معاونت پژوهشی

کمیته تحقیقات دانشجویی
فصلنامهٔ علمی دانشجویی دانکو
سال ۱۰، شمارهٔ ۲۷ و ۲۸، بهار و تابستان ۸۵

رنگ درمانی و نور درمانی

پریسا نورآبادی
دانشجوی سال چهارم پزشکی

رنگ درمانی:

رنگ درمانی یعنی استفاده از رنگها به روشهای مختلف که برای بهبود سلامت و ترمیم استفاده می‌شود. رنگهای مختلفی که در کل جهان می‌بینیم، ناشی از دریافت نور با فرکانس‌های مختلف توسط چشم ما و تعبیر و تفسیر مغز می‌باشد. نور خورشید مجموعه‌ای از رنگها با طول موجهای متفاوت است که از بین آنها نور ماوراءبنفش و مادون قرمز قابل رؤیت نیستند. این رنگها برای برطرف کردن مشکلات روحی و جسمی به کار می‌روند که شامل قرار دادن فرد در مجاورت رنگ خاص، استفاده از روغن های رنگی خاص و یا نگاه کردن به رنگ در مدت زمان تعیین شده و یا پوشیدن لباسهای رنگی می‌باشد.

از زمان گذشته نقش رنگها در درمان شناخته شده بود، همانطور که در مصر باستان ، بیماران را در اتاق های خاصی که دارای رنگ بود قرار می‌دادند. این رنگ از شکسته شدن نور خورشید توسط شیشه ای مخصوص حاصل می‌شد. در هند قدیم مردم Ayurveda معتقد بودند که تابانیدن رنگهای متفاوت به مرکز انرژی بدن باعث ایجاد عواطف یا سرزندگی در فرد میشود. امروزه نیز در همین منطقه از رنگ درمانی برای برطرف کردن مشکلات جسمی و روحی استفاده می‌شود.

تا اینکه در اواخر قرن ۱۷ روش مدرن استفاده از رنگ برای درمان شناخته شد، که با تجزیه توسط ایزاک نیوتن مصادف بود. بالاخره در سال ۱۸۷۸ دکتر Edwin D. Babbitt متوجه شد که با استفاده از رنگ می‌توان زخمها را ترمیم داد. او در کتاب خود به نام کروماتوتراپی به بیان نحوه استفاده از رنگ در درمان سوختگی، آسیب های اعصاب حسی و یخ زدگی اندام های انتهایی بدن اشاره کرده است. امروزه از رنگ برای درمان بیماریهایی چون دیابت، سل، سوزاک، و آسم و بیماریهای پوستی و همچنین برای شناسایی قارچ های پوستی استفاده می‌شود.

نحوهٔ کار رنگ درمانی:

رنگ خصوصیتی از نور می‌باشد که ازامواج الکترومغناطیس انرژی تشکیل شده است. وقتی نور توسط سلولهای فتورسپتور شبکیه دریافت می‌شود به ایمپالس‌های

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-11]

الکتریکی تبدیل شده و از مغز به ارگانهای مختلف رفته و باعث رهاسازی هورمونهای خاص می‌شود و همین موضوع دلیلی است برای اینکه چرا بسیاری از مردم در زمستان در هوای ابری افسرده (SAD)[1] می‌شوند که علت آن عدم دریافت نور خورشید می‌باشد.

تماس روزانه با نورخورشید باعث رهاسازی هورمون ملاتونین می‌شود که باعث احساس شادابی در فرد شده و این هورمون خود باعث افزایش سطح هورمون سروتونین در مغز می‌شود. در اینجا به اثرات برخی از رنگها روی بدن اشاره می‌گردد:

رنگ سبز: از غدد هیپوفیز منعکس می‌شود، با افسردگی مبارزه می‌کند و آثار روانی دیگری نیز دارد. روی سیستم گاستریک اثر دارد و برای آرامش سیستم عصبی مناسب بوده و ضد تحریک پذیری و بی خوابی می‌باشد.

رنگ آبی: آرامش بخش بوده و باعث تحریک پاراسمپاتیک شده و از این طریق سبب کاهش فشارخون و کاهش ضربان قلب می‌شود و سرعت تنفس را نیز کاهش می‌دهد. رنگ آبی اثرات ضد التهابی داشته و باعث شل شدن عضلانی می‌شود و ضد تنش عصبی و فیزیکی است.

رنگ قرمز: برای انرژی زایی و تحریک به کار می‌رود و با افزایش دادن تنش عضلانی قلبی سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود. رنگ قرمز دمای بدن را افزایش داده و می‌توان ازآن برای بهتر کردن احساسات استفاده کرد.

رنگ زرد: باعث افزایش تن عصبی- عضلانی می‌شود، به هضم غذا کمک می‌کند و اثرات پاک کنندگی دارد. باعث تحریک شادی و ایجاد حس امنیت می‌شود.

رنگ سفید: برای بازسازی و ترمیم به کار می‌رود، باعث تنظیم ریتم کرونوبیولوژیک شده و ترشح سروتونین را افزایش می‌دهد. تنظیم کردن خواب، ایجاد تعادل بین سیستم فیزیکی و هورمونی از دیگر اثرات این رنگ می‌باشد.

نحوهٔ رنگ درمانی:

اتاق درمان باید گرم بوده و دارای صندلی راحتی باشد. باید امکان تماس رنگ با منطقه خاص از بدن فراهم باشد. قبل از تاباندن رنگ باید شرح حال از مصرف داروی قبلی از فرد گرفته شود. علاوه بر تاباندن رنگ مورد نظر به محل خاص روشهای دیگر شامل پوشیدن لباسهای رنگی، نگاه کردن به رنگ خاص یا استفاده از پمادهای رنگی خاص می باشد.

نکاتی که باید در رنگ درمانی مورد توجه قرار گیرد:

۱- در درمان بیماریهای مهمی چون ایدز، دیابت، سل، آسم و ... نباید درمان دارویی کنار گذاشته شود.

۲- هیچ مطالعه‌ای صحت و سلامت آن را تأیید نکرده است. بنابراین در مواجهه با رنگ

1- Seasonel affective disorder

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-11]

ممکن است به محل تابش آسیب وارد شود و یا سبب ایجاد اختلال در چشم و بینایی گردد. همچنین رنگ درمانی می‌تواند در افراد مستعد صرع ایجاد کند.

نور درمانی:

از تابانیدن نور در درمان بیماریهای مختلفی می‌توان استفاده کرد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

سرطان پوست:

با تابانیدن نور آبی به سلولهای پوستی که دچار ملانوم B16 شده‌اند می‌توان از متاستاز آنها جلوگیری کرد. در نتیجهٔ تابانیدن نور آبی، ندول‌های سلولهای سرطانی در مقایسه با گروه کنترل هم کوچکتر بوده و هم به دیگر ارگانها متاستاز نمی‌دهد.

در روش دیگر با استفاده از کاربرد ذرات طلا و تابانیدن نور تخریب سلولهای سرطانی سنگفرشی یا SCC صورت می‌گیرد. در این روش با استفاده از کاربرد آنتی بادی‌های کونژوگه شده با طلا و مواجه کردن آن با لیزر ۵۱۴nm حاصل از آرگون، تخریب سلولهای سرطانی صورت می‌گیرد.

درمان لشمانیوز جلدی:

در این روش با استفاده از تابانیدن نور، سلولهای پروماستیگوت و ماکروفاژهای حامل آماستیگوت از بین می‌روند، بدون اینکه به بافتهای مجاور آسیبی وارد شود.

درمان یرقان:

در این روش با تابانیدن نور فلورسانت آبی، طول موج ۴۶۰nm جذب کمپلکس آلبومین- بیلی‌روبین در کودکان بین ۲۵۸-۱۹۶ روزه صورت می‌گیرد؛ البته به شرطی که کودک دارای هایپربیلی روبینمی همولتیک نباشد.

نتیجه‌گیری:

همانگونه که در متن بیان شد، رنگ درمانی می‌تواند در درمان برخی از ناراحتی‌های روانی مؤثر باشد؛ اما بهتر است در درمان بیماریهایی چون دیابت، سل و ... درمان مدیکال، درمان ارجح باشد. رنگ درمانی و نور درمانی دو مقوله جدا از هم هستند و از نور درمانی بیشتر در درمان بیماریهای ارثی و جسمی استفاده می‌شود، اما در رنگ درمانی بیشتر بیماریهای روحی- روانی مد نظر هستند. اما در کل در حین درمان با رنگ یا نور باید عوارض جانبی آنها مد نظر قرار گیرد؛ چه بسا گاهی عوارض ناشی از آنها بسیار جدی‌تر از فواید آنها می‌باشد.

References:
1) www.ozelink. Com/natures-energies/color1.htm
2) www.wholehealthed.com/refshelf/substances-view

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-11]