



## Lichttherapie

Gezond, blij en helder  
door activatie van de hersenen

## Wat is lichttherapie?

Lichttherapie behandelt de ogen met een hoge intensiteit volspectrum wit licht dat de werking van de hersenen stimuleert. Lichttherapie is gebaseerd op kennis over de effecten van zonlicht in de ogen en de hersenen.

## Optimaal werkende hersenen zijn onmisbaar voor een goede gezondheid

De hersenen zijn de grote regelcentrale die ons lichaam zo optimaal mogelijk laat functioneren. Ze reguleren alle mentale, emotionele en lichamelijke functies. Ons brein bestuurt, via het zenuwstelsel en hormoonstelsel, alle cellen, weefsels, organen en orgaanstelsels. Miljarden hersencellen voeren de hersenfuncties uit door de productie van elektrische signalen, neurotransmitters en hormonen. Bij deze productie volgen de hersenen het ritme van de seizoenen en dag-nacht cyclus.

## Het functioneren van onze hersenen is afhankelijk van zonlicht

De productie van elektrische signalen en chemische stoffen in de hersenen is het resultaat van de werking van zonlicht. Daarom is zonlicht de belangrijkste voedingsstof van de hersenen. Onze hersenen 'eten' het zonlicht via onze ogen. Wat betreft de anatomie en functie zijn de ogen namelijk een onderdeel van de hersenen. Zonlicht dringt ongehinderd de oogbol binnen en veroorzaakt een aantal opeenvolgende effecten. De lichtreceptoren in het netvlies absorberen het zonlicht en zetten dit licht om in elektrische energie. De elektrische impulsen worden overgedragen door zenuwcellen in het netvlies die samen de oogzenuw vormen. De oogzenuw bereikt naast de visuele cortex ook alle andere delen van de hersenen. In de hersenen heeft het getransformeerde zonlicht twee effecten:

1. de omgeving zien
2. de functies van de hersenen activeren



## Hoeveel zonlicht hebben onze hersenen nodig?

Wij mensen zijn bedoeld om in de natuur te leven. Buiten ontvangen de ogen veel zonlicht: dagelijks, van zonsopgang tot zonsondergang, een hoge intensiteit van 5000-50.000 lux.

## Nemen onze ogen voldoende zonlicht op in gebouwen?

Tegenwoordig leven we de meeste tijd in gebouwen waar weinig zonlicht is. Binnen heeft zonlicht een lagere intensiteit dan buiten, slechts 50-500 lux. Deze hoeveelheid zonlicht is voldoende om te kunnen zien, maar niet voldoende voor een goede werking van de hersenen en het lichaam. Een chronisch tekort aan zonlicht in de ogen veroorzaakt op den duur allerlei gezondheidsklachten.

## Lichttherapie is een oplossing voor ons tekort aan zonlicht

Lichttherapie met zon-identiek licht stimuleert de werking van onze hersenen en ons hele lichaam. Deze activatie van de hersenen leidt tot goede behandelresultaten bij allerlei aandoeningen. Klinisch wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectieve werking van lichttherapie.

## Bij welke gezondheidsproblemen helpt lichttherapie?

Lichttherapie bevordert het herstel bij drie groepen aandoeningen:

1. **Mentale aandoeningen:** geheugenproblemen, moeite met helder denken, ADD, ADHD, concentratiestoringen, initiatiefverlies, leerproblemen, desoriëntatie en taalproblemen.
2. **Emotionele aandoeningen:** wisselende stemmingen, angstgevoelens, onzekerheid, depressieve gevoelens, motivatieproblemen en gevoelens van spanning en onrust.
3. **Lichamelijke aandoeningen:** slaapproblemen, vermoeidheid, verstoord dag- en nachtritme, stress- en spanningsklachten, aandoeningen van het zenuwstelsel, hormoonstelsel, immuunsysteem en andere organenstelsels.

## Voor wie is lichttherapie?

Lichttherapie is bestemd voor kinderen en volwassenen met diverse aandoeningen. Daarnaast is lichttherapie belangrijk voor iedereen die zijn hersenen en lichaam goed wil verzorgen. Er zijn geen contra-indicaties.

## Hoe verloopt de behandeling met lichttherapie?

Tijdens de behandeling kunt u ontspannen zitten of liggen. Voor een optimale opname van het licht houdt u de ogen open. Als u het licht te fel vindt dan kunt u de eerste 5 minuten de ogen dicht houden. Een behandeling duurt 20-30 minuten.

## Hoeveel behandelingen zijn aanbevolen?

Tijdens de eerste 4 tot 6 weken geldt als richtlijn minstens 1 behandeling per week. Afhankelijk van het verloop van uw herstel wordt daarna de behandelfrequentie afgebouwd. Vaak merkt u na 1 behandeling al een verbetering van uw gezondheid.

## Welke effecten heeft lichttherapie?

- verbetering van de klachten
- verbetering van de stemming
- meer helderheid in het denken
- meer rust en ontspanning ervaren
- beter slapen
- energiekeker voelen

## Perfekte stimulatie hersenen door alle kenmerken licht

Om met lichttherapie de effecten van zonlicht in de hersenen te bereiken dient de zon als ultieme referentie. Het lichttherapie systeem FIT 220 en de lichttherapiebril FIT 915 produceren licht met zon identieke kenmerken:

- intensiteit: hoog, 10.000 – 20.000 lux
- golflengte: volledig kleurenspectrum, zonder UV- en IR-licht, 400-750 nm
- pulsatie: polyfrequentiespectrum, 0,6 Hz – 600 kHz

Dankzij deze technische kenmerken is het licht bijzonder effectief en vrij van schadelijke effecten. Hierin onderscheiden de FIT 915 en FIT 220 zich van andere apparatuur voor lichttherapie.

Het licht wordt vlak voor de ogen uitgezonden en daardoor optimaal opgenomen. De FIT 220 behandelt de hersenen ook met magneetveldtherapie en de Alpha hersenfrequentie.

## Waar wordt lichttherapie aangeboden?

Centra voor lichttherapie in Nederland en België ziet u op de website [www.medifoton.nl](http://www.medifoton.nl). Voor meer informatie over lichttherapie neemt u contact op met deze locatie:



**Medifoton**  
Gezond door licht



**Leerkracht in Veerkracht**  
Rian Jonkers

Groenstraat 139 C - 124  
5021 LL Tilburg  
06 - 1493 4127  
[rian@leerkrachtinveerkracht.nl](mailto:rian@leerkrachtinveerkracht.nl)