Luminoterapia

Inviato da Romano Baratta

Spesso noto che professionisti nel campo dell’illuminazione, quando progettano, non tengono conto che la luce può migliorare la vita delle persone. La maggior parte progettano la luce come fattore estetico in un ambiente. Tale approccio non tiene conto delle reali necessità delle persone e dei loro deficit da esposizione alla luce. La vita frenetica di oggi porta purtroppo a questi deficit. Come migliorerebbe la qualità della vita se in alcuni spazi pubblici ci fosse l’attenzione al deficit da luce? Immaginate negli aeroporti e in altri luoghi di attesa di sale adibite alla cura di tale deficit. Luoghi di benessere al servizio della gente. Purtroppo anche nei centri benessere la luce non viene contemplata per il suo aspetto curativo. Questo libro è una ottima guida per i progettisti della luce che vorranno approfondire tali aspetti.

Quasi il 20% della popolazione soffre di disturbo affettivo stagionale (SAD). Depressione, ansia, insonnia, spossatezza, irritabilità, malinconia sono alcuni dei suoi sintomi e il fattore scatenante è stato ormai identificato chiaramente: il deficit di luce. Esiste tuttavia un metodo del tutto naturale per affrontare il problema e risolverlo velocemente: la luminoterapia.

Marie-Pier Lavoie affronta in modo chiaro ed esauriente il problema del disturbo affettivo stagionale, spiegando come debellare i problemi che ne derivano. Ritrovare efficienza e buonumore anche in una grigia giornata invernale non sarà più un miraggio. Con la luminoterapia potrai riconquistare la gioia di vivere e dire addio a senso di tristezza, stanchezza, insonnia, nervosismo, ansia, fame nervosa, mancanza di motivazione. • Che cos’è il disturbo affettivo stagionale (SAD) e quali sono le cause

• Questionari e scale di valutazione del SAD

• Efficacia nel trattamento della malinconia stagionale

• Come rendere luminoso l’ambiente di lavoro

• I Trattamenti Luminoterapeutici AUTORI: Marie-Pier Lavoie CASA EDITRICE: Edizioni Il Punto d’Incontro. 2014 L x H: 14 x 21; CONFEZIONE rilegato in brossura; COPERTINA carta patinata, colori; INTERNO illustrato, b/n; pp. 128

ISBN 9788868200527. € 10,90