

volspectrumverlichting



**chronisch volspectrumlicht
tekort, zegt onderzoeker**

**Oplossing in de vorm van
volspectrumlampen**

27jan02

'Planten kunnen niet leven zonder licht: een plant in het donker wordt gelig en slap, en gaat dood. Vogels reageren met een lied op het krieken van de dag. En winterdepressieve mensen reageren goed op extra licht. Maar dan hebben we het wel zo'n beetje gehad. Fout, betoogde de Amerikaanse onderzoeker John Ott vijftienvintig jaar geleden al. Mens en dier hebben veel meer behoefte aan licht dan we denken. Een eerste kennismaking met het onderzoek van een lichtpionier.

Behoeftte aan Licht door Sonja Edelaar - [Vruchtbare Aarde](#)

Spectrum verdeling traditionele verlichting

Natuurlijk daglicht en Volspectrum licht




Voor en na situatie



Volspectrum licht verkrijgbaar in spiraallampen
en fluorescentiebuizen (TL) zowel de T8 (rond 28mm)
als de T5 (rond 16mm.)



De voordelen

- Spaart uw ogen
 - Verbeterd concentratie en prestatie
 - Vermindert stress
 - Lichttherapie voor winterdepressie
 - Versterkt het immuunsysteem
- 
- Verbeterd de stofwisseling
 - Bevordert aanmaak vitamine D voor sterkere botten
 - Energiebesparend

Medische informatie, grondslagen en werking van lichttherapie

Indicaties:

- **Winterdepressie (SAD)**

(Seasonal Affective Disorder), wintertype

- **Circadiane slaapstoornissen**

Dag/nachtritme slaapstoornissen
(Delayed Sleep-Phase Syndrome)

- **Ploegendienst-syndroom, Jet-lag**

- **Sub-syndromale SAD, wintertype**

Vooral in de herfst en winter optredende klachten over de psychische gezondheid met een duidelijke afname van het energieniveau en:

- Verminderd algemeen welbevinden
- Verminderd prestatieniveau

Contra-indicatie Lichttherapie

- Manisch-depressie
 - Huidkanker
 - Epilepsie
 - anti-depressiva gebruik
- 

Onderzoeken en behandelingen met volspectrum lichttherapie

Seasonal Affective Disorder (SAD): medische_behandeling

Lichttherapie is een goede manier om de biologische klok positief te beïnvloeden. Er is zogeheten volspectrumlicht ontwikkeld. Dit licht is samengesteld uit alle kleuren van de zon en het heeft de intensiteit van zonlicht op een normale heldere dag. Bij 80% van de winterdepressie-patiënten verdwijnen de klachten na een kuur van een half uur per dag. Lichttherapie wordt gegeven in ziekenhuizen met een afdeling biologische psychiatrie en bij sommige RIAGG's. Een doorverwijzing van de huisarts is daarvoor nodig. Er zijn ook mensen met een winterdepressie die alleen te helpen zijn met antidepressiva (medicijnen tegen depressie).

Goedgekeurd door: S.J. Gerbers, huisarts

Datum laatste update: 15-4-2003