

PODREĆZNIK

LAMPA DO FOTOTERAPII

Q.Light[®] 
photo therapy

1

Tantum[®]
ŚWIATŁOLECZNICTWO

1

Spis treści

ŚWIATŁO - ŹRÓDŁO ŻYCIA.....	4
1. ŚWIATŁO WE WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNIE.....	4
1.1. ŚWIATŁO W NASZYCH KOMÓRKACH.....	6
1.2. Zastosowanie światłoterapii w rehabilitacji.....	7
Światłoterapia – wskazówki zastosowania światła białego i koloroterapii.....	8
Łagodzenie bólu.....	8
Obrzęki, stany zapalne	8
Rany pooperacyjne, pourazowe, odleżyny, owrzodzenia.....	9
Nadciśnienie, niedociśnienie	10
Zwyrodnienie stawów	10
Cukrzyca.....	11
Depresja.....	11
Zwyrodnienia kręgosłupa.....	11
Światłoterapia w leczeniu dzieci.....	12
Choroby zakaźne.....	12
Zapalenie uszu.....	12
Zapalenie oskrzeli.....	13
Zapalenie płuc.....	13
Zapalenie górnych dróg oddechowych.....	13
Angina.....	13
Zapalenie zatok.....	13
Alergia.....	13
Alergia wziewna.....	13
Alergia pokarmowa (wyprysk alergiczny).....	14
Asthma.....	14
Urazy.....	14
Wykorzystanie światłoterapii - podsumowanie.....	15
1.3. ŚWIATŁO A NASZE OKO.....	16
1.4. ŚWIATŁO I SKÓRA.....	16
2. FOTOTERAPIA ŚWIATŁEM BIAŁYM WIDZIALNYM.....	17
2.1. Kiedy zaleca się fototerapię?.....	18
2.2. Objawy depresji sezonowej:.....	18
2.3. Efekty fototerapii.....	19
3. FOTOPUNKTURA.....	19
Rozkład receptorów na stopach.....	20
Ogólne wskazówki zastosowania fototerapii:.....	20
4. KOLOROTERAPIA.....	21

Jak to działa z fizycznego punktu widzenia?.....	22
Jak to działa z biologicznego punktu widzenia?.....	22
Praktyka.....	23
4.1.Koło chromatyczne.....	24
4.2.Charakterystyka poszczególnych kolorów.....	25
Kolor czerwony.....	25
Kolor pomarańczowy.....	26
Kolor żółty.....	27
Kolor zielony.....	28
Kolor niebieski.....	29
Kolor fioletowy.....	30
Kolor biały (FILTR EGALIZACYJNY).....	31
4.3.Kąpiel w kolorach.....	32
Tabela naświetlań kolorami.....	33
5.Literatura.....	37

ŚWIATŁO - ŹRÓDŁO ŻYCIA

Czy istniałoby życie bez światła? Bez wątplenia wszyscy znamy odpowiedź. Bez światła nie ma życia.

Z pełnym przekonaniem możemy stwierdzić, że światło jest źródłem życia, ponieważ jest to jedyna postać energii, która może przekazać siłę życiową.

Podstawowym źródłem światła na Ziemi jest Słońce. Jest to życiodajne światło. Ale dziś może być także szkodliwe. Nierozważne działania, brak wyobraźni, degradacja środowiska, chęć osiągnięcia doraźnych efektów estetycznych doprowadziły do tego, że człowiek — aby być zdrowym musi się chronić przed nadmiarem słońca. Tymczasem już starożytni Grecy, Egipcjanie i Rzymianie wiedzieli, że słońce ma właściwości lecznicze, wiedzieli o nich i stosowali je. Stąd „helioterapia” — określenie terapii światłem słonecznym.

Współczesny człowiek, otoczony najnowocześniejszą techniką, niekiedy zapomina, że natura jest genialna. Zawsze dąży do równowagi, więc i organizm ludzki dąży do zachowania naturalnego stanu zdrowia, regeneracji i odbudowy. Dajmy mu szansę, pozwólmy mu działać, zachowując przy tym cierpliwość, a przekonamy się jakie „cuda” jest w stanie uczynić.

Równocześnie musimy wiedzieć, że nowoczesne tendencje w leczeniu chorób coraz bardziej zwracają się w kierunku leczenia naturalnego. Natura oferuje rozwiązania, których nie może zaproponować żadna z dyscyplin naukowych.

Można powiedzieć, że nauka znajduje rozwiązania, zwracając się do praw natury. Już od dawna znane są na świecie i z każdym dniem stają się coraz powszechniejsze nowe, naturalne sposoby leczenia.

Musimy wiedzieć, że światło to fala elektromagnetyczna. Fale elektromagnetyczne różnej długości są wszechobecne, a ta część, którą ma zdolność widzieć ludzkie oko nazywa się światłem.

Współczesna światłoterapia skłania się w kierunku leczenia światłem z niewielką zawartością bliskiej podczerwieni.

1. ŚWIATŁO WE WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNIE

Światło jest ważne dla życia człowieka: pobudza naturalne procesy regeneracyjne, stymuluje przemianę materii komórki, wzmacnia układ immunologiczny i poprawia krążenie krwi. Każdy zna wpływ światła: w jasne, słoneczne dni czujemy się z reguły lepiej niż w dni pochmurne.

W przeciwieństwie do naturalnego światła słonecznego, którego występowanie i intensywność silnie uzależnione jest od pory dnia i roku, zwłaszcza na półkuli północnej, nowoczesna terapia świetlna stosowana może być w razie potrzeby o każdej porze i w każdym miejscu.

Światłolecznictwo znajduje zastosowanie zarówno w profilaktyce jak i we wspieraniu procesów leczniczych. Leczeniu podlegają nie bezpośrednio choroby i zranienia; to raczej własne procesy regeneracyjne zostają uaktywnione dzięki światłu. W ten sposób wspomaga się organizm, by wykorzystał siły kuracji spontanicznej i odbudował swoją równowagę. Terapia świetlna jest doskonałym uzupełnieniem tradycyjnych metod leczenia.

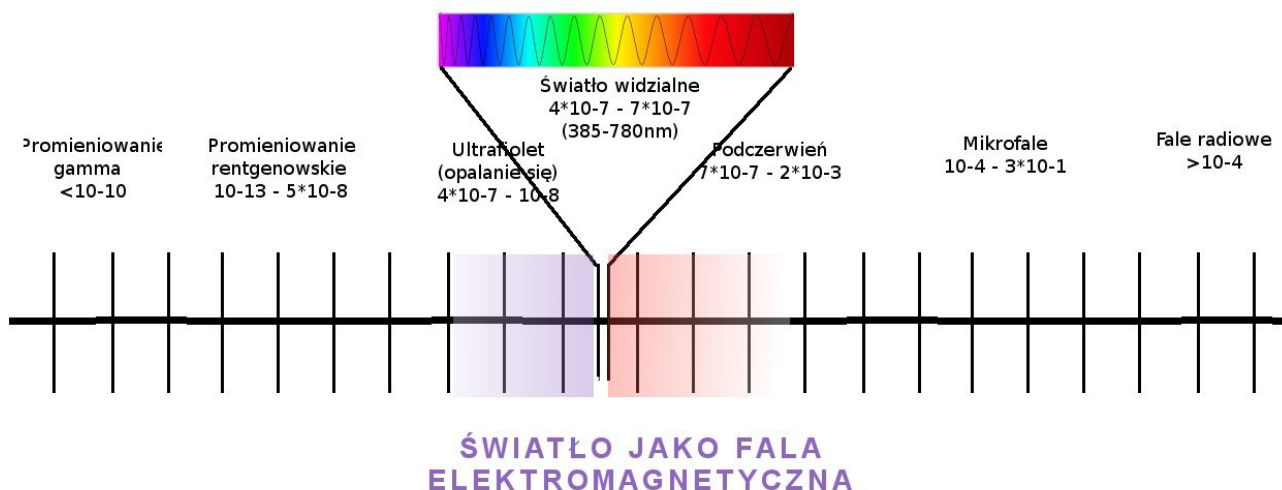
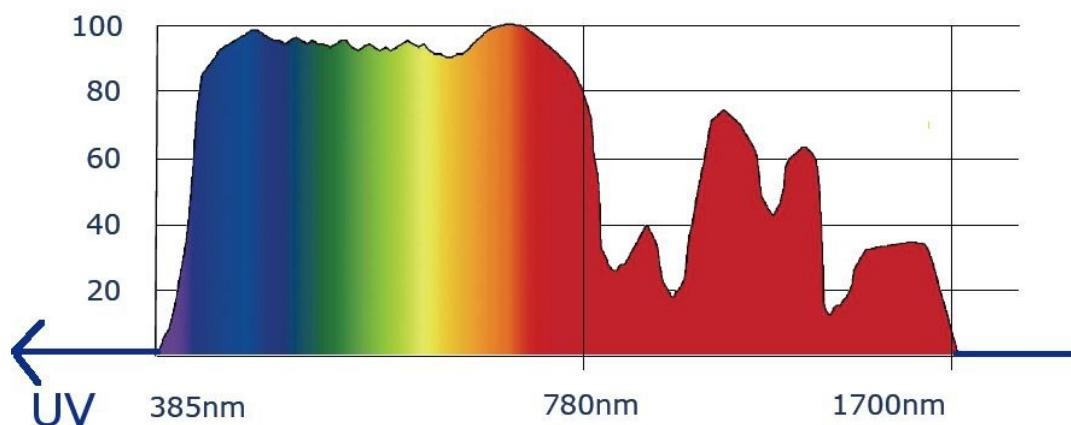
Duński lekarz prof. Finsen uznawany za twórcę FOTOTERAPII — odniósł przełomowy sukces naświetlając za pomocą 20 amperowej lampy łukowej twarz chorego na gruźlicę skóry, w którego przypadku inne metody terapeutyczne całkowicie zawiodły — uzyskał całkowite wyleczenie. Za swe badania i sukcesy

odniesione w leczeniu światłem Finsen otrzymał w grudniu 1903 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

Kolejnym osiągnięciem naukowym było opracowanie lasera biostymulacyjnego.

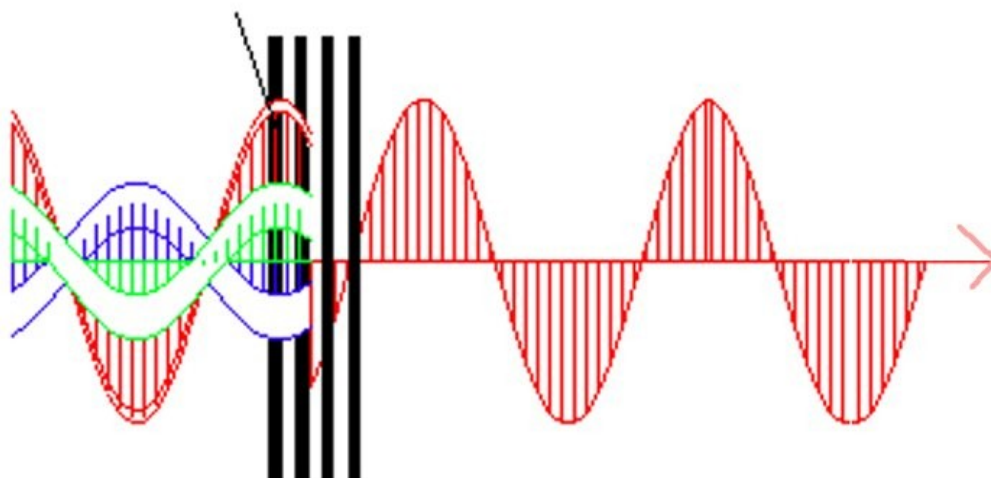
W latach 70 i 80 zespół prof. Mastersa odkrył, że parametrem światła, mającym duże znaczenie jest polaryzacja. Liczne badania naukowe udowodniły, że światło spolaryzowane zwiększa zdolność organizmu do obrony przed chorobą i do regeneracji, a dodatkowo zwiększa się przenikalność takiego światła przez komórki tkanki dzięki czemu światło ma wpływ nie tylko na skórę, ale również głębsze warstwy w tym tkankę krwi, zdecydowanie poprawiając jej parametry.

SPEKTRUM ŚWIATŁA Q.LIGHT



MECHANIZM POLARYZACJI ŚWIATŁA

FILTR POLARYZACYJNY



SWIATŁO
NIESPOLARYZOWANE

ŚWIATŁO SPOLARTZOWANE

1.1. ŚWIATŁO W NASZYCH KOMÓRKACH

System biologiczny organizmu tworzą komórki. Wewnątrz tej, tak bardzo skomplikowanej struktury zachodzą przeróżne procesy chemiczne, fizyczne i inne. Aby ten wyjątkowo skomplikowany system mógł dobrze funkcjonować, potrzebne mu są świeże, zdrowe źródła energii. Te źródła to: światło, woda, powietrze, pożywienie.

Jeżeli któregoś z wyżej wymienionych elementów brak - życie biologiczne zanika. Dobrze wiadomo, że światło może wpływać na organizm człowieka zarówno pozytywnie jak i negatywnie. Światło jest niezbędne do fotosyntezy u roślin, również komórki ludzkiego organizmu reagują na światło o różnych długościach fal.

W 1975 r. niemiecki uczoney Fritz - Albert Popp w swych badaniach stwierdził, że w komórkach istnieją mechanizmy naprawcze szczególnie dobrze reagujące na światło,

Zjawisko to nazwał fotoregeneracją. Udowodnił „obecność ultrasłabej emisji fotonów w systemach biologicznych”. Popp¹ stwierdził ponadto, że światło to reguluje wszystkie biochemiczne reakcje komórkowe. Dr Jacob Liberman² w książce udowadnia, że ludzkie komórki z powodzeniem możemy nazywać fotokomórkami.

Odkrycie kolejnego interesującego zjawiska miało miejsce w Brazylii: stwierdzono, że pojedyncza komórka przy ważnych reakcjach foto i biochemicznych jest w stanie wykorzystać energię fotonu pochodzącego z otoczenia i przekazać do następnej komórki, gdzie jest potrzebna. W ciągu ułamków sekundy może dojść w ten sposób do milionów takich reakcji. Ważna jest przy tym nie tylko ilość światła, ale również to, by odpowiednie światło we właściwym czasie i miejscu kierowane było we właściwą stronę.

¹ Fritz Popp Albert, Jerzy Kuryłowicz: Biologia Światła, Wyd.1 Warszawa, "Wiedza Powszechna", 1992.

² Light: Medicine of the Future: How We Can Use It to Heal Ourselves (Światło: Medycyna przyszłości. Jak możemy je wykorzystać aby się leczyć), Jacob Liberman - 1993 - Health & Fitness

Światło nie traci przy tym nic ze swojej energii - dzięki temu niemal bez strat jest w stanie przeniknąć przez tysiące żywych komórek. W ten sposób obalono dotychczasowe mniemanie, że komórki nie przepuszczają światła.

Kolejne eksperymenty wykazały, że DNA (kwas dezoksyrybonukleinowy, nośnik informacji genetycznej) we współdziałaniu z określonymi związkami białkowymi jest nie tylko najważniejszym źródłem emisji biofotonów³, lecz że potrafi również światło magazynować, ponownie oddawać i promieniować nim ze zróżnicowaną siłą. Z badań wynika, że dodatkowe bardzo kompleksowe relacje pomiędzy cząsteczkami, fotonami a energią powodują powstanie aktywnego optycznego ośrodka.

W wyniku wielu badań udowodniono, że:

- światło wzmacnia system odpornościowy,
- wspomaga regenerację organizmu, czyli jego zdolność samouzdrawiania
- zwiększa metabolizm,
- wzmacnia czynniki zwalczające stany zapalne,
- uśmierza ból.

1.2. Zastosowanie światłoterapii w rehabilitacji

Światłoterapia w rehabilitacji wykorzystywana jest jako terapia podstawowa lub uzupełniająca dla takich problemów zdrowotnych jak:

- choroby zwyrodnieniowe
- choroby reumatyczne
- zespoły bólowe
- stany pourazowe
- schorzenia neurologiczne

Brak jakichkolwiek skutków ubocznych terapii światłem oraz możliwość łączenia z innymi formami fizjoterapii oraz farmakologii jest dla pacjentów i fizjoterapeutów bardzo pomocnym i jednocześnie skutecznym rozwiązaniem.

Pojedynczy zabieg powinien trwać od 8 do maksymalnie 15 minut naświetlając chore miejsce. Jeżeli to możliwe dobrą praktyką jest naświetlanie miejsc, które są powiązane z daną dolegliwością starając się objąć światłem nie tylko skutki, ale również jeżeli są znane to również przyczyny choroby. Przykładem może być osteoporoza, gdzie poza naświetlaniem samych kości objętych chorobą proponuje się naświetlanie splotu słonecznego (poprawa przyswajalności mikroelementów), tarczycy (przytarczki) – poprawa gospodarki wapniem.

3 Biofotony — światło w żyjących komórkach

Światłoterapię wykorzystywać możemy w takich konkretnych dolegliwościach jak m.in.:

- zespół Sudecka
- zespoły bólowe kręgosłupa
- łokieć tenisisty
- ostrogi piętowe
- paluch koślawy
- osteoporoza
- stany zwyrodnieniowe stawów
- zespół kanału nadgarstka
- stany pourazowe - urazy ścięgien, bóle mięśni, złamania, zwichnięcia
- zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa
- reumatoidalne zapalenie stawów
- dna moczanowa, pirofosforanowa
- reumatyczny kręcz szyi
- urazy pni i splotów nerwowych
- dysfunkcjach narządu ruchu i inne.

Światłoterapia – wskazówki zastosowania światła białego i koloroterapii.

Łagodzenie bólu

- Reumatyzm, artretyzm, ból pourazowy, pooperacyjny, przewlekły itp..
 - Światło białe spolaryzowane – naświetlać miejscowo 10 - 15 minut ewentualnie dłużej według potrzeb jeżeli ból jest bardzo silny. U pacjentów depresyjnych często dobry skutek przeciwbólowy przynosi naświetlanie systemiczne czyli fototerapia, zwłaszcza jeżeli bóle mają podłoże psychosomatyczne – więcej na stronie 18.
 - Koloroterapia – światło **czerwone** działa przeciwbólowo – naświetlać miejscowo około 15 minut.

Obrzęki, stany zapalne

- Światło białe spolaryzowane – działa na komórki przeciwobrzękowo, w tym celu naświetlamy miejscowo na obrzęk oraz doświetlamy najbliższe węzły chłonne – około 8 – 10 minut na miejsce

- o koloroterapia – niebieski ewentualnie fioletowy miejscowo 20 minut, dodatkowo można doświetlać najbliższe węzły chłonne kolorem pomarańczowym około 10-15 minut.

Rany pooperacyjne, pourazowe, odleżyny, owrzodzenia

Światło Q.LIGHT może być z powodzeniem stosowana w leczeniu ran trudno gojących się i chronicznych takich jak:

- o owrzodzenie podudzi
- o odleżyny
- o zgorzel cukrzycowa
- o zranienia
- o oparzenia
- o rany pourazowe i pooperacyjne.

Skuteczność Q.LIGHT polega na intensyfikacji mikrocyrkulacji w tkankach i wywieraniu pozytywnego wpływu na wszystkich etapach gojenia rany. Działa hamująco na powstawanie stanów zapalnych, a także przeciwbólowo, aktywizuje obronę immunologiczną, poprawia perfuzję tkankową i angiogenezę. Ukrwienie leczonej tkanki wzrasta o około 40% co jest znaczącym czynnikiem umożliwiającym i przyspieszającym leczenie.

Światło emitowane przez Q.LIGHT

- wzmacnia mikrocyrkulację w naczyniach włosowatych
- zwiększa koncentrację czynników wzrostu
- zwiększa możliwości absorpcyjne cyrkulującej krwi
- prowadzi do aktywacji procesu gojenia rany
- zapobiega rozrostom blizn

- o Światło białe spolaryzowane – naświetlamy miejscowo około 15 minut, zabiegi prowadzimy do skutku.
- o koloroterapia – stan zapalny, rany ropiejące – niebieski, po wyleczeniu stanu zapalnego czerwony – około 15 minut na miejsce.

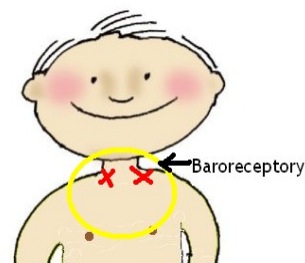
		
<p>Ropiejąca rana z silnym stanem zapalnym</p>	<p>Czas terapii 12 minut 3X w tygodniu przez 7 tygodni</p>	<p>Efekt zamknięcia rany</p>

		
Odleżyna	Czas terapii 10 minut dziennie przez 2 miesiące	Efekt zamknięcia rany

Nadciśnienie, niedociśnienie

Stosujemy równolegle z farmakologią!

- Światło białe spolaryzowane - regulacja ciśnienia następuje poprzez naświetlanie baroreceptorów 2 razy dziennie 6 minut - obszar nad obojczykiem
- koloroterapia – nadciśnienie – naświetlamy kolorem **niebieskim** twarz przez otwarte oczy (odl. 5-70cm), albo miejscowe naświetlanie baroreceptorów z odległości 20 cm przez około 15 minut.
- koloroterapia – niedociśnienie - naświetlamy kolorem **czerwonym** twarz przez otwarte oczy (odl. 5-70cm), albo miejscowe naświetlanie baroreceptorów z odległości 20 cm przez około 15 minut.



Zwyrodnienie stawów

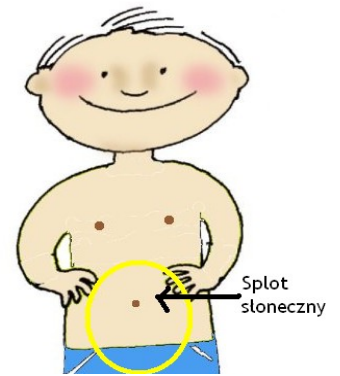
Naświetlać chory staw – staw kolanowy odpowiednio z przodu oraz z tyłu na zgięciu kolana, staw biodrowy – z przodu pachwiny i wokół talerza biodrowego, z tyłu wokół talerza biodrowego.

- Światło białe spolaryzowane – działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, pobudza produkcję kolagenu. Wykonanie odpowiedniej serii zabiegów zatrzymuje postęp zwyrodnienia i poprawia komfort życia. Naświetlać około 10 minut na miejsce
- Koloroterapia – **czerwony** jeżeli chcemy uzyskać głównie efekt przeciwbólowy, **niebieski** przy obrzękach oraz stanach zapalnych miejscowo 15 minut na miejsce. Można zastosować kolor fioletowy – działa tonizująco na układ limfatyczny.



Cukrzyca

- Światło białe spolaryzowane – leczenie objawowe – naświetlanie okolic brzucha (splot słoneczny) celem regulacji poziomu cukru we krwi. Stosujemy równoległe z terapią farmakologiczną. Stosować 2 razy dziennie 6 minut.
- Naświetlanie przewlekłych, niegojących się ran – stopa cukrzycowa. Naświetlamy do skutku czyli do wyleczenia 2-3 razy dziennie 10-15 minut na chore miejsce.
- Koloroterapia – kolor **żółty** systemicznie (przez otwarte oczy) lub na splot słoneczny (okolicę trzustki) – 15 minut



		
Stopa cukrzycowa	Naświetlanie Q-LIGHT przez 5 tygodni 10 minut dziennie	Efekt wyleczenia stopy cukrzycowej

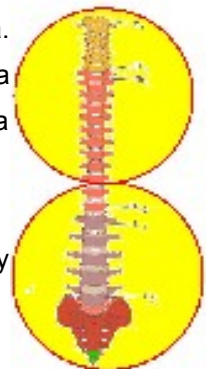
Depresja

- Światło białe spolaryzowane - naświetlamy twarz z odległości **50-70 cm** – oczy otwarte, stosujemy filtr egalizacyjny. Terapia powinna trwać raz dziennie 30 minut, ewentualnie 2 razy dziennie po 15 minut.
- Koloroterapia – zalecana kąpiel w kolorach (str 33) , można również naświetlać jednym z kolorów ciepłych (str 24), wybranym przez pacjenta na twarz przez otwarte oczy 15 minut.



Zwyrodnienia kręgosłupa

- Światło białe spolaryzowane -. naświetlać odcinek kręgosłupa objęty zwyrodnieniem 2-3 razy dziennie około 8 minut na każdy odcinek kręgosłupa. Światło działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, regeneruje i uelastycznia tkankę mięśniową, regeneruje układ nerwowy lecząc stany zapalne, pobudza produkcję kolagenu w stawach kręgosłupa.
- Koloroterapia – **czerwony** jeżeli chcemy uzyskać efekt przeciwbólowy i rozluźnienia mięśni, **niebieski** w stanach zapalnych, miejscowo 15 minut.



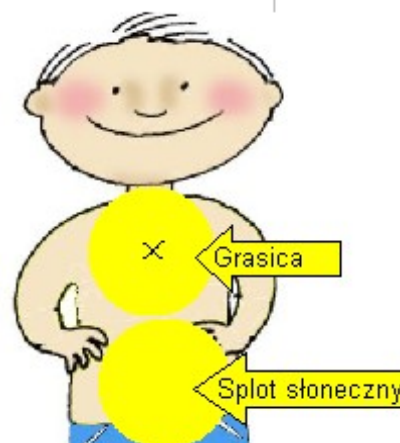
Światłoterapia w leczeniu dzieci

Delikatna warstwa tkanki podskórnej sprawia, że światło dociera do narządów wewnętrznych i podskórnych naczyń krwionośnych z dużą łatwością dlatego czas naświetlania jest tym krótszy czym młodsze jest dziecko. Najlepsze efekty uzyskujemy poprzez codzienne bodźcowanie organizmu dziecka kilkuminutową dawką światła białego naświetlając brzuszek i grasicę (5 minut) dzięki czemu podnosimy naturalną odporność dziecka.

W przypadku wystąpienia jeszcze pierwszych objawów choroby zwiększamy częstotliwość naświetlań każdorazowo po kilka minut aby wesprzeć organizm w naturalnej samoobronie przed wirusami i bakteriami.

Światło jest całkowicie bezpieczne dla Twojego dziecka – nie zawiera UV ani podczerwieni dlatego podane czasy naświetlania są orientacyjne. Odległość urządzenia od miejsca poddawanego terapii powinna wynosić ok. 20 – 25 cm. Małe dzieci najłatwiej jest naświetlać podczas snu.

Naświetlania prowadzimy równoległe z terapią zapisaną przez lekarza. Nie należy samodzielnie odstawić leków przepisanych przez lekarza!



Profilaktyczne naświetlania oraz odpowiednio wczesna reakcja przy pierwszych symptomach choroby bardzo często zapobiegają konieczności podawania leków farmakologicznych.

• **Choroby zakaźne**

Zachorowanie na choroby zakaźne jest uwarunkowane nie tylko kontaktem z odpowiednim wirusem ale również wrażliwością organizmu i jego odpornością.

Aby załagodzić przebieg choroby, zmniejszyć objawy kliniczne i podnieść odporność immunologiczną strzegąc organizm dziecka przed powikłaniami należy zastosować terapię światłem spolaryzowanym.

- Brzuch i klatka piersiowa dziecka kilka razy dziennie 5 minut na miejsce
- Miejsce występowania objawów (wysypka, swędzenia, wysięki) według potrzeb 5 minut na miejsce.

• **Zapalenie uszu**

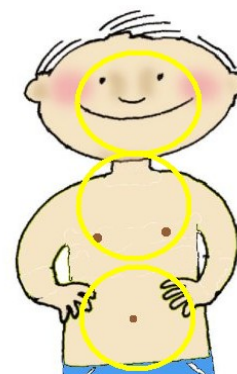
Niemowlęta i małe dzieci przejawiają skłonność do zapalenia ucha środkowego u starszych dzieci występuje zapalenie ucha zewnętrznego.

- Naświetlać małżowinę uszną 2-3 razy dziennie 4 minuty.
- Brzuch i klatka piersiowa dziecka kilka razy dziennie 5 minut na miejsce.
- Kark 2-3 razy dziennie 4 minuty tylko przy zapaleniu ucha środkowego.

- **Zapalenie oskrzeli**

Zapalenie oskrzeli zaczyna się infekcją górnych dróg oddechowych po kilku dniach nieżyty nosa i gardła. Ma najczęściej podłoże wirusowe a jego najczęstszym objawem jest kaszel.

- Naświetlać twarz z odległości ok. 20 cm (oczy powinny być zamknięte więc najlepiej naświetlać podczas snu) – 2-3 razy dziennie 4 minuty
- Klatka piersiowa oraz brzuch – 2-3 razy dziennie 5 minut



- **Zapalenie płuc**

Naświetlamy jak podczas zapalenia oskrzeli dodatkowo plecy 2-3 razy dziennie 5 minut.



- **Zapalenie górnych dróg oddechowych**

Naświetlamy jak podczas zapalenia oskrzeli

- **Angina**

Naświetlamy jak podczas zapalenia oskrzeli

- **Zapalenie zatok**

Zapalenie zatok to obrzęk błony śluzowej zatok powodujący zaleganie wydzieliny śluzowo-ropnej, a to z kolei wywołuje bóle głowy. Światło spolaryzowane zmniejsza stan zapalny, łagodzi obrzęk i ułatwia oczyszczanie i w rezultacie osuszenie zatok.

- Naświetlać twarz (oczy powinny być zamknięte więc najlepiej naświetlać podczas snu) – 2-3 razy dziennie 4 minuty – dorośli około 8 minut.



- **Alergia**

Alergia jest nadmierną reakcją organizmu na czynniki, które w normalnych warunkach są nieszkodliwe.

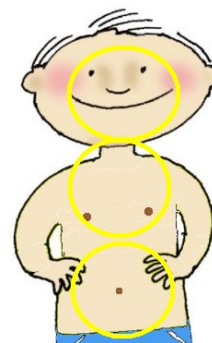
- **Alergia wziewna**

Objawy alergii wziewnej to przekrwienie jamy nosowej i zatok wywołujące ostre katary i łzawienie

oczu, trudności oddechowe prowadzące nawet do astmy.

Naświetlanie światłem spolaryzowanym łagodzi objawy a dodatkowo codziennie naświetlamy brzuch i klatkę piersiową stymulując i regulując układ odpornościowy dziecka.

- Naświetlać twarz światłem Q-Light (oczy powinny być zamknięte więc najlepiej naświetlać podczas snu) – według potrzeb 2-3 razy dziennie 4 minuty
- Klatka piersiowa oraz brzuch – 2-3 razy dziennie 5 minut



- **Alergia pokarmowa (wyprysk alergiczny)**

Stosowanie światła spolaryzowanego łagodzi świądy, przyspiesza gojenie, zapobiega zmianom bakteryjnym.

Dodatkowo działamy stymulująco na układ pokarmowy i odpornościowy.

- Naświetlać światłem Q-Light miejsce zmienione chorobowo 2 razy dziennie 6 minut
- Klatka piersiowa oraz brzuch – 2-3 razy dziennie 5 minut

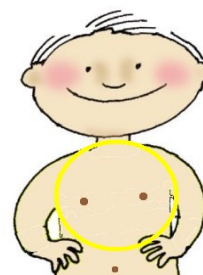
- **Astma**

Astma (ściślej - astma oskrzelowa) jest chorobą, w której stan zapalny prowadzi do ograniczenia przepływu powietrza w drogach oddechowych spowodowanego skurczem oskrzeli i gromadzeniem się w nich gęstego śluzu.

Astma w dużej mierze ma podłoże alergiczne, zwłaszcza u dzieci.

Leczenie światłem polega na działaniu przeciwzapalnym wskutek czego ułatwiamy choremu oddychanie oraz rozluźniającym zalegający w oskrzelach śluz dzięki czemu łatwiej go odkrztusić.

- Klatka piersiowa – 2-3 razy dziennie 5 minut ewentualnie według potrzeb np. w przypadku napadu duszności



- **Urazy**

Słuczenia, krwiaki kończyn, zwichnięcia, naderwane, skręcone ścięgna, złamania i pęknięcia kości, rany, oparzenia, odmrożenia, blizny po operacjach. Wszystkie te problemy można z powodzeniem naświetlać lampą Q-Light ponieważ światło działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przyspiesza proces ziarninowania tym samym gojenia ran, działa przeciwobrzękowo, ułatwia oczyszczanie ran, zmniejsza stan zapalny. Miejsce urazu naświetlać światłem Q-Light 2-3 razy dziennie. Najlepiej na gołą skórę podczas zmiany opatrunku. W przypadku złamań naświetlamy przez gips do czasu jego ściągnięcia.

Wykorzystanie światłoterapii - podsumowanie

TYŁ

PRZÓD

Zwyrodnienia kręgosłupa w odcinku szyjnym - bóle głowy, zawroty głowy, szумы w uszach, niedosłuch, rwa barkowa, drętwienie w palcach

Bóle głowy w tym migrenowe
Nerwice, depresje
Równowaga hormonalna
Zapalenie zatok, katar,
Opryszczka
Oczy (pieczenie, łzawienie, suchość, zaćma, piasek, podrażnienie spojówek)
Ból ucha, dzwonięcie
Ból gardła krtani, angina

Zwyrodnienie kręgosłupa w odcinku piersiowym - bóle, problemy z narządami wewnętrznymi (wątroba, serce itp..)
Serce
Zapalenie oskrzeli

Trzecie oko
Baroreceptory
Grasica
Regulacja ciśnienia, tarczycza (nadczynność, niedoczynność),
Serce - stany przedzawałowe, pozawałowe, migotanie przedsionków, arytmia
Aстма, alergia, odporność (grasica)
Półpasiec
Obrzęk węzłów chłonnych

Zwyrodnienie kręgosłupa w odcinku krzyżowo-lędźwiowym - korzonki, rwa kulszowa
Nerki
Zmiany zapalne i ropne w odcinku guzicznym kręgosłupa (kość ogonowa)

Splot słoneczny
Regulacja przemiany materii, Odporność (śledziona)
Regulacja poziomu cukru
Poprawa funkcjonowania narządów wewnętrznych
Zapalenie pęcherza moczowego
Nietrzymanie moczu
Prostata

Stawy - regeneracja kałek maziowych
Gościec stawowy
Problemy skórne:
- egzemy, łuszczyce,
- trudnogojące się rany
- grzybica
- oparzenia
- brodawki
- blizny
- owrzodzenia
- odleżyny

Stawy- działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe
Biostymulacja komórek produkujących kolagen
Żylaki, zapalenie żył, pajęczki
Stłuczenia, kontuzje, złamania, Reumatyzm

Ostrogi piętowe
Nadciągnięte, naderwane ścięgna

Halluxy
Odciski, otarcia, stopa cukrzycowa (niegojące się rany)
Naświetlania receptorów na stopach

1.3. ŚWIATŁO A NASZE OKO

"Gdyby oko nie było słonecznym, jak moglibyśmy ujrzeć światłość?" — Goethe

I gdyby nie było słońca, nie potrzebowałibyśmy oczu.

Tego fundamentalnego związku nie trzeba tłumaczyć. Chcemy jednak wyjaśnić proces widzenia, przy którym ów „słoneczny” organ, między innymi, jest zasadniczo zaangażowany.

Gdy światło, pochodzące z jakiegoś źródła lub światło odbite, pada na nasze oko, następuje skupienie go przez soczewkę. Soczewka to przezroczyste wygięte ciało, znajdujące się za tęczówką a przed ciałem szklistym. Wpadające bodźce świetlne rzutują lustrzane odbicie na wrażliwą na światło siatkówkę. Komórki siatkówki (pręciki i słupki) wyzwalają wtedy elektryczne impulsy, przy czym pręciki reagują na bodźce jasno i ciemno, a słupki — na barwy.

Owe elektryczne impulsy przekazywane są przez poszczególne nerwy wzrokowe, krzyżujące się mniej więcej w połowie do wzgórza wzrokowego, który z kolei kieruje je do płata tyłomózgowia. Tam, w ośrodku wzroku, informacje prawego i lewego oka porównane są i wiązane ze sobą, przy czym lustrzane odbicie przetwarzane jest ponownie na normalne. Powstały obraz postrzegany jest już świadomie, bowiem jednocześnie następuje jego porównanie ze wspomnieniami i wcześniejszymi doświadczeniami.

Równoległe do tych obu optycznych dróg przebiega inna, funkcja wiążąca się z energią. Owa każdorazowo inna energetyczna droga „widzenia” kieruje impulsy bezpośrednio do określonych zespołów komórek podwzgórza. Stamtąd informacje kierowane są dalej do przysadki mózgowej, a poprzez nią, do szyszynki.

Podwzgórze jest głównym centrum informatycznym naszego organizmu. Przysadka mózgowa i szyszynka właśnie za sprawą informacji docierających z podwzgórza są pobudzane, względnie wyhamowywane w swej czynności. Jak z tego wynika, oko nie jest tylko i wyłącznie narządem wzroku!

W ludzkiej szyszynce znajdują się dwa rodzaje komórek: jeden z nich reaguje na zróżnicowanie stopni jasności, drugi zaś na światło o różnych długościach — a więc na kolory. Na przykład kolor czerwony działa pobudzająco, co objawia się przez podwyższenie ciśnienia tętniczego i wzrost napięcia mięśniowego. Kolor niebieski działa natomiast raczej uspokajająco i hamująco — a więc obniża ciśnienie i spowalnia oddech. Jednak światło wywiera swój wpływ nie tylko za pośrednictwem oczu reakcje wyzwalane są również przez oddziaływanie na skórę.

Jedną z możliwości jest, że odbywa się to za pośrednictwem wegetatywnego systemu nerwowego, który wysyła sygnały do szyszynki. Z drugiej zaś strony światło może też wnikać poprzez skórę i tkanki bezpośrednio do szyszynki. Na podstawie owego, idealnie funkcjonującego systemu informacji można zatem dobrze udowodnić skuteczność oddziaływania fototerapii również z udziałem światła barwnego,

1.4. ŚWIATŁO I SKÓRA

Z anatomicznego punktu widzenia skóra składa się z dwóch warstw: zewnętrznej ochronnej bez naczyń krwionośnych, epidermy lub naskórka i leżącej pod spodem warstwy skóry właściwej. Epiderm złożona z wielu warstw zaopatrywana jest u swej podstawy nieustannie w nowe komórki. Skóra właściwa jest siatką składającą się z tkanki łącznej, kolagenu i włókien elastycznych, w której znajdują się gruczoły potowe,

zakończenia nerwów, naczynia krwionośne i cebulki włosowe.

Skóra, której powierzchnia wynosi około 2 m², ochrania ciało przed zewnętrznymi czynnikami fizycznymi, chemicznymi i bakteriologicznymi.

Skóra odpowiedzialna jest między innymi za regulację temperatury ciała, ochronę przed szkodliwym promieniowaniem, gromadzenie i transport wody, cukrów, tłuszczu i substancji czynnych. Jednocześnie jest organem zmysłu dotyku, temperatury i bólu.

Światło wywiera na skórę różne, tzw. niespecyficzne działania. Działania te określa się jako niespecyficzne, ponieważ pewne mechanizmy i procesy nie zostały jeszcze całkowicie zbadane.

Istotnym warunkiem skuteczności, a przez to osiągnięcia dobrych wyników leczenia jest zgodnie z wieloma badaniami empirycznymi minimalna siła promieniowania na skórę od około 40m W/m². /Q.light® osiąga tę wartość/. Podczas terapii świetlnej skóra przyjmuje fale o różnych długościach. Informacje odbierane przez skórę przekazywane są poprzez nerwy rdzenia kręgowego do mózgu, gdzie następuje ich przetworzenie i ocena — analogicznie do informacji świetlnych przekazywanych przez oko.

Stymulacja odbierana przez organ zmysłu skórę wspomaga leczenie różnych problemów skórnych, pobudza metabolizm komórek i procesy regeneracyjne. W tym wypadku uzasadnione będzie użycie filtra polaryzacyjnego /Q.light® - polaryzator/.

2. FOTOTERAPIA ŚWIATŁEM BIAŁYM WIDZIALNYM

Światło słoneczne (lub sztuczne zbliżone do niego parametrami) jest najsilniejszym zewnętrznym regulatorem naturalnych rytmów biologicznych, takich jak sen i czuwanie, temperatura ciała, wydzielanie niektórych hormonów. Poprzez receptory światła znajdujące się w oku światło pobudza również pracę mózgu.

Dostateczne natężenie światła hamuje wydzielanie melatoniny⁴, zwanej hormonem ciemności, gdyż uwalniana jest w nocy przez szyszynkę. Szyszynka dostarcza informacji o porze dnia naszemu centralnemu zegarowi fizjologicznemu. Szybsze zapadanie zmroku i zmniejszona ilość światła w sezonie zimowym oszukują szyszynkę, która zaczyna produkować więcej hormonu. Zwiększona ilość melatoniny w organizmie wywołuje objawy depresyjne: uczucie zmęczenia, niewyspania, zwiększoną potrzebę snu (hipersomia⁵), spadek aktywności, trudności z wykonywaniem codziennych czynności, upośledzenie sprawności intelektualnej. Odczuwa się osłabienie motywacji i siły do podejmowania jakichkolwiek działań, czasem brak chęci do życia w ogóle. Jednocześnie pojawia się wzmożony apetyt głównie na słodkie lub inne wysokokaloryczne pokarmy, zwłaszcza wieczorem lub w nocy. Wzrost stężenia węglowodanów we krwi zwiększa wydzielanie innego hormonu — serotoniny, którym organizm próbuje złagodzić negatywne skutki nadmiaru melatoniny. Serotonina pozytywnie wpływa na nastrój i łagodzi objawy depresyjne. Jednak skutkiem ubocznym takich działań może być znaczny przyrost wagi ciała.

Opisane powyżej objawy pojawiają się najczęściej w październiku, utrzymują się przez miesiące jesienne i zimowe, by ustąpić w okolicy maja. Często jednak powracają wraz z końcem lata, gdy dzień znów staje się coraz krótszy.

4 melatonina - hormon ciemności, wytwarzany przez szyszynkę (gruczoł wewnątrzwydzielniczy), znajdujący się w mózgu, w okolicy nadwzgorza

5 hipersomia — zwiększona potrzeba snu

Ocenia się, że mniej lub bardziej dokuczliwe symptomy depresji sezonowej odczuwa od kilku do kilkunastu procent dorosłej populacji, z czego 70-80% stanowią kobiety. Jednak dopiero niedawno depresja sezonowa (SAD)⁶ została uznana za schorzenie na tyle poważne, by je rozpoznawać i leczyć.

Leczenie polega na uzupełnianiu niezbędnej dziennej dawki światła słonecznego poprzez światło sztuczne o dużym natężeniu. Typowe oświetlenie w pomieszczeniu kształtuje się na poziomie od 300-500 luksów. Jest to stanowczo za mało, by mogło ono w jakikolwiek sposób zastępować działanie światła naturalnego, którego natężenie w słoneczny dzień wynosi około 50 000 luksów.

Terapia polega na naświetlaniu oczu specjalną lampą emitującą jasne światło podobne do słonecznego. Jest ono pozbawione szkodliwego promieniowania ultrafioletowego poprzez zastosowanie specjalnego filtra, dlatego ekspozycja jest całkowicie bezpieczna. W zależności od natężenia światła ustala się czas terapii. Światło to powoduje uregulowanie wewnętrznego zegara biologicznego i dzięki temu stabilizuje się wydzielanie melatoniny w organizmie.

Leczenie światłem widzialnym odnosi najlepszy skutek gdy jest stosowane w godzinach rannych i wczesnych popołudniowych, na kilka godzin przed snem. Fototerapia okazuje się skuteczna w około 80% przypadków. Pierwsze objawy depresji sezonowej znikają już po paru dniach.

2.1. Kiedy zaleca się fototerapię?

- zaburzenia nastroju,
- depresja⁷, depresja sezonowa, u ludzi starszych, u których leki nasenne mają zmniejszoną skuteczność,
- leczenie bulimii,
- leczenie stanów napięcia przedmiesiączkowego,
- w niepokoju występującym o zmierzchu w chorobie Alzheimera,
- łagodzenie zaburzeń snu spowodowanych m.in. pracą zmianową lub szybką zmianą stref czasowych
- np. po locie samolotem „Jet lag”⁸,
- choroby skóry

2.2. Objawy depresji sezonowej:

- uczucie smutku, apatia,
- niepokój, lęk, strach,
- trudności ze skupieniem uwagi,
- drażliwość,

6 depresja sezonowa (ang. Seasonal Affective Disorder)- jest bezpośrednim wynikiem zmniejszonego dopływu światła, objawy (nawracające jesienią i zimą) : apatia, spowolnienie, nadmierna senność z zaburzeniami snu, zwiększony apetyt ze wzrostem masy ciała

7 depresja — zaburzenia psychiczne, których główne cechy to ; obniżenie nastroju, spadek energii życiowej i utrata zainteresowań

8 „Jet lag” — zaburzenie spowodowane nagłą zmianą strefy czasowej (np. przelot samolotem między Europą a USA)

- skłonność do szybkiego wpadania w gniew
- niemożność przeżywania drobnych radości lub czerpania przyjemności z czynności dnia codziennego, unikanie przyjemnych sytuacji (anhedonia),
- brak motywacji i siły do działania,
- utrata zainteresowań, zubożenie,
- nadmierny apetyt, szczególnie na słodkie (często wieczorem i nocą)
- znaczący przyrost masy ciała,
- osłabienie popędu seksualnego,
- nadmierna senność,
- ospałość,
- poczucie beznadziejności, bezradności,
- u kobiet nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

2.3. Efekty fototerapii

- poprawa ukrwienia poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych szczególnie włosowatych, relaks, rozluźnienie,
- poprawa działania układu nerwowego,
- poprawa parametrów krwi, zmniejszenie krzepliwości,
- wzrost ciśnienia cząsteczkowego tlenu we krwi,
- regulacja napięcia błonowego komórek

Podczas terapii światłem białym stosujemy leczenie systemiczne /Q.light® — egalisationsfilter/. Terapia powinna trwać około 30 minut lub 2 razy 15 minut naświetlając z odległości 50-70 cm twarz przy otwartych oczach..

Fototerapię warto również wykorzystać przy leczeniu bólu na tle chorób depresyjnych – często pacjenci z depresją cierpią na różnorodne stany bólowe, które są odporne w leczeniu miejscowym. Fototerapia, bardzo często daje wówczas efekt ustąpienia bólu.⁹

3. FOTOPUNKTURA

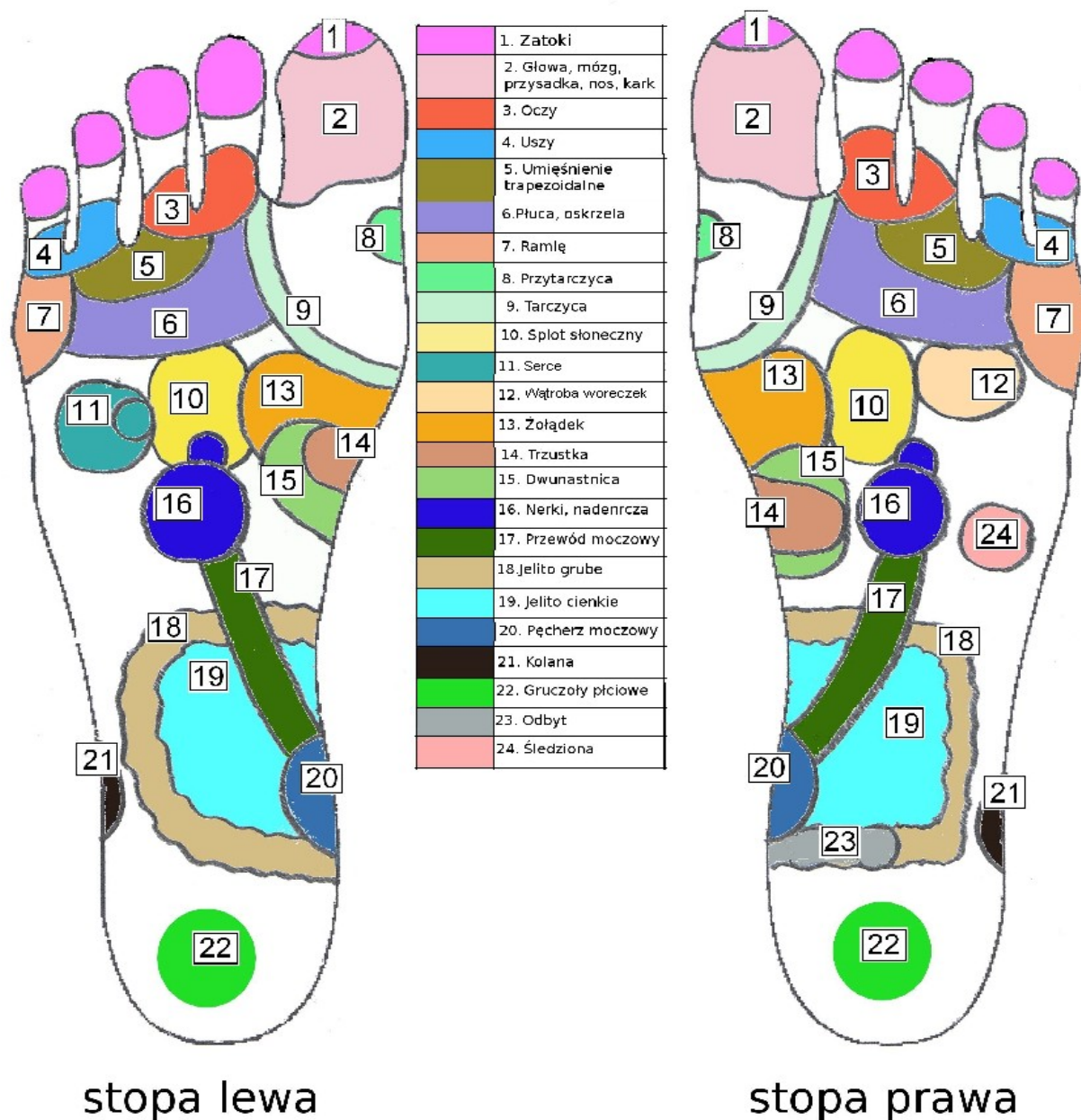
Akupresura znana od tysięcy lat doczekała się obecnie naukowego potwierdzenia¹⁰. Współczesna medycyna zaobserwowała występowanie specyficznych właściwości punktów akupunktury oraz ich odmienne właściwości fizyczne – min fakt, że mają one kilka razy mniejszą oporność elektryczną niż otaczająca je skóra. Ponadto stwierdzono w obrębie punktów znaczne zagęszczenie receptorów czuciowych, które w stanach chorobowych wykazują znaczne zwiększenie wrażliwości na dotyk. Pobudzenie tych punktów jest możliwe poprzez nakłucie (klasyczna akupunktura), podrażnienie prądem

⁹ BÓL 2003, Tom 4 nr 3

¹⁰ "Renesans akupunktury" prof. dr med. Zbigniewa Garnuszewski, WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA” WARSZAWA 1988 rok

(elektroakupunktura), ucisk (akupresura), ale możliwe jest również działanie światła - fotopunktura. W urządzeniach Q.LIGHT wykorzystujemy fakt dużego skupienia światła w pobliżu soczewki urządzenia (gęstość mocy 200 mW/cm²) dzięki czemu możliwe jest skuteczne pobudzenie odpowiednich punktów. Efektem jest przywrócenie równomiernego przepływu energii w odpowiednich kanałach energetycznych.

Receptory na stopie lewej odpowiadają narządom po prawej stronie ciała.



o Rozkład receptorów na stopach

Ogólne wskazówki zastosowania fototerapii:

Naświetlamy wybrany receptor światłem białym (polaryzacja nie jest istotna, ale nie przeszkadza) z jak najbliższej odległości przez 10-15 sekund (pacjent poczuje intensywne ciepło). Zabieg można powtarzać 2-3 razy dziennie.

4. KOLOROTERAPIA

Moc barw jest częścią naturalnej energii wszechświata. Otaczające nas kolory to część widma naturalnej energii emanującej ze Słońca. Wchodzą one w reakcje z naszą własną energią. Od najdawniejszych czasów stosowane do uzdrawiania udowodniły swoją terapeutyczną skuteczność. Nasze oczy przekształcają energię barw w energię chemiczną wzmacniając siły odpornościowe. Kolory są potężnym narzędziem przydatnym w leczeniu całego szeregu chorób, począwszy od drobnych dolegliwości takich jak: bóle głowy i apatia, do przewlekłych zaburzeń w przypadku których powodują przywrócenie równowagi i ożywienie energii w całym ciele.

Naukowo udowodniono, że leczenie białym oraz kolorowym światłem przynosi znaczące korzyści dla ludzkiego organizmu. Według najnowszych badań skóra jest w stanie wchłonać światło kolorowe, jego drgania i przekazać je dalej wewnątrz ciała. Istnieją przy tym fragmenty skóry i ciała szczególnie wrażliwe (np: dobrze znane punkty akupunktury).

Dzięki procesom zachodzącym w skórze, światło może pobudzać siły odpornościowe i regeneracyjne organizmu, osłabiając objawy chorobowe i zapobiegając przyczynom.

Kolorowe światło ma silny wpływ na organizm człowieka przywracając równowagę.

Sukces koloroterapii można wyjaśnić w ten sposób: choroba jest wyrazem braku pewnych częstotliwości (drgań) w komórkach jednego lub więcej organów. Odpowiadają one falom widma kolorowego. Jeśli uzupełni się ten niedobór drgań poprzez naświetlenie barwą, brak ten zostanie wyrównany, a sprawność organu wzrasta.

Niniejsze opracowanie ma za zadanie nie tylko przedstawić podejście akademickie do koloroterapii, ale chcemy również pokazać inne, niekonwencjonalne sposoby stosowania tej metody aby każdy mógł odnaleźć własną drogę skutecznego leczenia.

Użytkownicy urządzeń Q.LIGHT mają do dyspozycji 6 podstawowych kolorów + biały.

Sposoby stosowania koloroterapii:

- systemiczne – działanie światła na twarz przy otwartych oczach z odległości około 50-70 cm. Oko wykorzystuje tylko 20% docierającego do siatkówki oka aby widzieć, pozostałe 80% przekazuje już jako impuls elektryczny dalej do centralnego układu nerwowego, szyszynki, podwzgórza i przysadki mózgowej. Taka terapia przynosi efekty lecznicze i regulacyjne dla całego organizmu.
 - Terapię systemiczną możemy wykorzystać również podczas pracy z czakrami aby przywrócić ich harmonijne działanie. Więcej informacji na temat czakr w rozdziale 6.2.
- miejscowe – działanie światła bezpośrednio na chore miejsce. Taką techniką możemy naświetlać zarówno chore narządy, ale również odpowiednie punkty energetyczne na ciele – punkty akupunkturalne czy czakry.

Jak to działa z fizycznego punktu widzenia?

Barwa to nic innego jak energia, która jest postrzegana dzięki komórkom światłoczułym w siatkówce oka zwanymi pręcikami i czopkami.

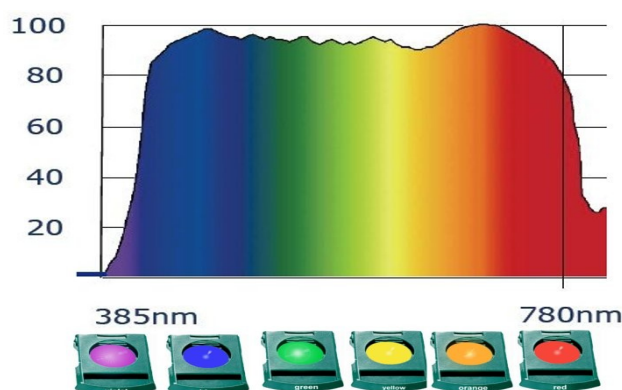
Oko ludzkie wykazuje różny stopień wrażliwości na określoną barwę, co jest uwarunkowane liczbą czopków wrażliwych na określoną długość fal świetlnych.

Za widzenie barwy niebieskiej odpowiada ok. 4% czopków, za zieloną – 32%, za czerwoną – 64% - jest to również jeden z powodów, dla których kolor czerwony ma na organizm działanie pobudzające.

Wszystkie kolory pochodzą z rozszczepienia światła białego.

Na świecie jest 16 milionów barw, podczas gdy człowiek dostrzega ich tylko 256 (na pierwszy rzut oka różnice kolorów są niezauważalne dla naszej siatkówki).

Kolory tak naprawdę, są energią. Odbieramy określoną częstotliwość tej energii jako dany kolor. Udowodnił to Isaac Newton. Kolor jest jednym z najlepiej rozpoznawalnych dla nas źródeł energii.



System Q.LIGHT oferuje wysokowartościowe, specjalistyczne, szkła odbijające wszystkie inne kolory poza żądanym (98% czystości barwy) czyli kolor w Q.LIGHT jest po pochodną długości fali w związku z tym mechanizm działania koloroterapii opiera się na tych samych podstawach co światłoterapia i fototerapia.

Jak to działa z biologicznego punktu widzenia?

Fakt, że widzimy jakiś kolor, jest odnotowywany przez nasz mózg. W odpowiedzi wysyła on do określonego gruczołu dokrewnego (a więc na przykład do tarczycy, jąder, jajników czy trzustki) sygnał w postaci odpowiedniego neuroprzekaźnika. Służy to wywołaniu reakcji hormonalnej. Poprzez krwioobieg hormony oddziałują na narządy wewnętrzne. Gruczoły wydzielnicze reagują na daną barwę stosownie do interpretacji dokonanej przez mózg.

Czerwony jest przez mózg uznawany za pobudzający, działa więc również na nadnercza.

Praktyka

Należy pamiętać, że podczas stosowania koloroterapii wybór odpowiednich kolorów, czasu i miejsca naświetlań polega na znajomości charakterystyki działania poszczególnych barw w odniesieniu do konkretnych potrzeb emocjonalnych i fizycznych pacjenta, jednak ważną kwestią jest również czynnik subiektywny – preferencje i często uprzedzenia kolorystyczne pacjenta, które również powinny zostać uwzględnione.

Podana w niniejszym opracowaniu tabela zastosowań koloroterapii jest jedynie propozycją a jej konkretne zastosowanie będzie zależało od doświadczenia rehabilitanta we właściwej diagnozie stanu pacjenta i rozpoznaniu jego potrzeb, preferencji kolorystycznej pacjenta jak również obserwacji samopoczucia w trakcie i po zabiegach.

Ogólna zasada stosowania koloroterapii:

Naświetlanie miejscowe – na miejsce chore z odległości około 20 cm – 15 minut odpowiednim kolorem.

W przypadku konieczności naświetlania miejscowego twarz np. z powodu trądzika, czy zatok również stosujemy odległość 20 cm, a oczy pacjent powinien zamknąć.

Naświetlanie przez oczy (systemiczne) – ten rodzaj terapii odpowiada zasadom stosowania fototerapii czyli warunkiem działania jest działanie na siatkówkę oka dlatego pacjent powinien mieć oczy otwarte, a odległość naświetlania powinna wynosić około 50-70 cm. Czas działania wynosi 20-30 minut.

Nie jest konieczne aby pacjent patrzył w żarówkę, wystarczy, że przebywa w świetle mając oczy otwarte.

Podczas zabiegu koloroterapii dobrze aby otoczenie było przyciemnione.

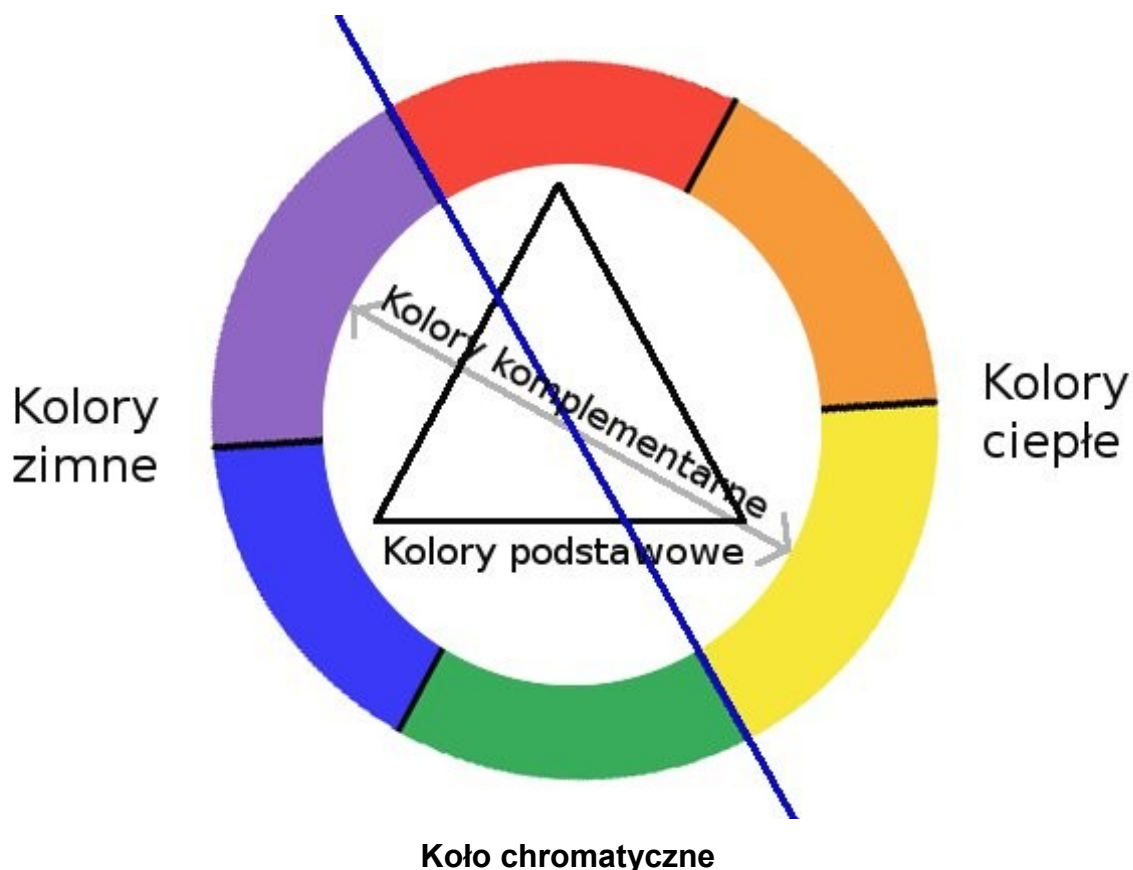
4.1. Koło chromatyczne

W europejskim kręgu kulturowym niemiecki poeta Wolfgang Goethe jako pierwszy intensywnie zajmował się wpływem barw na ludzką psychikę. W 1810 opublikował książkę „Nauka o barwach”. Książkę tę uważał za najważniejsze swoje dzieło.

Goethe jest również twórcą koła chromatycznego, który służy graficznemu przedstawieniu kolorów.

Podstawowymi kolorami na wierzchołkach trójkąta są: żółty, czerwony i niebieski. Zmieszanie poszczególnych kolorów między sobą daje nam kolejne kolory wtórne: pomarańczowy, zielony i fioletowy. Jest to zestaw sześciu podstawowych barw.

Kolejność na kole kolorów daje nam obraz tęczy. Kolory uzupełniają się po średnicy – kolory komplementarne. Kolory po prawej mają cechy kolorów ciepłych, po lewej zimnych. Znajomość koła kolorów ma ogromne znaczenie w terapii kolorami i daje szansę na samodzielny dobór kolorów w zależności od potrzeb.



4.2. Charakterystyka poszczególnych kolorów



Kolor czerwony

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Zdrowie, witalność, aktywność, miłość. Poprawia samopoczucie, daje uczucie ciepła, pobudza sprawność umysłową. Wywołuje gwałtowne reakcje - bunt, przekorę, namiętność i agresje, dodaje odwagi i żywotności - jest więc to siła twórcza, ale również niszcząca.
Działanie ogólne	Stymulacja krążenia i metabolizmu, podniesienie ukrwienia, podnosi ciśnienie tętnicze krwi i, wspomaganie przemiany materii, a w rezultacie aktywacja rezerw energii. Kolor czerwony ma działanie przeciwbólowe min poprzez poprawę mikrokrażenia.
Efekt kosmetyczny	Pobudzenie metabolizmu komórek skóry, poprawa ukrwienia skóry, regeneracja skóry zmęczonej.
Wskazania medyczne	Oslabiony system immunologiczny, bóle, zmniejszenie ukrwienia tkanek, odmrożenia, zmęczenie i wyczerpanie, niedociśnienie, anemia, brak apetytu, choroby krtani, astma, choroby skóry, nerwice, nerwobóle, niskie ciśnienie, impotencja , przeziębienie.



Kolor pomarańczowy

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	<p>Radość, kreatywność, obfitość i przyjemność. Symbolizuje umiejętność czerpania fizycznych przyjemności z życia (jedzenie, seks, rozrywki towarzyskie, napawanie się pięknem). Pomarańcz daje poczucie siły w życiu, bogactwa, radości, komunikatywność.</p> <p>Niedobór pomarańczowego wiąże się ze stłumieniem emocjonalnym, ubogością życia oraz z alergiami. Kolor ten przywraca radość życia, pomaga wyjść z depresji.</p>
Działanie ogólne	Wspomaganie tworzenia się tkanek organicznych, ożywienie i ocieplenie, pobudzenie funkcji mięśni (relaksujące), bodziec dla psychiki (wypogodzenie nastroju).
Efekt kosmetyczny	Wspomaganie odbudowy włókien kolagenowych, reaktywacja naturalnego płaszcza ochronnego skóry, poprawa wytrzymałości skóry zwłaszcza w przypadku występowania skórki pomarańczowej (celulitis).
Wskazania medyczne	Napięcie mięśni, bóle głowy związane z napięciem, reakcje alergiczne, stany depresyjne, zmniejszona czynność gruczołów, choroby układu oddechowego, niewydolność serca, astma, zapalenie płuc.



Kolor żółty

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Słoneczność, złoto, inteligencja i aktywność umysłowa, filozofia, sukces, mądrość. Ma działanie ożywiające i inspirujące, pobudza zdolność rozumowania pomagając w panowaniu nad własnymi emocjami
Działanie ogólne	Wzmocnienie i pobudzenie układu trawiennego, wzmocnienie mięśni, pobudzenie układu limfatycznego, stymulacja sensorycznego i motorycznego układu nerwowego, pobudzenie i rozjaśnienie Psyche, ograniczenie stanów depresyjnych, uspokaja.
Efekt kosmetyczny	Rozluźnienie i uspokojenie podrażnionej skóry, wzmocnienie naturalnego systemu odpornościowego skóry, pobudzenie metabolizmu komórkowego i przepływu limfy.
Wskazania medyczne	Zaburzenia żołądkowe, zmęczenie, stany depresyjne, choroby wątroby, żołądka i jelit, brak apetytu, niestrawność, cukrzyca, choroby nerek, przyspiesza gojenie się ran, choroby przemiany materii.



Kolor zielony

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Natura, zdrowie, uspokojenie i odprężenie, równowaga i harmonia, nadzieja, „kolor przyrody, kolor zrównoważonej siły, postępu umysłu i ciała” - Hunt
Działanie ogólne	Związany jest ze skórą, płucami i grasicą. Wzmocnienie serca, systemu immunologicznego i układu krążenia, stymulacja systemu hormonalnego, antyseptyczne, zharmonizowanie pracy organów, kształtowanie się tkanek, odprężenie i uspokojenie mózgu
Efekt kosmetyczny	Uśmierzanie ogólnych problemów skórnych, wiązanie wilgoci, uspokojenie skóry, zmniejszenie zmarszczek, spowodowanych przesuszeniem skóry i uczucia napięcia
Wskazania medyczne	Osłabiony system immunologiczny, świeże rany i blizny, napięcie bóle (zwłaszcza bóle głowy), początkowe stadia wysypek skórnych, stany niepokoju. Choroby oczu, układu nerwowego, krążenia, wątroby i żołądka, choroby skórne i alergiczne i nadciśnienie.



Kolor niebieski

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Zdrowie, witalność, aktywność, miłość, świeżość, chłód, niebo, przestrzeń, duchowa i umysłowa równowaga, spokój, wierność Naukowcy nazywają go też najsilniejszym antyseptykiem. Niebieskie światło jest chłodzące, działa nasennie, znieczulająco i przeciwzapalnie. Wnosi radość i spokój, wpływa kojąco na skołataną nerwy, łagodzi wzburzone myśli i uczucia, sprowadza spokojny i głęboki sen.
Działanie ogólne	Uspokajające, uśmierzające ból, dobre dla oczu, antyseptyczne, hamujące stany zapalne, relaksujące i usypiające
Efekt kosmetyczny	Nawilżanie i wysubtelnienie skóry, znormalizowanie produkcji łoju skóry (zanieczyszczonej i podrażnionej), ukojenie przy podrażnieniach skóry
Wskazania medyczne	Oslabiony system immunologiczny, bóle, zwiększenie ukrwienia tkanek, odmrożenia, gorączka, bóle, migreny, niepokój nerwowy, zaburzenia snu, zapalenia, trądzik, opryszczka, alergie - również słoneczne, oparzenia słoneczne, ukąszenia owadów, choroby na tle nerwowym, choroby gorączkowe i infekcyjne, bóle zębów, żółtaczkę, reumatyzm, oparzenia, biegunki. Łagodzi i uśmierza ból, działa przeciwzapalnie.



Kolor fioletowy

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Przeciwieństwa, czerwień i błękit, ogień i spokój, pokuta, smutek i cierpienie. Usuwa zmęczenie, łagodzi stresy i napięcia, zapobiega bezsenności, ale także wpływa korzystnie na rozwój duchowy człowieka.
Działanie ogólne	Regulacja przebiegu przemiany materii, pobudzenie systemu odpornościowego, uspokojenie systemu nerwowego, kojący wpływ na organy (z wyjątkiem śledziony), obniżenie gorączki, inspiracja i relaks.
Efekt kosmetyczny	Ukojenie skóry, wzmocnienie naczyń krwionośnych, ustępowanie zaczerwień, ochrona przeciw wolnym rodnikom, nawilżenie skóry.
Wskazania medyczne	Stres, zakłócenia układu krążenia, nietypowe bóle choroby na tle nerwowym, padaczka, nerwobóle, reumatyzm, stres, obrzęki. promienie indygo - choroby umysłowe i psychiczne, choroby uszu, nosa, gardła, niestrawność.



Kolor biały (FILTR EGALIZACYJNY)

Zakres	Działanie
Ogólne skojarzenie	Jasność, czystość, niewinność, młodość
Działanie ogólne	Wzmocnienie systemu immunologicznego i sił kuracji spontanicznej, pobudzenie metabolizmu i regeneracja komórek, zharmonizowanie układu trawiennego, stymulacja procesu tworzenia czerwonych krwinek, wspomaganie gojenia się ran, rozluźnienie.
Efekt kosmetyczny	Poprawa elastyczności i sprężystości skóry, regulacja gospodarki płynami, stymulacja zaopatrzenia skóry w tlen, pobudzenie tworzenia kolagenu
Wskazania medyczne	Rany i blizny, zakłócenia przemiany materii, depresje - również uwarunkowane sezonowo

4.3. Kąpiel w kolorach

W latach 30-tych XX wieku amerykański lekarz dr Harry Riley-Spitler odkrył, że ekspozycja oczu pacjenta na zmieniające się kolory światła, powoduje wyraźne zmiany na poziomie fizjologii i psychologii, dlatego proponujemy taką właśnie terapię szczególnie dla osób cierpiących na takie dolegliwości jak:

- chroniczne zmęczenie
- poddenerwowanie
- osłabienie fizyczne
- wyczerpanie wskutek długotrwałej choroby
- apatia
- brak aktywności i chęci działania
- itp...

Aby przeprowadzić „kąpiel w kolorach” potrzeba około 15 minut czasu. Zabieg najlepiej przeprowadzać w przyciemnionym lub ciemnym pomieszczeniu aby kolory lepiej oddziaływały na pacjenta. Pacjent powinien zostać poddany serii naświetlań systemicznych (na twarz przy otwartych oczach) z odległości około 50 – 70 cm.

Kolory aplikujemy według następującej kolejności:

- **Czerwony**
- **Pomarańczowy**
- **Żółty**
- **Zielony**
- **Niebieski**
- **Fioletowy**
- **Biały**

Naświetlanie każdym kolorem powinno trwać około 2 minut, a seria zabiegów powinna wynosić minimum 10, codziennie 1 zabieg.

Tabela naświetlań kolorami

Propozycje wykorzystania lampy **Q.Light** z wykorzystaniem filtrów do koloroterapii. Niektóre zabiegi wymagają licznych powtórzeń. Nie stwierdzono działań ubocznych.

Wskazania medyczne	Propozycja terapii	Uwagi
Astma	zielony, czerwony	Naprzemiennie 2 razy dziennie po 20 minut na klatkę piersiową i kark. Ponawiać zabiegi aż do uzyskania poprawy.
Alergia pokarmowa	żółty	Pierwszy tydzień 3x dziennie po 20 minut światłem żółtym splot słoneczny i grasicę. Swędzące wysypki niebieskim – według potrzeb miejscowo. Niebieski działać będzie również przeciwzapalnie
Alergia wziewna	pomarańczowy, zielony	3x dziennie po 20 min płuca z przodu i z tyłu pomarańczowym, zielonym twarz aby zapobiegać katarowi – 3-5 razy dziennie 20 minut
Anemia	czerwony	3x dziennie po 20 minut światłem czerwonym przód i tył ciała
Angina/zapalenie gardła	niebieski, zielony	Na gardło/ można przez otwarte usta – 3-5 razy dziennie 20 minut niebieski, zielony na splot słoneczny – podnosi odporność. Płukać gardło wodą naświetlaną kolorem niebieskim – około 2-3 godziny naświetlać wodę ustawioną w szklanym naczyniu. Przynosi ulgę i łagodzi stan zapalny.
Bezsennaść	zielony, niebieski (do wyboru)	Naświetlanie twarzy, klatki piersiowej i tyłu głowy – najlepiej rozpocząć zabieg godzinę przed snem – 30 minut.
Bóle głowy/migrena	niebieski, zielony żółty	3x dziennie po 15 min naświetlać głowę najpierw kolorem niebieskim, potem zielonym i żółtym na przemian. Niebieski działa przeciwbólowo, zieleń i żółty działają oczyszczająco i uspokajająco.
Bóle ogólnie	niebieski, również zielony	Miejscowo, według potrzeb
Bóle żołądka, (zaburzenia trawienia, nieżyty, stres)	niebieski, żółty, zielony	Przy wystąpieniu bólu naświetlać kilka razy dziennie po 20 minut górną część żołądka światłem niebieskim (splot słoneczny). Przy pozostałych dolegliwościach naświetlać kolorem żółtym splot słoneczny. Zielony

Wskazania medyczne	Propozycja terapii	Uwagi
		wskazany przy leczeniu wrzodów (leczenie jest długotrwałe) – naświetlamy żołądek, zalecana również terapia systemiczna dla uzyskania równowagi i uspokojenia systemu nerwowego.
Brak apetytu	zielony, pomarańczowy	Naświetlamy całe ciało kolorem zielonym rano i wieczorem po 10 minut przez 3 dni, a dalej przez następne 3 dni kolorem pomarańczowym. I tak na przemian aż do skutku. Zaleca się również picie wody naświetlonej kolorem zarówno zielonym, jak i pomarańczowym.
Brodawki (kurzajki), polipy	niebieski	3 razy dziennie miejscowo 10 minut
Choroby nerek	żółty, zielony	3 razy dziennie po 10 minut każdy kolor, naświetlać okolice nerek. Dodatkowo doświetlać światłem białym punkty receptorowe na stopach – kilkanaście sekund środek stóp z bliskiej odległości
Choroby serca	zielony	3 razy dziennie klatka piersiowa po 20 minut
Choroby skóry	czerwony	3 razy dziennie 10 minut, miejscowo
Choroby wątroby	żółty, zielony	2 razy dziennie 10 minut żółty, 15 minut zielony, na wątrobę (splot słoneczny)
Depresja	biały, czerwony, pomarańczowy żółty	Stosujemy naświetlanie twarzy – 2 razy dziennie 15 minut (1 raz 30 minut) światłem białym, dodatkowo 15 minut kolor preferowany przez pacjenta z kolorów tzw „ciepłych i pobudzających”
Gorączka	niebieski	Przód i tył ciała 3 razy dziennie 20 minut
Gościec, artretyzm	czerwony, zielony	Miejscowo, 2 razy dziennie, na zmianę po 10 minut
Grypa	zielony	2 razy dziennie 20 minut - naświetlamy pacjenta na splot słoneczny w dobrze ogrzonym pomieszczeniu
Hemoroidy	niebieski, żółty	Niebieski miejscowo 2 razy dziennie 15 minut, żółtym 10 minut splot słoneczny na poprawę przemiany materii i uregulowanie stolca
Ischijas, postrzał	czerwony, zielony	2 razy dziennie plecy 25 minut na zmianę
Kurcze	czerwony	Miejscowo, najlepiej wieczorem 20 minut
Lumbago	niebieski	3 razy dziennie lędźwie, 10 minut plecy
Łuszczyca	fiolet	2-3 razy dziennie miejsca zmienione chorobowo – 25 minut
Miażdżyca tętnic	niebieski	2-3 razy dziennie w okolicy serca

Wskazania medyczne	Propozycja terapii	Uwagi
Nadciśnienie	niebieski	2-3 razy dziennie w okolicy serca – 15 minut
Nadczynność tarczycy	niebieski	Naświetlać twarz i szyję 3x dziennie po 20 minut światłem niebieskim
Nerwoból, neuralgia nerwu trójdzielnego	niebieski, czerwony	Naprzemiennie, miejscowo 3 razy dziennie po 10 minut
Neurodermitis, atopowe zapalenie skóry	białe spolaryzowane, niebieskie	2 razy dziennie
Niedociśnienie	czerwony	2-3 razy dziennie w okolicy serca – 15 minut
Niedoczynność tarczycy	pomarańczowy, żółty	Naświetlać twarz i szyję 3x dziennie po 20 minut światłem pomarańczowym i żółtym na przemian.
Nieżyt oskrzeli/kaszel	zielony, niebieski	3x dziennie po 20 minut należy naświetlać światłem niebieskim i pomarańczowym na przemian klatkę piersiową, szyję i plecy
Odmrożenia	czerwony	Miejscowo – 3 razy dziennie 20 minut
Odporność	zielony	Splot słoneczny/grasica 2 razy dziennie 20 minut przez 2 tygodnie
Oparzenia, oparzenia słoneczne	niebieski	Miejscowo – 3 razy dziennie 20 minut
Opryszczka	zielony, niebieski	2 razy dziennie na twarz – niebieski - , zielony na splot słoneczny (podniesienie odporności)
Oznaki paraliżu	czerwony	Miejscowo – 2 razy dziennie 30 minut
Półpasiec	niebieski, zielony	Miejscowo przeciwbólowo niebieski- według potrzeb, zielony na splot słoneczny 2 razy dziennie 20 minut – podniesienie odporności.
Przeziębienia	czerwony, zielony	3 – razy dziennie 20 minut czerwonym naświetlać twarz i klatkę piersiową, zielony na splot słoneczny celem podniesienia odporności
Reumatyzm (stawy)	niebieski, czerwony	Na zmianę, dowolnie często, najlepiej na całe ciało
Ropnie	niebieski	Miejscowo, 3 razy dziennie 15 minut
Stany lękowe, nerwowość, nadmierne pobudzenie emocjonalne	niebieski, zielony	Naświetlać twarz – 3 razy dziennie 20 minut – naprzemiennie tydzień kolor niebieski, tydzień zielony
Stany zapalne - ogólnie	niebieski	Miejscowo 3 razy dziennie 20 minut
Trądzik	niebieski	Miejscowo – 2-3 razy dziennie 20 minut
Ukąszenia owadów	niebieski	Miejscowo – 2-3 razy dziennie 20 minut – działa przeciwświądowo i przeciwzapalnie
Wrzody	niebieski, czerwony	2-3 razy dziennie 20 minut miejscowo – na początku niebieskim do czasu usunięcia ropy, potem czerwonym

Wskazania medyczne	Propozycja terapii	Uwagi
Wypadanie włosów	czerwony	2 razy dziennie miejscowo – poprawia ukrwienie skóry
Wysypka	niebieski	2-3 razy dziennie 20 minut miejscowo – działa przeciwświądowo i przeciwzapalnie
Zapalenie zatok	niebieski	3 razy dziennie 15 minut – naświetlać czoło
Zmęczenie	czerwony, zielony	2-3 razy dziennie 5 minut czerwony, 10 minut zielony naświetlać całe ciało
Zwichnięcie stawu	niebieski, zielony	3 razy dziennie miejscowo, 10 minut na zmianę.
Żylaki	niebieski	Miejscowo, 2 razy dziennie 10 minut

5. Literatura

- Leczenie kolorami Roland Hunt
- Abc Leczenia Kolorami Leszek Matela
- Chromoterapia i światłoterapia czyli jak leczyć barwami i światłem Jean-Pierre Couwenbergh
- Light: Medicine of the Future: How We Can Use It to Heal Ourselves (Światło: Medycyna przyszłości. Jak możemy je wykorzystać aby się leczyć), Jacob Liberman - 1993 - Health & Fitness
- Fritz Popp Albert, Jerzy Kuryłowicz: Biologia Światła, Wyd.1 Warszawa, "Wiedza Powszechna", 1992.
- Fizykoterapia w domu Praca zespołowa BIOSMEDICA
- Renesans akupunktury prof. dr med. Zbigniewa Garnuszewski, WYDAWNICTWO „SPORT I TURYSTYKA" WARSZAWA 1988 rok.