

J'ai écrit cet article pour la revue EVOLUTION parue en mai 1999

Longtemps, les physiciens s'interrogent: la lumière est-elle onde ou pluie de photons? La façon dont l'oeil humain, l'on sait désormais que l'éclairage parcimonieux a favorisé les problèmes de vue, tels la myopie. Dès que nous sommes astreint de rester de nombreuses heures sous une lumière artificielle de lampes, nous "regrettons" la lumière naturelle du soleil; ce besoin est causé par le stress que l'on appelle désormais, dépression saisonnière (hivernale). Dans la lux-thérapie, on s'est aperçu qu'une exposition à la lumière artificielle (mais réglée à la même intensité qu'une journée de printemps ensoleillée) améliore l'humeur. L'exposition doit être quotidienne, durant 2 à 5 heures avec une lumière de 2500 lux (soit 6 lampes de 40 watts) ce qui est loin des flux de lumière déversés par les fameuses lampes vantées par la pub de ci, de là et bien, qui sont horriblement onéreuses. J'en ai vu pour des tarifs de plus de 300 € alors que votre lustre de cuisine ou votre salle-à-manger fait très bien l'affaire. La lumière blanche est celle qui est la plus équilibrante pour le psychisme. On appelle vraiment ce traitement médical la "photothérapie" qui est efficace dans 60 à 80% des cas. La dépression hivernale provient de dérèglements comportementaux aux cycles saisonniers; le taux de dépression et de suicides est plus élevé dans le Nord de France que dans le midi ce qui prouve bien que le milieu, l'ambiance influence aussi les comportements des gens.

L'horloge biologique qui est sise dans l'hypothalamus prends chez ces malades du retard sur la lumière ce qui déphase tous les rythmes de la personne. Ces personnes se sentent fatiguées, pessimistes. Elles n'ont plus le temps de manger, dormir, bref de se sentir vivre et bien s'adapter à la saison hivernale. Les médecins qui utilisent la photothérapie sont donc des chronobiologistes. Une simple lampe halogène peut être utilisée dont la lumière doit être dirigée vers les murs et le plafond. Il devient également impératif de supprimer les médicaments psychotropes souvent de façon sauvage. Ce traitement de lumière doit être encadré de façon rigoureuse par un médecin qualifié. En effet, les médecins recommandent à leurs patients de marcher, bouger, prendre des douches bien chaudes, manger salé le matin et sucré le soir...

La lumière visible est une infime partie du spectre des ondes hertziennes, variant en vitesse et en longueur d'onde. Par exemple, les ondes du rayon rouge sont plus lentes et longues que celles du rayon bleu qui, elles, sont plus courtes et plus rapides. Nous savons qu'il existe des ultraviolets et des infrarouges de part et d'autre du spectre lumineux. Ces derniers rayonnements sont plus virulents dans les pays chauds et causent la presbytie qui est la difficulté de l'accommodation et donc de la lecture. La lumière du soleil sert à la vision humaine: les fibres nerveuses vont au cortex visuel pour donner la représentation du monde qui nous entoure à travers la rétine, sorte de tissu nerveux sensible qu'il faut protéger à tout pris pour préserver longtemps sa vue. Lorsque la macula est endommagée, la vision centrale disparaît, le sujet perd la faculté de lire, donc de voir un visage, son propre visage, lire l'heure à sa montre; c'est un handicap redoutable et terrifiant. Essayez de vous mettre dans une pièce totalement noire et restez une bonne heure à tenter de vous souvenir de faire la vaisselle ou votre lit. Très éprouvant pour les nerfs.

Les objets n'ont pas de couleur fixe; elle varie selon l'intensité de la lumière, réfléchi par leur surface; l'eau est dite transparente car elle réfléchit les couleurs de manière égale. La lumière pénètre les objets, les animaux et les gens, influence l'organisme à travers les tissus cutanés, oculaires et cérébraux. Les créatures vivantes émettent de la lumière (ondes

radioélectriques) appelées par certains l'"aura". Cette aura est un tourbillon de lumières diversement colorées qui changent selon l'état mental de l'individu, son état de santé, son intellect; etc. Kirlian, un russe, aurait "photographié" et prouvé l'aura.

Ma fille était âgée de quatre ans à peine lorsqu'elle me posa cette innocente question "mais pourquoi les gens ont de la lumière autour d'eux". C'est à la suite de cette question enfantine que je me suis intéressée à la voyance. Tout simplement.

On pense que les couleurs correspondent à certaines caractéristiques de notre personnalité, elles seraient imprimées dans la mémoire collective, l'Inconscient Collectif. La plupart du temps, les personnes "normales" s'entourent d'un amalgame de couleurs variées. Nous sommes souvent poussés par des désirs plus ou moins cachés ou avoués; des tensions intérieures qui nous poussent parfois à prendre des mesures énergétiques et immédiates afin de compenser et de faire face à des tensions internes conflictuelles qui sont ou deviennent insupportables.

On peut se soigner ou améliorer son bien être intérieur avec des lumières colorées. De plus, vous devez rajouter à ces bains de lumières de couleur, un verre d'eau qui aura absorbé la couleur souhaitée. Prenez un verre d'eau, posez-le simplement dans la pièce où se trouve votre lampe de chromothérapie spécifiée à votre intention; laissez-le se reposer et s'imprégner environ deux heures et buvez cette eau qui a reçu des ondes colorées. En été, il est conseillé de mettre le verre au soleil, recouvert d'un filtre de couleur, de laisser reposer trois heures et boire: l'eau peut également être utilisée pour lotionner les parties malades.

La guérison par la lumière colorée existait déjà en Egypte ancienne, chez les Assyriens, les Babyloniens, les Grecs, etc.

Savez-vous qu'une certaine lumière colorée peut aider un monsieur atteint d'impuissance masculine?

N'hésitez pas à me commander une lampe colorée réalisée entièrement à votre intention dans le droit fil des chromothérapies.

VOIR SUR LE SITE: www.josyanejoyce.com