρίσκονταν στην αφάνεια και το περιθώριο αποτελώντας μια θεραπευτική μέθοδο αμφιλεγόμενη για την αποτελεσματικότητά της. Σήμερα έχει εφαρμοστεί σε ένα μεγάλο φάσμα ασθενειών και έχει αποδειχτεί επιστημονικά η συμβολή της προς τους ασθενείς. Πρόκειται για μια θεραπεία που βρίσκεται σε απόλυτη αρμονία με το φυσικό κόσμο, αφού όλα όσα μας περιβάλλουν αποτελούνται από ένα συνδυασμό χρωμάτων.

Για την ΦΩΤΟΔΙΑΠΛΑΣΗ Α.Ε.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΩΝΣΤΑ
Αρχιτέκτονας εσωτερικού χώρου
Μελετητής φωτισμού