

Que la lumière soit !

Comme tout organisme vivant notre corps a besoin de lumière pour croître et se développer. La lumière a des effets bénéfiques sur notre énergie, notre moral. Le manque de luminosité peut provoquer une grande fatigue, des insomnies, de la neurasthénie, voire une grave dépression. Pour preuve : ne vous sentez-vous pas mieux l'été que l'hiver ? N'avez-vous pas plus la pêche quand le soleil est au rendez-vous ? Des études ont d'ailleurs prouvé que la dépression saisonnière était une réalité. Une personne sur cinq en souffre. Pour combattre ce phénomène récurrent, l'idéal est d'essayer d'emmagasiner le maximum de lumière durant « la mauvaise saison ». Pour cela, sortez au moindre rayon de soleil et n'en laissez passer aucun ! Mais encore faut-il que le soleil ne soit pas totalement absent ! La solution rêvée serait une migration annuelle vers l'hémisphère sud (genre Caraïbes, Ile Maurice, Seychelles?) mais hélas ce n'est pas à la portée de toutes les bourses. De plus, s'exposer à outrance aux rayons trop intenses du soleil peut s'avérer extrêmement dangereux. Un autre moyen, moins dispendieux a été mis au point par des chercheurs : la lumphothérapie. Cela consiste à vous exposer, sans risque, à proximité d'une lampe spéciale imitant la lumière naturelle pendant un temps donné (généralement une demi-heure par jour), afin de recharger votre énergie. Cette exposition peut se pratiquer dans un établissement spécialisé ou à domicile (avec des lampes portatives). Très vite, au bout de deux semaines, les utilisateurs assidus en ressentent les bienfaits : l'optimisme, la bonne humeur, l'énergie sont de nouveau au rendez-vous. Les signes de la dépression disparaissent inmanquablement. Mais pour que la technique de la lumphothérapie soit plus efficace, il ne faut pas attendre que la dépression saisonnière soit installée, il faut prendre les devants. Une cure à l'automne est fortement recommandée. Bien entendu, comme pour toute thérapie, il est impératif que vous preniez conseil auprès de votre médecin traitant. Comme la lumphothérapie est une technique récente, les chercheurs n'ont pas encore listé tous ces bienfaits. Déjà d'autres utilisations ont été trouvées notamment pour atténuer certains cas de démence chez des personnes âgées.

Quel que soit le procédé que vous choisirez, devenez des « accumulateurs » de lumière (et non pas de rayons UV très nocifs) et vous vous sentirez mieux.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel) N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com>

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>