

## Welke herstelprocessen?

Na de behandeling kan de activatie van de hersenen zich uiten in verschillende reacties:

- Vermindering van de klachten
- Verbetering van de stemming
- Meer helderheid in het denken
- Meer rust en ontspanning ervaren
- Beter slapen
- Zich energiekeker voelen

## Welk apparaat?

Om de effecten van zonlicht te bereiken dient de zon als ultieme referentie. De lichttherapiebril FIT 915 produceert licht waarvan alle kenmerken identiek zijn aan zonlicht:

- Een hoge intensiteit van 10.000 lux
- Een volledig kleurenspectrum, zonder UV en IR
- Een pulsatie met een polyfrequentiespectrum

Door dit licht vlak voor de ogen uit te zenden wordt het optimaal opgenomen. Voor een geleidelijke gewenning van de hersenen aan het licht start de behandeling met enkele minuten rood licht. Naast lichttherapie behandelt de bril de hersenen ook met elektroveldtherapie. Door alle kenmerken van het therapiesignaal is de lichttherapiebril FIT 915 bijzonder effectief en vrij van schadelijke effecten. Hierin onderscheidt deze bril zich van andere apparatuur voor lichttherapie.

## Waar wordt lichttherapie aangeboden?

De locaties voor lichttherapie met de FIT 915 in Nederland en België ziet u op de website [www.medifoton.nl](http://www.medifoton.nl).

Voor meer informatie over lichttherapie kunt u zich wenden tot deze praktijk:



**Lichttherapie**  
Gezond, blij en helder  
door activatie van de hersenen

## Wat is lichttherapie?

Lichttherapie behandelt de ogen met een hoge intensiteit volspectrum wit licht met het doel de werking van de hersenen te stimuleren. Lichttherapie is gebaseerd op kennis over de effecten van zonlicht op de ogen en de hersenen.

## Zonlicht, de belangrijkste voedingsstof voor onze hersenen

Onze hersenen 'eten' zonlicht via onze ogen. De ogen zijn qua bouw en werking namelijk een onderdeel van de hersenen. Dit werkt als volgt: zonlicht dringt ongehinderd de oogbol binnen. De lichtreceptoren in het netvlies transformeren het zonlicht in elektrische energie. Deze elektrische impulsen worden via zenuwcellen in het netvlies, die samenkomen in de oogzenuw, doorgegeven naar alle delen van de hersenen. In de hersenen heeft het zonlicht twee effecten:

1. Het zien van de omgeving
2. Het activeren van de werking van de hersenen

## De werking van onze hersenen is afhankelijk van zonlicht

Onze hersenen voeren hun taken uit door continu elektrische signalen, neurotransmitters en hormonen te produceren. Zonlicht zet deze processen in beweging en activeert zo alle hersenfuncties:

1. De aansturing van de lichamelijke functies
2. De emotionele functies
3. De mentale functies

Zonlicht stimuleert via de ogen het functioneren van de hersenen en het lichaam



## Hoeveel zonlicht hebben onze hersenen nodig?

Wij mensen zijn bedoeld om buiten in de natuur te leven. Daar ontvangen de hersenen dagelijks langdurig veel zonlicht: een hoge intensiteit van 5000-50.000 lux van zonsopgang tot zonsondergang.

## Nemen onze hersenen voldoende zonlicht op?

Tegenwoordig leven we vooral binnen, in gebouwen die blootstelling aan zonlicht belemmeren. Binnen heeft zonlicht nog maar een lage intensiteit van 50-500 lux. Dit is voldoende om te kunnen zien, maar niet voldoende voor een goede werking van de hersenen en het lichaam. Door een chronisch tekort aan zonlicht in de ogen ontstaan op den duur allerlei gezondheidsklachten.

## Compenseert lichttherapie ons tekort aan zonlicht?

Lichttherapie met zon-identiek licht is een oplossing voor ons tekort aan zonlicht. Het licht herstelt de werking van onze hersenen en ons lichaam. Deze activatie van de hersenen leidt tot goede behandelresultaten bij allerlei aandoeningen. Klinisch wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectieve werking van lichttherapie.

## Voor welke gezondheidsproblemen?

Lichttherapie bevordert het herstel bij drie groepen aandoeningen:

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

## Voor wie?

Lichttherapie is geschikt voor iedereen: volwassenen en kinderen, bij diverse aandoeningen en als preventieve verzorging. Er zijn geen contra-indicaties.

## Hoe verloopt de behandeling?

Tijdens de behandeling kunt u ontspannen zitten of liggen. Voor een optimale opname van het licht houdt u de ogen open. Een behandeling duurt ongeveer 30 minuten.

## Hoeveel behandelingen?

Intensieve behandeling resulteert in sneller herstel van uw gezondheid. Gedurende de eerste 4 tot 6 weken geldt als richtlijn minimaal 1 behandeling per week. Afhankelijk van het verloop van uw herstel wordt daarna de behandel frequentie afgebouwd. Vaak merkt u al na 1 behandeling een verbetering van uw gezondheid.