

Světelná terapie: světelné brýle nebo světelné biolampy

Jednoduchá, praktická, bezriziková, levná a prospěšná metoda pro dnešní dobu. Vliv světla na lidskou psychiku i somatiku je bezpečně prozkoumán. Světelná terapie zejména upravuje vztah mezi světlem a tmou a dodává chybějící světlo.

Vztah světlo-tma: biorytmy

Lidský mozek využívání střídání světla a tmy (tzv. biologické hodiny) pro synchronizaci mnoha vnitřních funkcí: hormonálního systému, chuti k jídlu, trávení, spánku, libida, nálad a dalších. Pokud je systém biologických hodin narušen, organismus nefunguje dobře. Umělé osvětlení, práce na směny, usínání a vstávání v nepravidelné časy, jetlag a další podobné věci patří bohužel do výbavy dnešního moderního světa.

Chybějící světlo

Je běžné, že v severních zemích a u nás v časech podzimu a zimy je méně slunečního svitu. V severních zemích je mimo jiné právě proto nejvyšší výskyt depresí i sebevražd – u nás obdobně vzrostou deprese pravidelně právě na podzim. Proč na méně slunečního svitu naše organismy nejsou již adaptované? Ve skutečnosti do určité míry jsou, respektive byly: před vznikem industriálního světa se člověk těmto biorytmům přizpůsoboval. Například se v zimě chodilo mnohem dříve spát, nepoužívalo se umělé osvětlení, lidé trávili mnohem více času venku, na slunci. Dnešní svět se během 100 let průmyslové revoluce radikálně proměnil a na to se žádný organismus (starý 30.000 let) nedokáže adaptovat. Světlo dnes chybí většině lidí, v našem podnebném pásmu zejména na podzim, v zimě a na jaře.

Historie a biologie

Světlo je základem života – bez něj by vůbec neexistoval. Dostatek světla potřebujeme doslova k životu – bez něj organismus trpí. Světlo nejenže cítíme, je přímo součástí naší biologie: při průchodu sítnicí se mění na elektrochemickou energii, která řídí téměř vše - hormonální, endokrinní a část nervového systému. Fascinujícím fenoménem pro lidstvo je odjakživa. Mnoho významných vědců zkoumalo jeho vliv, jedny z prvních ocenění byly uděleny již v roce 1903 (Niels Ryberg Finsen – Nobelova cena). Dnes existují tisíce vědeckých studií, které prospěšnost a důležitost světla jasně popisují. Nicméně i bez vědců přece víme: když se počasí zamračí, máme horší náladu!

Výhody

Světelná terapie při správném použití snadno a přirozeně upraví deficity, které máme díky životu v průmyslové době. Dodává světlo co nejpodobnější slunečnímu svitu. Světelná terapie je vhodná pomůcka je to pro všechny, kteří mají přemíru stresu, jsou unavení, přetížení, často cestují letadlem (jetlag) a málo nebo špatně spí. A zásadní a každodenní a téměř povinná pomůcka by to měla být pro všechny, kdo trpí nespavostí, depresemi, výkyvy nálad a podobnými nemocemi.

Chybí vám motivace? Cítíte pokles energie? Cítíte se duševně špatně? Máte neustále chuť na jídlo? Nebo menší chuť na sex? Jste po ránu malátní? Probouzíte se ráno příliš brzy? V tom případě určitě světelnou terapii začněte používat – vše se zlepší.

Pozor - neplést si světelnou terapii s těmito metodami:

- AVS přístroje: AVS přístroj má mnohem širší využití a používá jako hlavní princip schopnost pomoci světla (a zvuku) přeladit mozkové vlny a činnost mozku. Pro AVS technologii tedy není zásadní vnímání světla jako takového.
- Světelná terapie pro „kůži“: Světlo, působící v odlišném spektru vln (částečně i viditelném spektru, zejména ale v ultrafialovém, částečně v infračerveném spektru), se používá pro lé-

čení „somatických“ neduhů, zejména hojení ran a kožních neduhů. V tomto případě lampa vysílá světlo na postiženou tkáň. Světelná terapie, o které čtete zde, používá zejména viditelné spektrum světla, a světlo musí projít očima (sítnicí).

Využití - účinky

- lepší a vyváženější nálada
- relaxace, vnitřní zklidnění
- eliminace stresu
- eliminace únavy a nárůst energie
- vyšší koncentrace
- lepší kvalita spánku – i u zdravých lidí
- náprava poruch spánku (zlepšení biorytmů spaní/bdění) – i v případě, že se jedná o symptomy (například u Parkinsonovy, Alzheimerovy a dalších nemocí)
- zvýšení mentální výkonnosti (i ve sportu)
- redukce depresí – endogenních i sezonních (SAD) a úzkostí
- úprava jetlag
- redukce chronického únavového syndromu a posttraumatického syndromu
- náprava poruch cirkadiálních rytmů
- zvýšení libida – sexuální apetence
- rychlejší hojení ran
- působí jako analgetikum – snížení bolesti
- zvýšení produkce některých hormonů, např. serotoninu
- zvýšení produkce některých vitamínů, např. vitaminu D

(!) Aktuálně covid-19: svit lampy zvyšuje přítomnost vitaminu D, který je důležitý pro mnoho zdravotních procesů v těle. Mimo jiné jeho snížení snižuje imunitu a je vyšší výskyt infekčních nemocí, jako například chřipky.

Prim. MUDr. Ondřej Topolčan, primář oddělení imunochemické diagnostiky Fakultní nemocnice v Plzni provedl výzkum hladiny vitaminu D u pacientů s onemocněním covid-19. Zjistil, že v případě těžkých stavů byla prakticky vždy hladina velmi nízká až neměřitelná. U lidí s normálním průběhem byla nízká. /U zdravých byla v normě./ Při covidu pomáhá vitamin D blokovat cesty, kterými virus proniká do buňky. /Zdroj: česká wikipedia: „Vitamin D“/.

Názor významného českého psychiatra na světelnou terapii (fototerapii):

Účinek je výrazný u 70–90 % nemocných s SAD (sezonní afektivní deprese – občas je zažije téměř každý dospělý). Plná remise se objevuje po fototerapii již po 1–2 týdnech aplikace. Její použití je bezpečné, ovšem efekt přetrvává jen krátce po době aplikace.

doc. MUDr. Ján Praško, CSc.

Doba použití

Pro zlepšení nálady po ráno často stačí i 5 až 10 minut. Pro plnou šíři účinků na organismus se doporučuje používat světelnou terapii, zejména v kritických obdobích (málo slunečního svitu, stres, depresivní nálady apod.) každý den nejméně 30 minut, po dobu minimálně 14 dní. Z hlediska časového úseku dne se osvědčilo použití hned po ránu, a poté odpoledne.

Zdravotní upozornění

Světelnou terapii používejte se zvýšenou opatrností nebo se porad'te s lékařem v těchto případech:

- těžké depresivní stavy (maniodeprese, psychóza, neuroza, bipolární porucha),
- nedávná operace očí,
- vysoká citlivost na světlo,
- závažná oční vada, například krvácení do sklivce, glaukom, poruchy sítnice (např. makulární degenerace).

Mohou se vyskytnout nežádoucí účinky:

- bolesti hlavy,
- žaludeční nevolnost,
- pocit namáhání očí,
- zvýšená nervozita (hyperaktivita),
- problémy se spánkem.

Nežádoucí účinky jsou většinou mírné, přechodné a sami odezní. Pro zmírnění nepoužívejte světlo večer před spaním, snižte intenzitu, používejte v osvětlené místnosti (nikoli ve tmě). Při nežádoucích účincích terapii světlem ukončete a znovu opakujte až negativní projevy skončí nebo až za 24-48 hodin.

Poznámka:

Využití i zdravotní upozornění se mezi jednotlivými přístroji a metodami světelné terapie mírně liší. Rozdíly však nejsou velké, někdy jde jen o rozdíly v legislativní zdravotní úpravě výrobku v různých zemích a nikoli ve skutečné praxi. Případné rozdíly většinou vyplývají z logiky věci nebo praktického použití výrobku, například u světelné biolampy musíte pobývat v jejím dosahu, naopak se světelnými brýlemi můžete chodit.

Materiál zpracovala: Galaxy a WAAT, 2020.