



رنگ درمانی و نور آبادی

پریسا نورآبادی

دانشجوی سال چهارم پزشکی

رنگ درمانی:

رنگ درمانی یعنی استفاده از رنگها به روشهای مختلف که برای بهبود سلامت و ترمیم استفاده می شود. رنگهای مختلفی که در کل جهان می بینیم، ناشی از دریافت نور با فرکانس های مختلف توسط چشم ما و تعبیر و تفسیر مغز می باشد. نور خورشید مجموعه ای از رنگها با طول موجهای متفاوت است که از بین آنها نور ماوراء بنفش و مادون قرمز قابل رؤیت نیستند. این رنگها برای برطرف کردن مشکلات روحی و جسمی به کار می روند 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 می باشد.

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 می دادند. این رنگ از شکسته شدن نور خورشید توسط شیشه ای مخصوص حاصل می شد. 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 می شود.

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 می توان 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 می شود.

نحوه کار رنگ درمانی:

رنگ خصوصیتی از نور می باشد که از امواج الکترومغناطیس انرژی تشکیل شده است. وقتی نور توسط سلولهای فتورسپتور شبکیه دریافت می شود به ایمپالس های

الکتریکی تبدیل شده و از مغز به ارگانهای مختلف رفته و باعث رهاسازی هورمونهای خاص می شود و همین موضوع دلیلی است برای اینکه چرا بسیاری از مردم در زمستان در هوای ابری افسرده^۱ (SAD) می شوند که علت آن عدم دریافت نور خورشید می باشد.

تماس روزانه با نور خورشید باعث رهاسازی هورمون ملاتونین می شود که باعث احساس شادابی در فرد شده و این هورمون خود باعث افزایش سطح هورمون سروتونین در مغز می شود. در اینجا به اثرات برخی از رنگها روی بدن اشاره می گردد:

رنگ سبز: از غدد هیپوفیز منعکس می شود، با افسردگی مبارزه می کند 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 می باشد.

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

رنگ قرمز: برای انرژی زایی و تحریک به کار می رود و با افزایش دادن تنش عضلانی قلبی سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون

می شود. رنگ قرمز دمای بدن را افزایش داده و می توان از آن برای بهتر کردن احساسات استفاده کرد.

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

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

نحوه 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 قلبی 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 مطالعه ای صحت و سلامت آن را تأیید نکرده است. بنابراین در مواجهه با رنگ

1- Seasonal affective disorder

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

نور درمانی:

از تابانیدن نور در درمان بیماریهای مختلفی می توان استفاده کرد که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

سرطان پوست:

با تابانیدن نور آبی به سلولهای پوستی که دچار ملانوم B۱۶ شده اند می توان از متاستاز آنها جلوگیری کرد. در نتیجه تابانیدن نور آبی، ندول های سلولهای سرطانی در مقایسه با گروه کنترل هم کوچکتر بوده و هم به دیگر ارگانها متاستاز نمی دهد.

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

درمان لشمائیوز جلدی:

در این روش با استفاده از تابانیدن نور، سلولهای پروماستیگوت و ماکروفاژهای حامل

آماستیگوت از بین می روند، بدون اینکه به بافتهای مجاور آسیبی وارد شود.

درمان یرقان:

در این روش با تابانیدن نور فلورسانت آبی، طول موج ۴۶۰nm جذب کمپلکس آلومین-بیلی روبین در کودکان بین ۲۵۸-۱۹۶ روزه صورت می گیرد؛ البته به شرطی که کوزک دارای هایپر بیلی روبینمی همولیتیک نباشد.

نتیجه گیری:

همانگونه که در متن بیان شد، رنگ درمانی می تواند در درمان برخی از ناراحتی های 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 می شود، 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 جدی تر از فواید آنها می باشد.

References:

- 1) [www.ozelink. Com/natures-energies/color1.htm](http://www.ozelink.Com/natures-energies/color1.htm)
- 2) www.wholehealthd.com/refshelf/substances-view