

LEDLICHTJES in donkere dagen

Het einde van het jaar nadert. Ook in 2011 zijn de decemberdagen kort en de avonden lang en donker. Nu Sint weer met de noorderzon is vertrokken, is mijn oog als vanzelfsprekend gevallen op de doos met kerstspullen. Maria, Jozef, het kindje Jezus en de schaapjes uit olijfbomenhout gaan weer door mijn handen. Net als de ballen, de glazen ijspegels en lampjes. Voorzichtig inspecteer ik of er niets kapot is, zodat ik het dit jaar weer kan ophangen en uitstallen. En ja, net als elk jaar blijken de lampjes het weer te hebben begeven. Dat wordt nieuwe kopen dus, want eindelijk kan ik het weer gezellig maken met licht om ons heen. Lichtjes voor buiten en binnen, in verschillende maten, soorten en kleuren. Het lijkt erop dat ik daarmee mezelf de komende vier weken onbewust trakteer op een sessie lichttherapie, om vrolijk en ontspannen de donkerste weken van het jaar in te gaan.

TEKST: ANK AERTS, WWW.ENSUITETEKSTBUREAU.NL, FOTOGRAFIE: ALIZONNE

Over lichttherapie gesproken. Als mens hebben we, net als bijna alle organismen, licht nodig om te kunnen leven. Licht beïnvloedt onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. We hebben allemaal wel eens gehoord over lichttherapie als remedie tegen een winterdepressie. Bekend is ook dat een extra dosis licht overdag de nachtelijke onrust bij Alzheimerpatiënten lijkt te verminderen en de stemming van dementerenden kan verbeteren. Licht is belangrijk, het is bijna een synoniem voor leven. De Romeinen en Grieken wijdden er hun eigen god aan. Met Apollo gaven de Grieken uitdrukking aan hun geloof in

de positieve invloed van de zon. Apollo staat symbool voor de overwinning van het daglicht op de duisternis. Voor de Romeinen was Jupiter de god van het licht en de stralende hemel. Een god die de mensheid beschermt.

Tot zover niets nieuws onder de zon. Door ons bewust te zijn van de kracht van licht, kunnen we nog veel meer gebruik maken van de mogelijkheden die het ons te bieden heeft. De kennis over licht en over de manier waarop het onze gesteldheid beïnvloedt, neemt nog dagelijks toe. Zo wordt er ook steeds meer bekend over de manier waarop LED-licht

(light-emitting diode-licht) de conditie van onze huid kan verbeteren. In de cosmetische industrie en dienstverlening wordt al volop gebruik gemaakt van de mogelijkheden die LED-therapie biedt. Om bepaalde huidklachten te verminderen of te verhelpen bijvoorbeeld. Het barst van nieuwe ontwikkelingen en inzichten op het gebied van wellness en gezondheid.

Ledtherapie

Om wat meer te weten te komen over het fenomeen 'LED-therapie' bezoek ik Claudia van der Lugt, arts van Alizonne,





kliniek voor cosmetische en preventieve geneeskunde. Onze afspraak vindt plaats in Meijel, in één van de twee vestigingen van Alizonne. De kliniek is gelegen in het buitengebied van de gemeente Peel en Maas, aan de rand van natuurgebied Het Molentje. De weg naar de kliniek is omzoomd door hoge eiken. Langs het weggetje ligt hier en daar een boerderij. In het natuurgebied grazen Falabella's; minipaarden die zich uitstekend kunnen aanpassen in het Meijelse hoogveenge-

bied. Net als ik denk: 'Nu kom ik hooguit nog een verdwaalde herder met een paar schapen tegen' ligt Alizonne voor me. Zowel de omgeving als de kliniek in de verbouwde boerderij 'Betjeshas' straalt rust, ruimte en schoonheid uit.

In het gesprek wordt het meteen duidelijk. In Claudia van der Lugt huist 'Claudia van het licht'. Het enthousiasme spat er vanaf als ze begint te vertellen over haar laser- en lichtapparatuur. In de uithoeken van mijn hersenen zoek ik naarstig naar het laatje waarin mijn natuurkundige en wiskundige middelbare-schoolkennis moet liggen. Die heb ik nodig wanneer Claudia op de achterkant van een toevallig beschikbare envelop aan mij de werking van een gefractioneerd laserapparaat probeert uit te leggen. Het is duidelijk dat hier iemand aan het woord is die van haar werk houdt. Ik vraag aan haar wat LED-therapie eigenlijk is en hoe het werkt. Daarop vertelt Claudia het volgende:

"LED-therapie is een van de therapieën binnen de groep laser, licht en op energie gebaseerde technieken. Populair gezegd: alles waarbij je een stopcontact gebruikt. Het LED-lampje straalt licht uit, geen warmte. We kunnen het licht in het bereik tussen 400 en 800 nanometer waarnemen als zichtbaar licht in

verschillende kleuren. Daarbij heeft elke kleur zijn eigen golflengte. Elke golflengte draagt zijn energie over aan het gebied waarop het licht geprojecteerd wordt. Zo penetreren de verschillende kleuren op verschillende diepten in de huid. Elk licht heeft zijn specifiek absorberende doelgroep in het weefsel."

Ik klaar op. Als alfamens kan ik dit toch goed volgen. Er is een relatie tussen golflengte, kleur en energie-eigenschappen. Die speelt een grote rol bij de modulatie van fotodynamische processen. Hoe zit het nu met de verschillende kleuren en energie-eigenschappen?

"Rood licht stimuleert de bloedsomloop en vitale lichaamsfuncties die onder meer nodig zijn voor herstel bij wondgenezing, blessures en ontstekingen.

Groen licht is een energiebron en zorgt voor ontspanning. Het activeert het leverweefsel en stimuleert ontgiftingsprocessen. Geel licht daarentegen brengt rust en stimuleert de afbraak van bilirubine. Waarschijnlijk ken je dat wel van de toepassing bij pasgeborenen met zwakke leverfuncties. Maar wist je ook dat geel licht een positieve invloed heeft op de werking van het lymfesysteem?" Mijn gedachten dwalen nu even af. Het is inmiddels al twintig jaar geleden, maar als de dag van gisteren zie ik onze te vroeg geboren zoon nog liggen in zijn wiegje voor het raam. Hij zag tarwegeel. Het was in die tijd dat ik voor het eerst hoorde van bilirubine en te weten kwam hoe belangrijk licht is voor de ondersteuning van de leverfunctie. Met een flinke dosis goudgeel zonlicht in de babykamer zag ik zijn kleur -godzijdank- veranderen in zachtroze.

Claudia zit nog helemaal in het verhaal: "Je ziet: we gaan de hele regenboog langs. Blauw licht heeft een positieve werking op spataderen, verlaagt de



"Rood licht stimuleert de bloedsomloop en vitale lichaamsfuncties die onder meer nodig zijn voor herstel bij wondgenezing, blessures en ontstekingen."



bloeddruk en vermindert stuwing bij cellulitis. En dan heb ik het nog niet gehad over het onzichtbare infrarood licht, dat in staat is een enorme energieboost te geven aan alle cellen. In feite breng je met LED-therapie veranderingen op gang door fotodynamische processen van ons lichaam te sturen. Al dan niet in combinatie met beïnvloeding van biochemische processen, maar dat is weer een ander verhaal. Afhankelijk van welke behandeling gewenst is, stel ik een lichtprogramma samen, dat precies aansluit bij wat de cliënt nodig heeft.”

Dan illustreert ze haar verhaal op het scherm met foto's van cliënten die door de toepassing van LED-therapie geholpen zijn. Het zijn de voor- en nafoto's zoals je ze ziet in de bladen. Acne, brandwonden, littekens, huidverslapping: na behandeling met LED-licht zien de gezichten er opmerkelijk mooier uit. Claudia vervolgt: “Je kunt LED-therapie

toepassen als een op zichzelf staande therapie, maar ook als ondersteuning van andere therapievormen zoals laser, medicatie en peelings. Zoals ik al zei: het is een prachtig middel om wondgenezing te bespoedigen. Maar ook aandoeningen als striae, psoriasis, cellulitis en huidverslapping zijn heel goed te behandelen met LED-licht. In onze vestiging in Vught beschikken we over een LED-bed. Ideaal wanneer je grotere oppervlakten tegelijkertijd wilt behandelen. Het LED-bed is een glazen plaat, vergelijkbaar met de zonnebank. De cliënt ligt plat op de plaat terwijl hij of zij beschenen wordt door maar liefst 23.000 LED-lampjes die variëren in kleur. De volgorde in kleur en belichtingsduur is afhankelijk van wat de behandelaar instelt. Niet alleen cliënten met huidproblemen ervaren vermindering van klachten. Ook cliënten met aanleg voor depressie, fibromyalgie of vermoeidheidsklachten ervaren een boost aan energie en voelen zich stuk-

ken beter na een LED-bedsessie.” Het klinkt erg aantrekkelijk en de foto's zijn overtuigend. Met een stralende huid, vervaagde pigmentvlekken vol energie het nieuwe jaar in. In de spiegel kijken en niet zien dat Sarah, de ‘Nederlandse godin van de wijsheid’, al om het hoekje staat te wachten. En dat alleen maar door een keer of tien op het LED-bed te gaan liggen en de lampjes hun werk te laten doen. Alleen al de gedachte eraan zou zomaar een latente winterdepressie de kop kunnen indrukken. Als ik nu eens de aanschaf van nieuwe kerstspullen achterwege laat en deze vervang door een paar sessies LED-therapie? Een vrolijk stralende gastvrouw aan de kersttafel is immers een lichtpunt voor de hele familie. Als consument van de 21ste eeuw ligt het allemaal binnen mijn bereik. Laat ik maar eens beginnen met nieuwe LED-lampjes voor de kerstboom. ■