

TERÀPIA DE LA LLUM ROJA

19 maig, 2023

La llum infraroja propera produeix una forma d'energia que l'ull humà no pot veure, però el cos si podrà sentir-la.

La llum roja i la llum infraroja propera no són el mateix que la llum ultraviolada. La ultraviolada està en una longitud d'onda per sota dels 400 nanòmetres, mentre que la llum roja i infraroja propera no et pots bronzejar ni cremar. I mentre que la ultraviolada es queda a la superfície de la teva pell, la infraroja pot penetrar fins a 7 cm dintre de la pell, amb la

qual cosa pot arribar als teixits i òrgans interns.

La teràpia de llum roja i infraroja propera és fantàstica per la tiroide, fins i tot malgrat que no tinguis cap patologia.

Funcionament de la teràpia de la llum roja

La teràpia amb llum roja no és altra cosa que l'exposició del teu cos (pell) a aquestes longituds d'ona de llum roja i infraroja propera. Simplement, has d'exposar la pell directament a un aparell que emeti llum roja o infraroja durant uns 5-20 minuts per sessió. No és miraculós, però sí molt efectiu malgrat que per veure els resultats has de tenir paciència i utilitzar-la durant varies setmanes o mesos.

Aquesta teràpia té efectes en l'interior de les cèl·lules, ja que les longituds d'ona d'aquesta llum (620-780 nm) i infraroja (780-1.200 nm) impacten a la superfície de la pell, però també penetren a nivells profunds de teixits, òrgans i ossos, i aconseguen potenciar la producció d'energia (ATP) en les mitocòndries (les fàbriques d'energia de les cèl·lules), a més de millorar els nostres sistemes antiinflamatoris i antioxidants interns. Gràcies a aquesta energia, les cèl·lules poden funcionar, eliminar, reparar i recuperar-se millor. D'aquesta manera, es redueix la inflamació, augmenta la detoxificació, la producció de col·lagen i la vascularització en els teixits i òrgans, amb el que es potencia la recuperació, la regeneració i, per tant, la salut. A més de produir energia, la llum és un tipus d'estrès sor natural amb el qual hem viscut al llarg de tota la història a la Terra. Proporciona, en conseqüència, beneficis en estressar-nos puntualment. Ens beneficia mitjançant un mecanisme conegut com a hormesis: un estrès natural i puntual de baix grau al qual ens exposem amb certa freqüència i acaba generant adaptacions positives en el cos. Pensa en l'exercici., en petits dejunis o en l'exposició al fred (dutxes fredes) o a la calor (saunes). En la seva justa mesura, ens beneficiem. La llum fa exactament el mateix: estressa les nostres cèl·lules, les quals responen generant més energia i activant els sistemes antioxidants i antiinflamatoris.

La teràpia de la llum roja és segura

Aquesta teràpia produeix calor a temperatures molt baixes, per la qual cosa no pot danyar ni cremar la pell.

És un tipus de tractament molt segur en les seves dosis adequades, però potser danyós si l'utilitzes durant hores i hores seguides el mateix dia, sense parar. Per altre banda, si només fas servir durant 3-4 minuts de tant en tant, tampoc notaràs res. Per veure resultats necessites usar aquesta teràpia durant varies setmanes o mesos seguits.

El nostre sistema digestiu és clau per la immunitat i la salut. Per això és bon fer sessions de 10 a 20 minuts cada dia en diferents zones de l'abdomen. A més, beneficiaràs a altres vísceres de la zona: el fetge, vesícula, pàncrees , cor, melsa, etc.

Els beneficis de la teràpia de la llum roja

Al millorar la producció d'energia cel·lular, els sistemes antioxidants i antiinflamatoris, s'optimitzen els processos interns de les cèl·lules, que són les estructures funcionals principals del cos (els nostres maons). Per tant, molts processos, símptomes, signes i patologies poden millorar:

- Redueix dolors aguts i crònics tant musculars com osteoarticulars i neuropàtics: cremades, raspades, lesions, blaus serien exemples de dolors aguts; artritis, fibramiàlgia, danys neuronals o dels nervis, lumbàlgies o tendinitis són exemples de dolors crònics; i la síndrome del túnel carpià, herpes, esclerosi múltiple, Parkinson o compressió medul·lar són exemples de dolor neuropàtic. La teràpia de la llum roja pot solucionar del tot certs dolors o almenys reduir l'ansietat i la freqüència. Això sí: ha d'haver-hi llum de l'infraroig proper, perquè penetri amb profunditat en els teixits i tingui aquests efectes.

- Optimitza la producció de col·lagen, el que dona com a resultat una pell més saludable i d'aspecte més jove, però també una millora de les articulacions i els ossos, ja que el col·lagen és la proteïna més abundant en el cos i és fonamental per aquests teixits.

- Millora les alteracions de la pell com les arrugues, les

cicatricus, l'acne, els èczemes, la dermatitis atòpica, les psoriasis o la rosàcia. Per un costat, calma i disminueix l'enrogiment, però també regula la producció de greix i la microbiota cutània, accelera la regeneració de la pell i redueix la picor i la inflamació.

- Inflamació.
- Depressió.
- Qualitat de la son.
- Tiroides i alteracions com la tiroïditis de Hashimoto.
- Vista i salut ocular (miopia, degeneració macular, retina...).
- Infertilitat.

Totes aquests avantatges han d'anar acompanyades sempre d'una bona alimentació, exercici que ja ho fas com a futbolistes, ocupant-te de la teva salut psicoemocional i de tenir bones relacions socials. Si no és així, no demanis miracles.