

# Licht Therapie



# Licht therapie

## Achtergrondinformatie

We leven in een wereld gevuld met elektromagnetische straling waarvan de meeste straling onzichtbaar is voor het menselijk oog. Zonlicht onderhoudt al het organische leven en heeft ten slotte de juiste condities gecreëerd om leven op aarde mogelijk te maken. Licht heeft een snelheid van 300.000 km/s en is hiermee de snelste boodschapper van de natuur. Licht is de basis voor een gezond leven van onnoemelijk veel soorten en een leven op aarde zonder licht is ondenkbaar.

Natuurlijk daglicht verandert constant en varieert voortdurend van kleur en intensiteit. Het licht reguleert de dag en nachtcyclus en onze ruimtelijke oriëntaties. Sterke visuele signalen zijn cruciaal voor ons gevoel voor richting en onze ogen worden direct aangetrokken tot intense kleuren. Het is een diep overlevingsinstinct om goed te kunnen zien en onze hersenen zijn door de evolutie zo gevormd, dat ze nauw verbonden zijn met licht en kleur. Het menselijk lichaam is genetisch ontworpen voor hoge levels van licht-input en daarom zal het brein vermoeid, geïrriteerd en verward irriteren op een leven in duisternis. Helder licht activeert moleculaire hulpsystemen en geeft de lichaamscellen essentiële informatie. Gekleurde optische stimuli kunnen snel de zenuwactiviteit, bloeddruk en hormonale levels normaliseren. Licht-input in optimale dosis is noodzakelijk om te synchroniseren met de verschillende cellulaire klokken in het lichaamsritme. Hoge kwaliteit van licht is onmisbaar voor de biologische energie en het emotioneel welzijn.

Omdat licht zo'n uitgesproken werking heeft op het lichaam, is licht een mooi aangrijpingspunt voor een therapie: lichttherapie.

## Monochromatisch licht

Het monochromatische licht van Monocrom is ontwikkeld om de intellectuele en emotionele capaciteiten te stimuleren. Monochromatisch licht is licht waarvan alle golven dezelfde golflengte hebben. Het monochromatische licht van Monocrom is xenon licht. De kleuren zijn zo puur als die van de regenboog; het zijn geen mengsels van de primaire kleuren blauw, rood en geel. De golflengten kunnen ingesteld worden op een continue range van 400 tot 700 nm. De sterkte van het licht is  $0.2 \text{ W/m}^2$  en de maximale bandbreedte is 12 nm. Deze smalle bandbreedte resulteert in hele scherpe en heldere kleuren. Het pure, monochromatische licht dringt diep in de weefsels door en brengt het lichaam in homeostase.

## Werkingsmechanisme

De oudere gedeeltes van de hersenen zijn niet toegankelijk voor verbale informatie. Daarentegen reageren ze wel extreem op licht en hebben ze licht ook broodnodig om te kunnen functioneren. De hersenen bestaan uit vette weefsels die goed doordringbaar zijn en bevatten bovendien ook veel mitochondria. Licht stimuleert de regeneratie van neurale weefsels en vertakkingen van interneurale connecties. De hersenen zijn plastisch en er kunnen dus meer connecties gevormd worden die de basis zijn voor efficiënt denken. Licht activeert via de fotoreceptoren van de ogen de hypothalamus. De hypothalamus controleert en produceert hormonen voor het hele lichaam en is dus heel belangrijk.

De lichtreceptoren van de mitochondriën worden vanaf  $0.2 \text{ W/m}^2$  geactiveerd om vijf vitale processen te activeren en onderhouden: de mobiliteit van cellen en organellen, transport van voedingsstoffen, synthese van ATP (energierijke verbinding), bacteriofagen activiteit en de start van nieuwe cel cyclussen. Activatie van het DNA leidt daarop aansluitend tot celvermeerdering, waardoor weefsels en wonden gerepareerd en geheeld kunnen worden. De mitochondria hebben hiervoor monochromatisch licht nodig met een bandbreedte van minder dan 15 nm en het monochromatische licht van Monocrom is hiervoor zeer geschikt. Het licht is in staat het lichaam te ontgiftigen en stabiliseren.

# Licht therapie

## Indicaties

- Lijst
- Angst, stress, depressie
- Astma
- Eczeem
- Emotionele blokkades
- Mentale vermoeidheid
- Migraine
- Onvruchtbaarheid
- Psychosomatische spijsverteringsproblemen

## Praktische informatie

Lichttherapie wordt toegepast via een lichtmasker met monochromatisch gekleurd licht. Reacties op het lichtmasker van Monocrom vinden direct plaats. De golflengte en kleur van het licht worden op basis van een persoonlijke diagnose en visuele test bepaald. Vervolgens wordt er met het lichtmasker een continue range van monochromatisch licht toegediend. Men dient de tijd te nemen om te ontspannen tijdens de behandeling. Een behandeling met het lichtmasker duurt 10 minuten en is een intensieve behandeling. Daarom is het verstandig om direct na de behandeling veeleisende taken even te vermijden. De optische informatie werkt nog een paar weken door in het lichaam en de geest en daarom wordt geadviseerd de volgende behandeling een maand later te nemen. Veel mensen merken heel snel al een verbetering op van de lichamelijke en emotionele status, zoals een blij gevoel, een kleurrijkere kijk op de wereld en levendige dromen. Ook heeft de lichttherapie van Monocrom een rustgevend effect. Binnen 1 of 2 weken zal een ontgiftingsreactie plaatsvinden, die kortdurend en voordelig is. Slaap is voor het herstel van deze ontgiftingsreacties de beste oplossing. Lichamelijke activiteit kan het ontgiftingsproces versnellen.

### **Voor licht therapie kunt u terecht bij:**

Faro neuro & health center

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Papaverstraat 26B, 1131 HK Volendam

Tel: 0299-713002 | [info@farohealthcenter.nl](mailto:info@farohealthcenter.nl) | [www.farohealthcenter.nl](http://www.farohealthcenter.nl)

Jan Karregat (natuurgeneeskundig therapeut & psychosociaal hulpverlener)

Marjanne Laeven (natuurgeneeskundig therapeut & verloskundige)