

NIEUWSBRIEF

Margaret Diekhuis Psycholoog | INTRODUCTIE NANOMETER LICHT TER ONDERSTEUNING VOOR **SLAAPSTOORNISSEN, SOMBERHEID, STEMMINGSWISSELINGEN**



Wat is nanometer licht?

*Het spectrum van de ELT strekt zich uit over golflengten van 600 **nm (nanometer)** tot 850 **nm** in vacuüm en lucht. In vacuüm plant **licht** zich, zoals alle elektromagnetische straling, voort met de lichtsnelheid.*



EP:CMTS

EnsisPsychologen:

Coaching, Mediation,

Training & Supervisie

Nanometer licht

Waarde (oud) cliënten, relaties en collega behandelaars,

BEHANDELMETHODEN

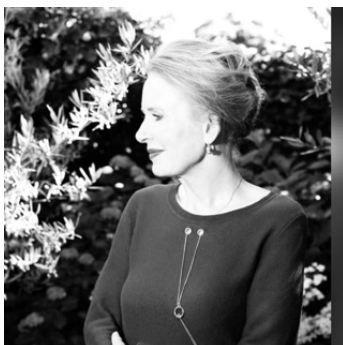
Zoals velen mij denk ik kennen gebruik ik vele methoden om te helpen (ondersteunen) en daarvoor ben ik voortdurend bezig om kennis op te doen en de laatste methoden toe te passen of vragen te kunnen beantwoorden die jou weer verder helpen. Mijn praktijk is al jaren mijn passie en dit doe ik nog steeds gecombineerd met wetenschappelijk onderzoek, het werken als deskundige voor de Rechtbank, het geven van trainingen aan gedragswetenschappers en andere doelgroepen. Die afwisseling helpt mij om scherp te blijven en iedere client die aandacht te geven vanuit luisteren, aandacht geven, interventies toepassen en kennisoverdracht. Het inzetten van meerdere methoden (EMDR, Coaching, EFT, schematherapie, systeemtherapie, supervisie) maakt verschillende behandelingen mogelijk, waardoor ik vele cliënten met verschillende vragen of doelen kan helpen ondersteunen. Natuurlijk gaat dat samen met lange ervaring, vakkennis, het geven van trainingen, intervisie en het volgen

Is lichttherapie voor iedereen geschikt?

Lichttherapie is voor iedereen geschikt, tenzij je een te lage bloeddruk hebt, zwanger bent, epilepsie hebt, of antibiotica gebruikt of Sint-Janskruid. Mocht je twijfelen dan kan je een verdraagzaamheids sessie doen van 5 minuten, of even overleggen met je huisarts.

Wetenschappelijke onderbouwing

De meeste onderzoekers gebruiken 660 en 850 nm in hun studies omdat juist dan CCO (Cytochrome-C-oxidase) het meest wordt geactiveerd. CCO is een enzym die binnen de cellen zorgt voor energieproductie. Een efficiëntere cel werking met een verhoogde energie output is volgens veel wetenschappers de reden dat lichttherapie zulke goede resultaten geeft bij verschillende klachten, waaronder ontstekingen (Emmerson et al., 2008) spierklachten, fysieke vermoeidheid (Almeida et al., 2012), slaapstoornissen (Zhao, 2012). Niet alleen meer onderzoek, maar ook de lagere kosten van 660 nm en 850 nm LED's zorgen er voor dat de meeste fabrikanten de keuze maken voor deze 2 golflengtes in hun toestellen.



van de laatste ontwikkelingen op mijn vakgebied. Er stond echter nog een ding op mijn verlanglijstje en dat is het inzetten van lichttherapie, voor somberheid, slaapstoornissen, chronische moeheid. Lichttherapie is een ondersteuning op een sessie en wordt al jaren door ziekenhuizen en klinieken met succes ingezet en nu ook door Ensis!

ELT

ELT staat voor Energizing Light Technology en omvat een breed lichtspectrum tussen 600 en 850 nanometer dat gericht op de huid (gezicht en hals) cellen voorziet van energievoorziening en zorgt voor een verhoogde endorfine productie, en helpend is bij somberheid, depressie en beter slapen. ELT is echter ook zeer kostbaar om in te zetten en voor de aanschaf van een apparaat mag je rustig denken aan een goede middenklasse auto. Het was dus ook even slikken dat ik niet gekozen heb voor die ene nieuwe auto, maar voor de aanschaf van ELT, vanwege de vele wetenschappelijke onderzoeken die gedaan zijn naar een breed lichtspectrum op zowel fysieke als mentale klachten. De slaapkwaliteit verbeterd al na het gebruik van slechts 14 dagen lichttherapie, zo liet een Chinese studie zien (Zhao et al., 2012).

Kosten

Een behandeling met ELT zal aanvullend op een sessie plaatsvinden en zo'n 30 min duren en kost 50,- euro. Om het te ervaren wat ELT met je doet en de uitwerking ervan introduceer ik ELT voor het eerste gebruik met een korting en betaal je de eerste keer 40 euro voor dit kostbare licht. Na de eerste sessie van ELT wordt een pauze aanbevolen van 48 uur omdat de werking ervan nog enige dagen aanhoudt. Wekelijkse behandelingen zijn mogelijk tussen de sessies ter ondersteuning en is mogelijk vanwege de aparte ruimte die ingericht is voor ELT.

Contact

Stuur een email voor vragen of voor het maken van een afspraak naar:

ensispsychologen@gmail.com

M: 0623881858

Met zonnige groet,
Dr. Margaret Diekhuis Psycholoog-RP