

Jak zachować
dobre samopoczucie
i humor
zimną i ciemną
porą roku

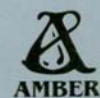


LECZENIE ŚWIATŁEM

Korzystne dla zdrowia
działanie światła słonecznego i sztucznego

- ◆ Chandra zimowa
- ◆ Depresja zimowa
- ◆ Kłopoty ze snem

BRIGITTE ROTHENBERGER



SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Problemy zdrowotne spowodowane porą roku	11
Słońce	11
Światło a samopoczucie	12
Sezonowa choroba afektywna (SAD) - depresja zimowa	14
Uprzemysłowanie a depresja związana z brakiem światła	15
Objawy i rozpoznanie	16
Depresja zimowa u dzieci i młodzieży	18
Jak pomóc dziecku	20
Test: Czy mam chandrę zimową czy depresję zimową?	21
Wpływ światła na człowieka	25
Ponowne odkrycie leczenia światłem	25
Nasz rytm biologiczny	26
Światło słoneczne jako informacja o czasie - rytm dobowy	30
Nawyki żywieniowe a światło	36
Oddziaływanie kolorów	39
Słońce a ryzyko raka skóry	42
Jak dawkować światło słoneczne	44
Możliwości stosowania leczenia światłem	47
Skutki zmiany stref czasowych podczas długich podróży samolotem (<i>jet-lag</i>)	47
Praca zmianowa	48
Problemy seksualne	49
Zaburzenia snu	51
Choroby skóry	53
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	55
Zaburzenia łaknienia	56
Praktyczne zastosowanie światła	58
Jak działa światło dzienne	58
Jak działa światło sztuczne	58
Na czym polega leczenie światłem	59
Przyrządy służące do leczenia światłem	60
Więcej światła! - lampy o widmie pełnym	65
Jak przetrwać zimną i ciemną porą roku	68
Olejki eteryczne	68
Odżywianie	74
Ruch	77
Spojrzenie w przyszłość	79
Podziękowania	81