

1. årgang | Oplag 1  
Juli 2020

# Kan farvede briller vende humøret?

---

*Farver og lys er  
anvendt længe inden  
medicin*

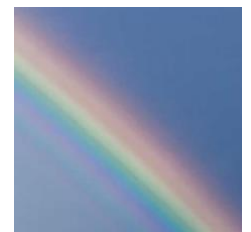
---

## Ny teknologi med farvede briller ser ud til at stimulere hjernen markant.

Mennesket fascineres og stimuleres af farver gennem naturen, kunst og mode. Videnskaben har nu også kastet lys på den helbredende effekt af lys!

## Forskellen og sammenhængen mellem lys og farver

Dagslys fra solen eller en genial efterligning af dagslys i form af en elpære indeholder alle regnbuens farver. Gennem lys bades vi i alle regnbuens farver. Når lys rammer huden, opfatter huden ikke lyset som hvidt. Huden opfatter hver enkelt farve for sig, fordi farverne i lyset, alt efter om de er varme eller kolde har en forskellig bøjningsgrad. Når lys skinner igennem vand, bøjes det på samme måde, således at farvene placerer sig i en rangorden med de varme farver øverst og de kolde farver nederst som i regnbuen.



Hjernen lader sig let stimulere af lysets farver gennem øjnene, fordi lys er et kendt element i menneskets udvikling. Lysets vibrationer går igen i nervesystemets vibrationer, så der er noget familiært imellem lys og mennesket. Nervesystemet er bl.a. et åbent system, der lader sig stimulere af lys (Yang) udefra og magnetisme (Yin) indefra Jordklodens kerne. Derfor kan lys betragtes som medicin. Når lys, eller fraktioneret lys i form af farver rammer øjnene aktiveres forskellige fotoreceptorer i nethinden specifikt afhængigt af bølglængden og intensiteten af lyset og farvernes renhed. Signaler dirigeres nu langs visuelle baner til hjernen og påvirker biologiske og fysiologiske systemer. Farvesignaler administreres ikke kun i områder af hjernen, som er ansvarlig for visuelle aktiviteter, men også hvor følelser, sanser og instinkter er funderet.

En farvet brille, som placeres foran øjnene, har en specifik påvirkning på hjernen. Denne videnskab stammer fra oldtiden. I dag anvendes både lysbehandling eller farvede briller på hospitaler og i forskellige terapier, hvor den markante effekt er opdaget.

Dårligt humør – træt - orker ikke. Kan de farvede briller gøre en forskel? Effekten af farverne er umiddelbar.



Billede: Farvede briller.

Med et sæt farvede briller i hjemmet, kan alle lære at gøre noget her og nu.

### Tradition med lysbehandling

Tilbage i tiden anvendtes lys som medicin. Det er kendt, at et spædbarn skal hen i lyset, hvis ikke leveren er kickstartet ved fødslen. Lyset kan få leveren i gang! Hudlæger har anvendt lysbehandling i 100 år (Ingold, 2015). En vinterdepression kan behandles med dagslys i timerne hvor solen står højt på himlen. I en metaanalyse (Lam et al., 2019) påvises at supplerende lysbehandling reducerer symptomer på bipolar depression. Lysbehandling er tillige effektivt mod generelle søvnproblemer (van Maanen et al., 2016) og har effekt på immunsystemet (González et al., 2016).

---

***Få maksimalt ud af  
terapibriller***

***Kursusaften***

***29.07 Holstebro kl. 18 - 20***

***5.08 København kl. 17-19***

---

### Lyset i fysisk perspektiv

Lys er et elektromagnetisk spektrum af bølgelængder der måles i nanometer (400 – 700). Lys består af tre komponenter rød, grøn og blå. Disse farver kaldes rene eller primære farver. Hvis de tre farver optræder samtidigt med samme styrke, er lyset hvidt. Der findes også tre sekundære farver, som fremkommer ved at blande to primære farver ligeligt.



Alle andre farver er blandede farver.

## Primære og sekundære farver



Trekanten viser de tre primære farver (rød, grøn, blå) i hver sit hjørne af trekanten. Farven midt på trekantens sider (gul, cyan, magenta) er de sekundære farver.

Billede: <https://micro.magnet.fsu.edu/primer/photomicrography/faults.html>

---

***Følg døgnrytmen med  
lys om dagen og  
mørke om natten***

---

Lyset vækker os om morgenen. De kolde blå farver især stimulerer og vækker hjernen. Er du træt om morgen? Gå ud i dagslys, under elektrisk lys, eller tag en blå brille på mens du spiser morgenmad! Det er omvendt gunstigt at modtage de varme nuancer som i solnedgang om aftenen. Disse farver forbereder kroppen på at gear ned og flade i søvn. Aktiver natskærm på TV, PC og mobil om aftenen. Sluk for skærme og undgå belysning i hjemmet op til to timer inden sengetid, for de som har søvnproblemer. Slå lyset helt fra om natten og brug evt. mørklægning. Eller brug en "søvnbrille" inden sengetid.

---

*Farvede briller  
anvendes mod alle  
former for nedtrykt  
stemning eller humør*

---

## Farvede brillers anvendelse i hverdagen

Fremgangsmåde

1. Først defineres hvilket problem der ønskes behandlet. Jo skarpere problemet kan defineres, des større effekt har de farvede briller. Definitionen kunne være: Jeg er.... Jeg føler mig.... Eller hvis det drejer sig om en erindring. Jeg var *knust*. Jeg følte mig *magtesløs*.
2. Når en definition af en følelse er defineret siges den højt på modersmål, så man hører sætningen. Der fokuseres på kropsfølelsen her og nu medens man siger sætningen. Hvis sætningen rejser en kropsfølelse, testes alle briller. Sætningen gentages med hver brille.
3. Ud af 12 farvede briller vil en eller flere briller forstærke den belastende kropsfølelse og en eller flere vil lette eller fjerne den, mens en eller flere ikke påvirker kropsfølelsen. Den brille, som reducerer eller fjerner kropsfølelsen, bæres 10-20 minutter eller indtil kropsfølelsen ikke kan genkaldes.

Detaljeret vejledning i brug af farvede briller findes på:

<https://ny-energi.dk/terapibriller/>



Varme farver



Kolde farver

Varme farver er udvidende og kolde farver er sammentrækkende.

### Akademisk præstation

En ung mand arbejder med afslutningen af en stor akademisk opgave. Han er tidspresset, orker ikke mere, men prøver de farvede briller. Med den grønne brille kan han ikke længere mærke, at han ikke orker eller ikke føler han kan. Han mærker at han godt lige kan klare opgaven, beholder brillen på, opretholder koncentrationen i 10 timer og præsterer akademisk bedre og mere koncentreret end nogensinde. Dagen efter gentager han 10 timers koncentreret arbejde på opgaven.

### Sorg

En kvinde bliver forladt af sin kære. Det gør ondt i kroppen i to måneder. Hun mener, smerten er for stor til, at de farvede briller kan påvirke. Hun prøver alle 12 farver. Med farven magenta for øjnene forsvandt den fysiske følelse af smerte i kroppen. Hun tænkte efter få minutter med denne farve foran øjnene. Hvorfor skulle han blive hos mig, når han ønskede noget andet. Jeg skal da

---

*Erfaring med  
terapibrillerne*

---

ikke have en, som ikke ønsker mig. Den fornuft brillen aktiverede, forsvandt ikke igen. Sorgen og ømheden i kroppen kom aldrig igen.

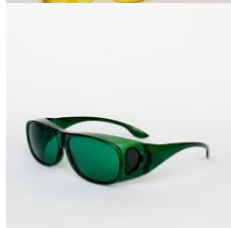
## Historisk erfaring med farvers specifikke effekt



Rød. Varme, hormonel stimulation.

Orange. Glæde, selvtillid, optimisme, antidepressiv.

Gul: Optimisme, selvtillid.



Grøn: Hjernestimulation, metabolisme.

Mørk grøn: Selvkontrol, harmoni, håb, vækst.



Cyan: Ro, åbenhed.

Blå: Kommunikation, kreativitet vitalitet.

Indigo: Sindsro, stilhed, forståelse, fantasi.



Violet: Inspiration, kreativitet.

Pink: Modvirker angst, stress, aggression, afslappende.

Magenta: Beroligende, afslappende.

Lilla: Søvnfremmende, smertereducerende, afslappende.

---

## Firma

Adresse

By, postnumm'

Modtager

Adresse

By, postnummer

Referencer

González Maglio, D.H., Paz, M.L. and Leoni, J., 2016. Sunlight Effects on Immune System: Is There Something Else in addition to UV-Induced Immunosuppression?

Ingold, N., 2015. Das gesunde Licht der Moderne – Kellogg vs. Finsen oder die kontroverse Ausrichtung der Lichttherapie um 1900.

Lam, R.W., Teng, M.Y., Jung, Y.E., Evans, V.C., Gottlieb, J.F., Chakrabarty, T., Michalak, E.E., Murphy, J.K., Yatham, L.N. and Sit, D.K., 2019. *Light Therapy for Patients With Bipolar Depression: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *Canadian Journal of Psychiatry*, Available at: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31826657>> [Accessed 2 Apr. 2020].

van Maanen, A., Meijer, A.M., van der Heijden, K.B. and Oort, F.J., 2016. *The effects of light therapy on sleep problems: A systematic review and meta-analysis*. *Sleep Medicine Reviews*, Available at: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26606319>> [Accessed 2 Apr. 2020].

Yves Rouxville, 2006. *Øreakupunktur med personligt præg*. Holstebro: Ny Energi.