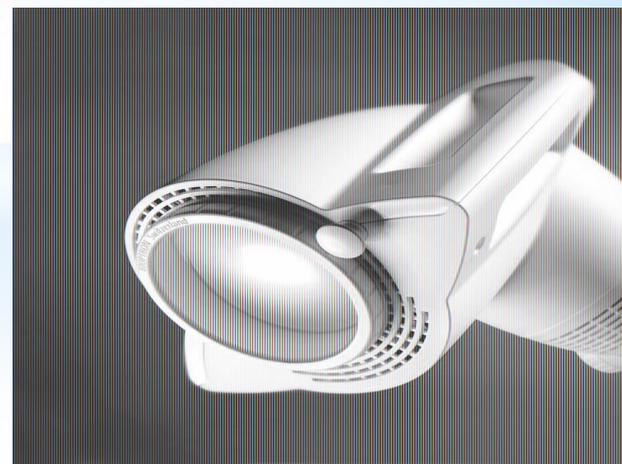




# *Светотерапия*

Выполнили: Шайхатдинова И.Х  
Вечканова И.А

**Светотерапия — это одно из направлений квантовой  
медицины, использующей в качестве основного  
лечебного компонента солнечный либо искусственный  
свет.**



## *История светотерапии*

С древних пор люди использовали свет в лечебных целях. В Древней Греции больных старались поселить в дом без крыши, а при лечении оспы использовалась красная ткань для заворачивания больных. Во время войны врачи рекомендовали солдатам выставлять пораженный участок тела на солнце. Считалось, что под воздействием ультрафиолетовых лучей быстрее протекают процессы регенерации. С развитием современных технологий свет начали использовать при лечении многих заболеваний.



## *Плюсы светотерапии*

На сегодняшний день свет активно используется в физиотерапии. Светотерапия назначается при заболеваниях кожи, гипертонической болезни, бессоннице, мигрени и различных болевых синдромах. Также светотерапия является основным методом лечения сезонной депрессии.



### *Значение света*

Солнечный свет нужен человеку не только для выработки витамина D.

Свет необходим нашему организму для сохранения ритмичности всех внутренних процессов.

Мы должны получать необходимую порцию света, иначе нарушаются биологические процессы в организме.

Даже привычное время засыпания и пробуждения являются очень важным фактором крепкого здоровья.



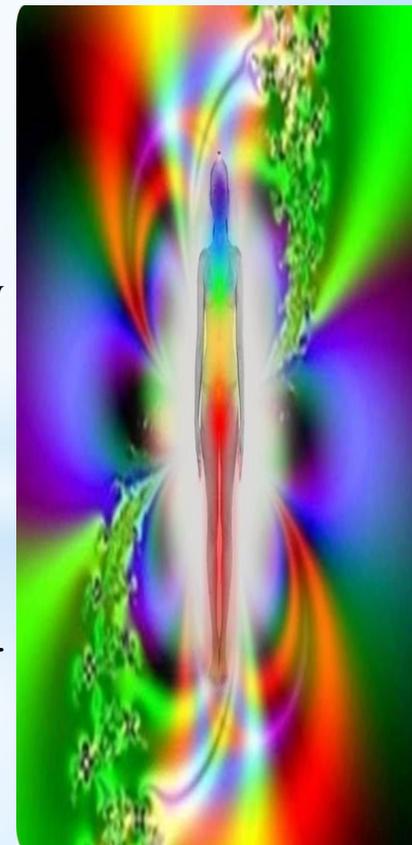
## *Дозы и методы светотерапии*

Для проведения светотерапии используются различные лампы и приборы. Самый простой способ получения необходимой дозы солнечного света – это прогулка в летнее и весеннее время года. При этом следует соблюдать некоторые правила.

## *Противопоказания и предосторожности*

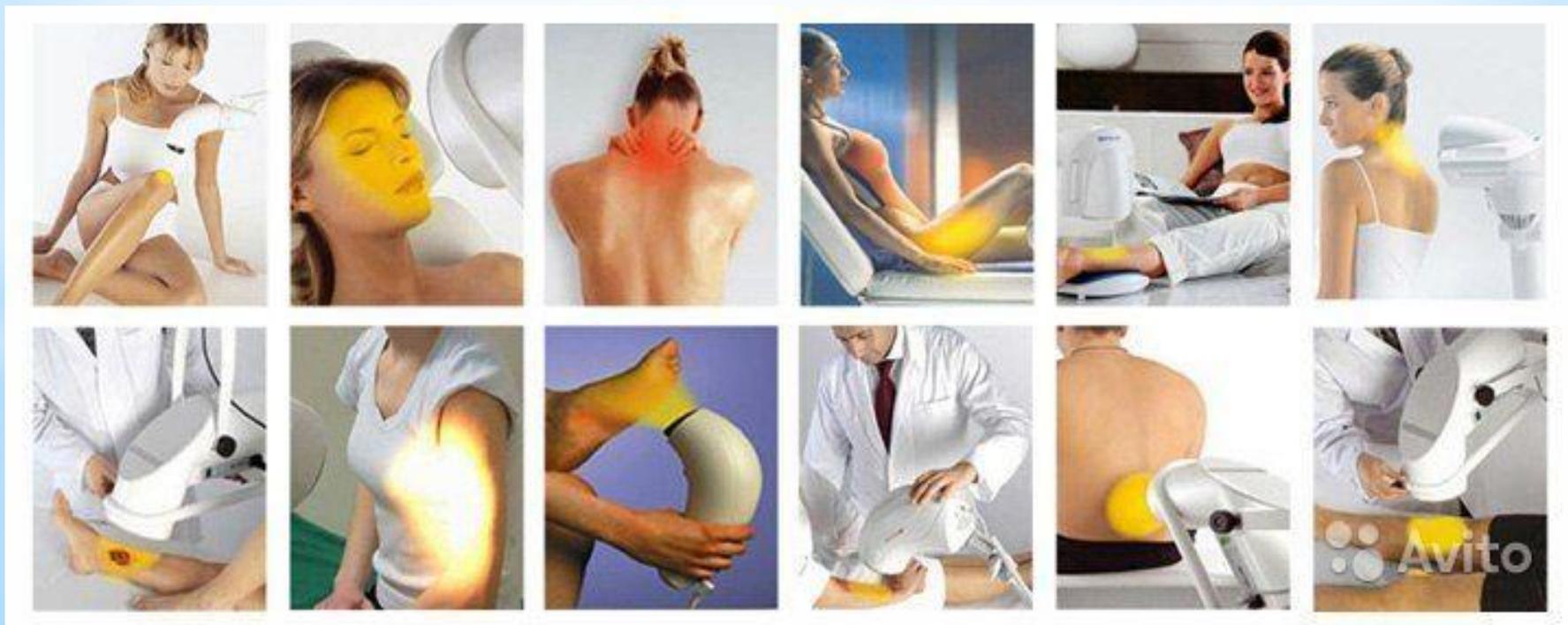
В первую очередь светолечение следует с осторожностью проводить при наличии заболеваний органов зрения. Также светотерапию при кожных заболеваниях можно проводить только после консультации у дерматолога.

Следует помнить, что слишком долгое пребывание под ультрафиолетовым облучением негативно сказывается на состоянии кожи и приводит к преждевременному старению. Нельзя самостоятельно заниматься светолечением. Для начала вы должны пройти обследование и выяснить полный список ваших заболеваний. На основании него врач сможет сделать выводы о целесообразности светотерапии.



*Со следующими симптомами, использование светотерапии полезно:*

Зимняя депрессия (сезонная аффективная депрессия) депрессия в целом при постоянной апатии при сильном состоянии истощения если вы просто хотите, чтобы зарядиться энергией Как правило, важно, чтобы светотерапия постоянно выполнялась. Если симптомы ушли, то все равно продолжайте сеансы.



## *Светотерапия в домашних условиях*

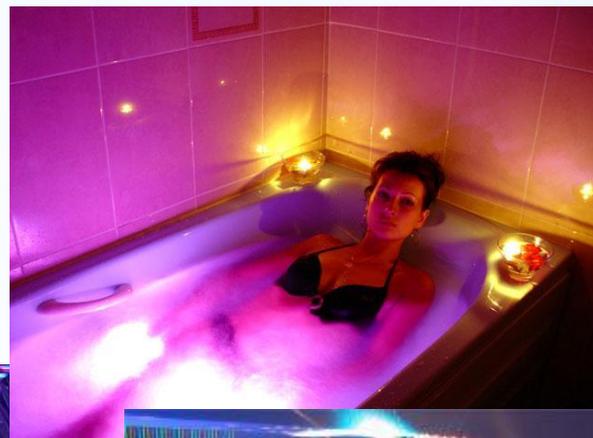
Светотерапию не следует всегда проводить в профессиональных заведениях, но вы также можете сделать это у себя дома. Главное при покупке выберите правильную лампу биофотон.

Желательно выполнить эту процедуру утром и сам факт её проведения приводит наше тело в движение. В отношении продолжительности применения мы должны строго придерживаться инструкций. Если у вас возникли вопросы в связи с этим следует обратиться к производителю. Такая терапия также может быть объединена с инфракрасной терапией или с регулярными посещениями сауны.



## *Светотерапия в домашних условиях.*

Используя различные вариации подсветки комнат, можно добиться не только приятного дизайна интерьера, но и получать определенную пользу от световых ванн.



## *Освещение детской комнаты.*

Источников освещения в детской комнате в принципе должно быть несколько. Для родителей детей, которые боятся темноты, выходом станет слабая лампа с синим или фиолетовым цветом.

Прекрасной идеей для хорошего детского сна станут натяжные потолки с неярким освещением, имитирующим звездное небо либо космическое пространство.

Детям старшего возраста важно хорошее освещение для выполнения домашних заданий и поддержания концентрации внимания.

В зоне рабочего стола свет должен быть направленным и ярким, обязательно светлых или белых тонов. Оранжевый свет придает бодрости и активности, благоприятно влияет на работоспособность.



## *Освещение спальни*

Стоит избегать насыщенных темных цветов: они обладают не столько успокаивающим, сколько подавляющим действием.

Интересным решением будет освещение в спальне, изменяющее свой цвет по необходимости: алые цвета придадут соответствующее настроение в романтическую ночь, а бездонное звездное небо поможет крепкому сну и хорошему отдыху.



## ***Освещение кухни.***

Приятную атмосферу поможет создать использование комбинаций цветов коричневого и белого или пастельного, белого и голубого, светлого, весеннего зеленого и салатного.

В качестве освещения подойдут теплые цвета достаточной яркости — светло-желтый, либо обычный белый: они придадут бодрости и весеннего настроения.





## ***ВЫВОД***

Свет оказывает положительное влияние на весь организм и самочувствие человека. Особенно зимой, люди должны получать как можно больше солнечного света, чтобы не впасть в депрессию и, следовательно, светотерапия в любом случае рекомендуется.

