

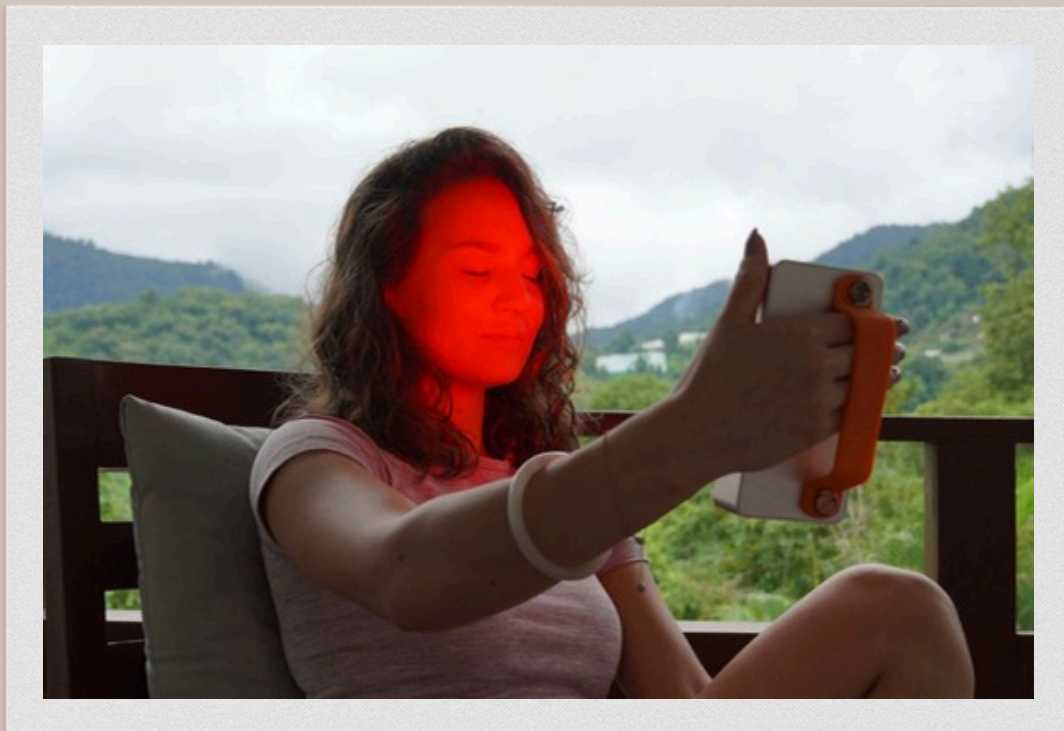
Vitalwave

JOUW HANDLEIDING NAAR

**ROOD LICHT THERAPIE**



# BEGIN JOUW AVONTUUR NAAR EEN VITALER LEVEN!



We zijn blij dat je de eerste stap hebt gemaakt richting een vitaler leven. Lees deze handleiding zorgvuldig door en ervaar de vele voordelen van rood licht therapie.

V I T A L W A V E . N L

# INHOUD

## 1 INLEIDING

## 2 WAT IS ROOD LICHT THERAPIE EN HOE WERKT HET?

## 3 VOORDELEN VAN ROOD LICHT THERAPIE

## 4 WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

## 5 ROOD LICHTTHERAPIE IN DE PRAKTIJK

Vitalwave

# 1

HOOFDSTUK

INLEIDING

VITALWAVE.NL

# INLEIDING

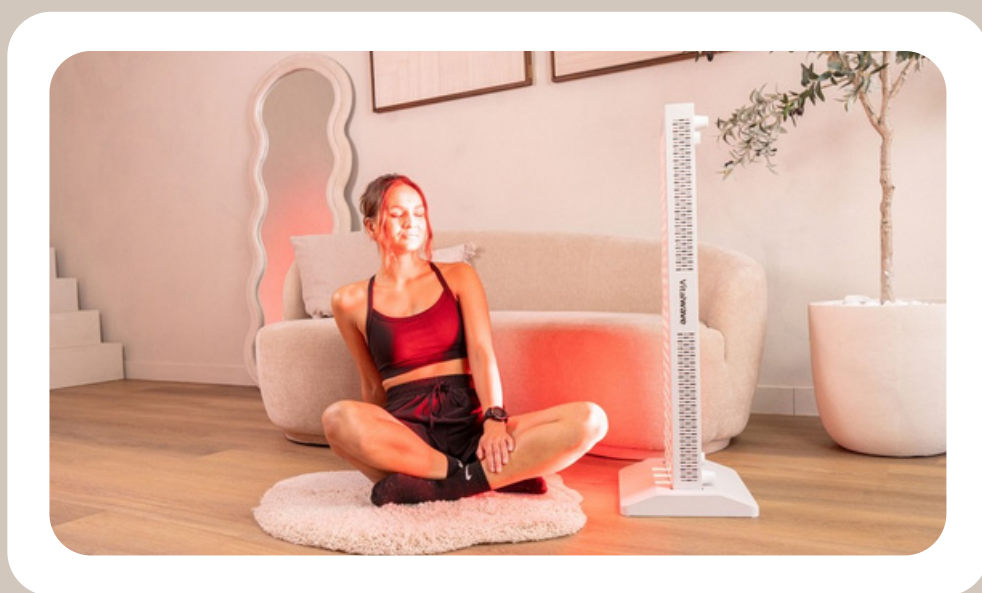
Welkom bij ons gratis e-book over rood licht therapie! Als je dit leest, ben je waarschijnlijk geïnteresseerd in het verbeteren van je gezondheid en welzijn, en daar willen wij je graag bij helpen.

Rood licht therapie is een fascinerende vorm van behandeling die de laatste jaren steeds meer aandacht krijgt. Van professionele atleten tot mensen die gewoon een betere huid willen hebben, steeds meer mensen ontdekken de voordelen van deze innovatieve therapie.

Dit e-book is bedoeld als een gids om je kennis te laten maken met rood licht therapie, wat het is, hoe het werkt en welke voordelen het kan bieden. We zullen de wetenschap achter deze therapie verkennen, en je laten zien hoe je rood licht therapie kunt integreren in je dagelijks leven.

Of je nu worstelt met huidproblemen, pijnlijke spieren, chronische klachten of gewoon je algehele welzijn wilt verbeteren, rood licht therapie kan een waardevolle toevoeging zijn aan je gezondheidsroutine. We hopen dat dit e-book je helpt om meer te leren over deze therapie en hoe het jou kan helpen om een vitaler leven te leiden.

Laten we samen op ontdekkingsreis gaan en de wereld van rood licht therapie verkennen!



**ROOD LICHT THERAPIE ZIJN OORSPRONG VINDT IN DE RUIMTEVAART. NASA ONTDEKTE DAT ROOD LED-LICHT DE GROEI VAN PLANTEN IN DE RUIMTE STIMULEERDE EN DE GENEZING VAN WONDEN BIJ ASTRONAUTEN VERSNELDE. DIT LEIDDE TOT VERDERE ONDERZOEKEN NAAR DE VOORDELEN VAN ROOD LICHT VOOR MENSELIJK GEBRUIK.**



**ROOD LICHT THERAPIE DOOR VELE TOPSPORTERS GEBRUIKT WORDT OM HUN VITALITEIT TE BEVORDEREN EN BLESSURES TE GENEZEN.**

**ONDER ANDERE MAX VERSTAPPEN, MEMPHIS DEPAY EN SEAN O'MALLEY ERVAREN DE VOORDELEN VAN ROOD LICHT THERAPIE.**

## **WIST JE DAT?**

**WIST JE DAT ROOD LICHT THERAPIE NIET HETZELFDE IS ALS EEN ZONNEBANK EN JE ER DUS NIET BRUIN VAN WORDT? HET BEVAT GEEN SCHADELIJKE UV-STRALING EN IS DAARDOOR NIET BELASTEND VOOR JE HUID. STERKER NOG: HET KAN JUIST HELPEN OM ZONNESCHADE TE HERSTELLEN EN HUIDVEROUDERING TEGEN TE GAAN.**



**WIST JE DAT OOK HUIDDIEREN BAAT KUNNEN HEBBEN BIJ ROOD LICHT THERAPIE? HET WORDT REGELMATIG INGEZET BIJ HONDEN EN PAARDEN MET GEWRICHTSKLACHTEN, SPIERBLESSURES OF OUDERDOMSKWALEN. BEHANDELING IS VOLLEDIG PIJNLOOS EN WORDT DOOR DIEREN VAAK ALS RUSTGEVEND ERVAREN.**

Vitalwave

# 2

HOOFDSTUK

WAT IS ROOD LICHT  
THERAPIE EN HOE  
WERKT HET?

VITALWAVE.NL

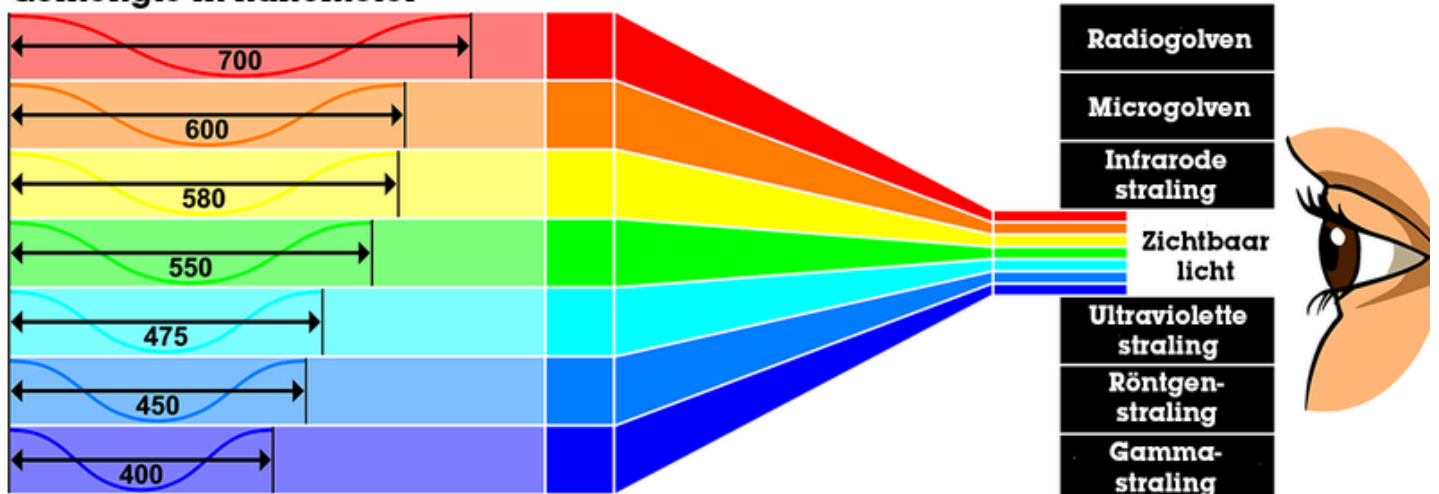
# WAT IS ROOD LICHT THERAPIE?

Rood licht therapie is een vorm van behandeling waarbij blootstelling aan rood LED-licht wordt gebruikt om verschillende gezondheidsproblemen te behandelen en te verbeteren. Deze therapie maakt gebruik van specifieke golflengten van rood licht, meestal tussen 620 en 850 nanometer, om positieve reacties in het lichaam te stimuleren.

Rood en nabij-infrarood licht maken deel uit van het elektromagnetische spectrum, en meer specifiek van het spectrum van licht dat door de zon wordt uitgezonden (en ook vuurlicht). Deze golflengten van licht zijn "bioactief" bij mensen. Dat betekent dat deze lichtsoorten letterlijk de functie van onze cellen beïnvloeden.

Dus wat is al dat gepraat over "elektromagnetisch spectrum" en "spectrum van licht"? Laten we eens kijken naar het elektromagnetische spectrum, zodat het duidelijker wordt waar dit over gaat.

**Golflengte in nanometer**



Een klein deel van dit spectrum - van ongeveer 400 nm tot 700 nm - is zichtbaar voor het menselijk oog.

Aan het hoogste uiteinde van het zichtbare lichtspectrum bevindt zich rood licht, van iets meer dan 600 nm tot ongeveer 700 nm. Boven het zichtbare lichtspectrum bevindt zich het nabij-infrarood, van ongeveer 700 nm tot iets meer dan 1100 nm.

Binnen dit spectrum is het vooral rood en het nabij infrarood licht dat veel positieve effecten heeft op ons lichaam.

Duizenden studies bij zowel mensen als dieren tonen de positieve effecten van rood en infrarood licht aan op de werking van onze cellen.

Maar wat doet het dan precies met onze cellen dat dit zo'n positief effect heeft? Dat leggen we je graag uit!



# HOE WERKT ROOD LICHT THERAPIE?

Wanneer rood en nabij-infrarood licht ons lichaam binnendringen, gebeurt er iets bijzonders op celniveau. Het licht bereikt de mitochondriën – dit zijn kleine structuren in onze cellen die je kunt zien als energiecentrales. Ze maken energie aan in de vorm van een stof die ATP heet (adenosinetriphosfaat). Deze stof is essentieel: zonder ATP kunnen onze cellen niet goed functioneren, zich niet herstellen, en geen afvalstoffen afvoeren. Rood en infrarood licht stimuleren de mitochondriën om efficiënter en actiever ATP aan te maken.

Dit extra beetje energie geeft de cel als het ware een boost. Hierdoor worden herstelprocessen versneld, ontstekingen geremd en functioneren cellen in het algemeen beter. Denk bijvoorbeeld aan huidcellen die sneller nieuwe, gezonde huid aanmaken, of spiercellen die sneller herstellen na inspanning of blessure. Ook stimuleert rood licht de doorbloeding, waardoor er meer zuurstof en essentiële voedingsstoffen naar het behandelde gebied worden gebracht. Dit verbeterde transport ondersteunt het lichaam bij het afvoeren van afvalstoffen en versnelt tegelijkertijd het natuurlijke herstelproces. Of je nu last hebt van spierpijn, huidproblemen of ontstekingen, een betere doorbloeding is vaak een belangrijke factor in sneller herstel.

Daarnaast heeft rood licht therapie invloed op zogenaamde ontstekingsmediatoren: stofjes die ontstekingsprocessen aansturen in het lichaam. Het rode licht kan ervoor zorgen dat deze stoffen minder actief worden, waardoor zwelling, roodheid en pijn afnemen. Dit is ook een van de redenen waarom mensen met chronische pijn of gewrichtsklachten vaak baat hebben bij rood licht therapie.

En alsof dat nog niet genoeg is, toont onderzoek aan dat rood en infrarood licht ook de aanmaak van antioxidanten in cellen stimuleert. Antioxidanten beschermen ons lichaam tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals luchtvervuiling, stress of UV-straling. Kortom: het licht activeert een reeks natuurlijke processen in ons lichaam die gericht zijn op herstel, bescherming en vernieuwing.

Deze effecten verklaren waarom rood licht therapie zo breed toepasbaar is: van huidverbetering en spierherstel tot het ondersteunen van de slaap, het verbeteren van de stemming en zelfs het vertragen van verouderingsprocessen. En dat alles op een veilige, natuurlijke manier – zonder medicijnen of invasieve behandelingen.



Het resultaat van 4 weken rood licht therapie op de huid

Vitalwave

# 3

HOOFDSTUK

## VOORDELEN VAN ROOD LICHT THERAPIE

VITALWAVE.NL

## **ROOD LICHT THERAPIE GAAT HUIDVEROUDERING TEGEN**

Rood licht therapie stimuleert de productie van collageen, een eiwit dat essentieel is voor een stevige en elastische huid. Dit helpt niet alleen bij het verminderen van fijne lijntjes en rimpels, maar ook bij het herstellen van littekens, acne en andere huidproblemen. Door de verhoogde celvernieuwing en verbeterde doorbloeding kan rood licht de huid een jeugdiger en gezonder uiterlijk geven.

Rood licht therapie is effectief in het versnellen van spierherstel na intensieve fysieke activiteit. Het stimuleert de productie van ATP, de energie die spieren nodig hebben voor herstel, wat helpt bij het verminderen van spierpijn en vermoeidheid. Door de verbeterde doorbloeding komen er meer zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren, waardoor ze sneller herstellen en minder stijf aanvoelen na een training. Veel atleten gebruiken rood licht therapie om sneller terug te kunnen keren naar hun training en prestaties.

## **ROOD LICHT THERAPIE VERMINDERT SPIERPIJN EN VERMOEIDHEID**

## **ROOD LICHT THERAPIE VERMINDERT PIJN BIJ GEWRICHTS- EN SPIERKLACHTEN**

Rood licht therapie helpt bij het verlichten van chronische pijn door ontstekingen te verminderen en de bloedcirculatie te verbeteren. Het wordt vaak gebruikt bij gewrichtsklachten, zoals artritis, en spierpijn, omdat het de doorbloeding verhoogt en de herstelprocessen versnelt. Dit resulteert in minder pijn en meer bewegingsvrijheid.

Rood licht therapie stimuleert de mitochondriën in de cellen om meer ATP te produceren, wat resulteert in een verhoogd energieniveau. ATP is essentieel voor energieproductie in het lichaam en helpt cellen optimaal te functioneren. Dit verhoogde energieniveau zorgt ervoor dat mensen zich vitaler voelen en hun dagelijkse activiteiten beter kunnen uitvoeren. Daarnaast bevordert rood licht de productie van melatonine, het hormoon dat de slaap reguleert, wat leidt tot een betere slaapkwaliteit. Een goede nachtrust draagt bij aan meer energie overdag, wat het herstel bevordert en vermoeidheid vermindert.

**ROOD LICHT  
THERAPIE  
VERHOOGT HET  
ENERGIENIVEAU EN  
VERBETERT  
SLAAPKWALITEIT**

**ROOD LICHT  
THERAPIE  
VERSNELT  
WONDGENEZING  
EN VERMINDERT  
ONTSTEKINGEN**

Rood licht therapie bevordert de productie van collageen, wat essentieel is voor het herstel van weefsels en de versnelling van wondgenezing. Het helpt ook bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam, wat niet alleen bijdraagt aan een snellere genezing van wonden, maar ook aan het verlichten van pijn en het verbeteren van de algehele herstelprocessen. Door de verhoogde celvernieuwing en verbeterde doorbloeding kunnen beschadigde weefsels sneller herstellen, wat leidt tot minder littekens en sneller herstel van blessures.

Rood licht therapie wordt vaak gebruikt om haargroei te stimuleren, vooral bij mensen die last hebben van haarverlies of dunner wordend haar. Het bevordert de bloedcirculatie naar de hoofdhuid en stimuleert de haarzakjes, waardoor de haargroei wordt verbeterd en het haar sterker wordt. Studies hebben aangetoond dat regelmatig gebruik van rood licht therapie kan helpen om dunner wordend haar te herstellen en nieuwe haargroei te bevorderen.

**ROOD LICHT  
THERAPIE  
VERBETERT DE  
HAARGROEI**

Dit is slechts een klein overzicht van de vele voordelen die rood licht therapie te bieden heeft. Er zijn nog zoveel andere positieve effecten die je misschien niet verwacht, die helpen om je gezondheid en welzijn te verbeteren. Veel van deze voordelen worden steeds beter onderzocht en laten erg goede resultaten zien. Ook komen er nog altijd nieuwe onderzoeken naar buiten die indrukwekkende positieve effecten laten zien van rood licht therapie. Denk bijvoorbeeld aan het tegengaan van dementie of het verminderen van artritis klachten.



Vitalwave

H O O F D S T U K

WETENSCHAPPELIJK  
ONDERZOEK

VITALWAVE.NL

# WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Door de jaren heen zijn er honderden studies uitgevoerd naar de effecten van rood licht therapie. Veel van deze onderzoeken tonen veelbelovende resultaten en de therapie wordt inmiddels voor een groeiend aantal aandoeningen en klachten onderzocht. Tegelijkertijd zijn niet alle voordelen even grondig onderbouwd, en in sommige gevallen zijn de studies uitgevoerd met kleine testgroepen. Het is daarom belangrijk om jezelf goed te informeren en bij twijfel altijd je huisarts te raadplegen. Wil je je verder verdiepen in rood licht therapie? Hieronder heb ik een aantal interessante onderzoeken voor je op een rij gezet. Het eerste onderzoek heb ik op de volgende pagina voor je uitgelicht, hierin beschrijft Dr. Michael R. Hamblin van de Harvard Medical School hoe rood en nabij-infrarood licht op cellulair niveau invloed uitoefent op ons lichaam, en verklaart hij waarom lichttherapie (LLLT) effectief is bij uiteenlopende klachten zoals pijn, ontsteking en wondgenezing.

1. MECHANISMS OF LOW LEVEL LIGHT THERAPY
2. Low-level laser (light) therapy (LLLT) in skin: stimulating, healing, restoring
3. Effect of Repeated Low-Level Red-Light Therapy for Myopia Control in Children: A Multicenter Randomized Controlled Trial.
4. Low-level light therapy of the eye and brain
5. Red light-emitting diode (LED) therapy accelerates wound healing post-blepharoplasty and periocular laser ablative resurfacing
6. Light Therapy in the Treatment of Acne Vulgaris
7. A study to determine the efficacy of combination LED light therapy (633 nm and 830 nm) in facial skin rejuvenation
8. Effects of repeated low-level red-light therapy on macular retinal thickness and microvascular system in children with myopia
9. Effects of low-power light therapy on wound healing: LASER x LED
10. Red (660 nm) and infrared (830 nm) low-level laser therapy in skeletal muscle fatigue in humans: what is better?

# ONDERZOEK UITGELICHT

Onderzoek: Mechanisms of Low Level Light Therapy

Auteur: Dr. Michael R. Hamblin – Harvard Medical School

Dit toonaangevende onderzoek beschrijft hoe rood en nabij-infrarood licht op cellulair niveau invloed uitoefent op ons lichaam, en verklaart waarom lichttherapie (LLLT) effectief is bij uiteenlopende klachten zoals pijn, ontsteking en wondgenezing.

## Hoe werkt het?

Hamblin legt uit dat het licht wordt geabsorbeerd door een specifiek enzym in onze cellen: cytochroom c oxidase, dat zich in de mitochondriën bevindt (de energiefabriekjes van de cel). Door deze lichtabsorptie:

- Verhoogt de ATP-productie (de energie die cellen gebruiken)
- Wordt de zuurstofopname verbeterd
- Komt stikstofmonoxide (NO) los, wat de doorbloeding stimuleert
- Worden herstel- en ontstekingsprocessen beïnvloed

## Gecontroleerde dosering cruciaal

Hamblin benadrukt het belang van de juiste dosering. Te weinig licht heeft weinig effect, maar te veel licht kan het effect zelfs tegengaan — een zogenoemd bifasisch doseffect.

## Celstudies & Resultaten

In vitro (celonderzoek) toonde aan dat blootstelling aan rood licht (rond 630 nm) leidt tot:

- 55% toename in mitochondriale activiteit
- Verhoogde productie van groeifactoren (zoals bFGF en NGF)
- Stimulatie van genen betrokken bij energie, herstel en ontstekingsremming
- Vermindering van schadelijke genexpressie zoals celdood (apoptose)

## **Proefdieronderzoek**

In diermodellen versnelde rood licht therapie de wondgenezing, zelfs bij ratten met diabetes of bestraling. Het collageeengehalte en de treksterkte van wonden waren significant verhoogd.

Ook werd zenuwherstel aangetoond na schade aan ruggenmerg en oogzenuwen. Bij proefdieren met hersenschade of hartinfarcten werd celbeschadiging geremd door toepassing van 670–830 nm licht.

## **Klinische toepassingen**

Hamblin noemt toepassingen bij artritis, spier- en gewrichtspijn, ontstekingen, zenuwschade en chronische wonden. Belangrijk is dat rood licht werkt zonder hitte of schade, en dus geschikt is voor thuisgebruik.

## **Conclusie**

Dit onderzoek bevestigt dat rood licht therapie wetenschappelijk onderbouwd is en een breed scala aan positieve biologische effecten heeft. De werking is terug te voeren op mitochondriale stimulatie, betere doorbloeding, en activering van herstelprocessen op celniveau.



Dr. Michael R. Hamblin - Expert op het gebied van lichttherapie

Vitalwave

# 5

HOOFDSTUK

## ROOD LICHT THERAPIE IN DE PRAKTIJK

VITALWAVE.NL

# ROOD LICHT THERAPIE IN DE PRAKTIJK

Je weet nu wat rood licht therapie is, hoe het werkt en wat de voordelen er van zijn, maar hoe gebruik je het in de praktijk?

## WELKE LAMP MOET IK KIEZEN?

Je hebt besloten dat je een rood licht therapie lamp wilt aanschaffen, maar waar begin je je zoektocht? Op het internet vind je lampen in de price range van 40 euro tot soms wel 4000 euro, dus waar zit het verschil hem in? Allereerst is het belangrijk om te kijken naar de irradiance oftewel de lichtkracht van de lamp, dit wordt uitgedrukt in  $mW/cm^2$ . Bij veel goedkope lampen is deze lichtkracht laag, waardoor de lamp erg lang gebruikt moet worden voor goede resultaten. Echter is een hele hoge lichtintensiteit ook niet wat je wilt, dit zorgt er namelijk voor dat je lamp erg veel licht uitstraalt waardoor het effect van de behandeling juist negatief kan worden en je geen resultaat zal behalen.

Wordt er op de website van de verkoper helemaal geen irradiance of lichtintensiteit aangegeven, dan is dit vaak al geen goed teken.

De irradiance of lichtintensiteit van de lampen van Vitalwave zijn allemaal duidelijk aangegeven op onze website en in onze handleiding. Onze lampen zijn krachtig genoeg voor effectieve resultaten maar zijn niet zo hoog dat ze veel warmte gaan afstaan of een te hoge lichtintensiteit hebben. Al onze lampen zijn dus al te gebruiken op 15 cm afstand of minder, maar ook op een verdere afstand van 30-50 cm bieden ze nog voldoende kracht.

# HOE VER MOET IK VAN DE LAMP AF ZITTEN?

Samen met de lichtintensiteit bepaalt de afstand tot de lamp hoe sterk jouw dosering is. Hoe verder je van de lamp af gaat zitten, hoe lager de lichtintensiteit wordt en hoe langer een behandeling dus duurt om dezelfde dosering te bereiken. Deze dosering wordt gemeten in joule en is op de volgende manier te bereiken:

## **Joule: mW/cm<sup>2</sup>/1000 X aantal seconden**

Als je dit bijvoorbeeld toepast op de Vitalwave VT300, dan heeft deze op 24 cm afstand een lichtintensiteit van 120 mW/cm<sup>2</sup>. 3 minuten voor deze lamp betekent dus een dosering van 21,6 J/cm<sup>2</sup>.

Welke dosering je nodig hebt hangt af van het doel van je behandeling. Om het wat makkelijker te maken hebben we hieronder de dosering van verschillende behandelingen op een rijtje gezet:

Behandeling	J/cm <sup>2</sup>	Bron
Rimpels & huidverjonging	4–8 J/cm <sup>2</sup>	Barolet (2009), Lee (2007), Kleinpenning (2010)
Acne & ontsteking	3–10 J/cm <sup>2</sup>	Avci (2013), Gold (2009)
Collageenstimulatie	5–8 J/cm <sup>2</sup>	Barolet (2009), Kleinpenning (2010)
Wondgenezing / littekens	4–10 J/cm <sup>2</sup>	Gupta et al. (2014), Posten et al. (2005)
Spierherstel / spierpijn	20–60 J/cm <sup>2</sup>	Leal-Junior et al. (2009)
Ontstekingsremming (bijv. gewrichten)	10–50 J/cm <sup>2</sup>	Hamblin et al. (2016), Bjordal et al. (2003)
Haarverlies (alopecia)	4–6 J/cm <sup>2</sup>	Lanzafame et al. (2013)

# HOE LANG MOET IK VOOR DE LAMP ZITTEN?

De tijd die je voor de lamp moet zitten hangt dus af van zowel de afstand tot de lamp, de lichtintensiteit van de lamp en de gewenste behandeling. Laten we even een rekensommetje maken om te kijken hoe lang een behandeling voor bijvoorbeeld collageenstimulatie gewenst is:

Voorbeeld: collageenstimulatie

- Afstand tot de lamp: 30 cm
- Lichtintensiteit VT300 op 30 cm: 106 mW/cm<sup>2</sup>
- Aanbevolen dosering voor collageenstimulatie: 5–8 J/cm<sup>2</sup>

We gebruiken de formule:

$\text{Joule} = \text{mW/cm}^2 \times 1000 \times \text{seconden}$   
 $\text{Joule} = 1000 \text{mW/cm}^2 \times \text{seconden}$

Dat betekent:

- 5 J/cm<sup>2</sup> →  $5 \div 0,106 \approx 47$  seconden
- 8 J/cm<sup>2</sup> →  $8 \div 0,106 \approx 75$  seconden

In theorie zou een behandeling tussen de 47 en 75 seconde dus al voldoende zijn voor de stimulatie van collageen. In de praktijk wordt er vaak een wat langere behandeltijd aangeraden, we leggen je op de volgende pagina graag uit hoe dit komt.



# WAAROM IN DE PRAKTIJK LANGERE SESSIES AANGERADEN WORDEN

Hoewel je met een formule exact kunt berekenen hoelang je voor de lamp moet zitten, werkt het in de praktijk vaak iets anders. Veel mensen zitten iets verder van de lamp, bewegen tijdens de sessie of behandelen meerdere zones tegelijk. Hierdoor krijgt niet elk deel van het lichaam evenveel licht.

Daarnaast neemt de lichtintensiteit richting de randen van het belichtingsgebied af. Dat betekent dat de werkelijke dosering vaak lager uitvalt dan theoretisch berekend.

Daarom worden in de praktijk wat langere sessieduren geadviseerd:

- Voor huidbehandelingen (zoals collageenstimulatie):  $\pm 5$  minuten per zone
- Voor diepere behandelingen van spieren en gewrichten:  $\pm 10$  minuten per zone

Zo krijgt elk gebied voldoende licht voor een effectieve behandeling.

**!** Let op: meer is niet altijd beter. Bij te lange sessies kan het effect juist afnemen of tijdelijk blokkeren. Dit heet overbelichting of overdosering. Je lichaam krijgt dan méér energie dan het kan verwerken, waardoor de celreactie afzwakt. Houd je daarom aan de aanbevolen behandeltijden en geef je lichaam rust tussen sessies. Elke dag een sessie van 5 minuten is beter dan 1 sessie per week van 30 minuten.

Hoewel wetenschappers het nog niet helemaal eens zijn over de vraag of je te veel roodlichttherapie kunt gebruiken, raden wij aan om voorzichtig en gestructureerd te starten. Begin met korte sessies van maximaal 5 minuten, drie keer per week. Als je merkt dat je hier goed op reageert (geen roodheid, vermoeidheid of andere bijwerkingen), kun je dit geleidelijk opbouwen.

Streef naar een maximale frequentie van 7 sessies per week, van ongeveer 10 minuten per behandelgebied per keer.

Consistentie is belangrijker dan lange sessies, zo haal je het meeste uit je therapie, op een veilige en effectieve manier.

# EMF STRALING

EMF staat voor elektromagnetische straling. Dit is een vorm van energie die ontstaat bij elektrische apparaten. Denk aan je telefoon, wifi-router of ook roodlichttherapielampen. Er bestaan zorgen over langdurige blootstelling aan hoge EMF-niveaus, omdat dit in sommige gevallen de gezondheid negatief zou kunnen beïnvloeden.

Gelukkig hoef je je daar bij Vitalwave geen zorgen over te maken: onze lampen zenden vanaf 15 cm afstand géén meetbare EMF-straling uit.

Zelfs op kortere afstand is het niveau verwaarloosbaar laag en dus niet schadelijk voor de gezondheid.

Bij veel andere roodlichtlampen op de markt is de EMF-waarde aanzienlijk hoger, vooral bij gebruik van dichtbij. Dit kan op lange termijn mogelijk wél een risico vormen. Vitalwave kiest daarom bewust voor veilige technologie, zodat jij zonder zorgen kunt profiteren van de voordelen van roodlichttherapie.



# HOE GROOT MOET MIJN ROOD LICHT THERAPIE LAMP ZIJN?

Welke rood licht therapie lamp je het beste kunt kiezen, hangt vooral af van het lichaamsdeel dat je wilt behandelen. Al onze lampen zijn uitgerust met de meest effectieve golflengtes en een optimale lichtsterkte – daar hoef je je dus geen zorgen over te maken.

Het belangrijkste verschil tussen onze modellen zit in de grootte van het behandeloppervlak. Simpel gezegd: hoe groter de lamp, hoe groter het deel van je lichaam dat je in één keer kunt behandelen.

In het volgende schema zie je precies welke lamp het beste past bij jouw wensen en doelen.

Behandeling	<u>VT200</u>	<u>VT300</u>	<u>VT600</u>	<u>VT1200</u>	<u>VT2000</u>
Gezicht en kleine lichaamsdelen	✓	✓	✓	✓	✓
Grotere lichaamsdelen zoals de onderrug, bovenbenen of schouders	✗	✓	✓	✓	✓
Volledige torso	✗	✗	✓	✓	✓
Halve lichaam	✗	✗	✗	✓	✓
Volledige lichaam	✗	✗	✗	✗	✓

# HEB JE NOG VRAGEN?

Bedankt dat je de tijd hebt genomen om ons e-book over rood licht therapie te lezen. We hopen dat je nu een duidelijk beeld hebt van wat rood licht voor je gezondheid kan betekenen, hoe je het veilig gebruikt en welke voordelen je kunt ervaren.

We weten dat er nog veel meer te vertellen valt over dit onderwerp. Daarom hebben we geprobeerd de belangrijkste informatie op een beknopte, begrijpelijke manier samen te brengen. Heb je toch nog vragen over de werking, toepassingen bij specifieke klachten of over onze producten? Neem dan gerust contact met ons op via het [contactformulier op onze website](#) of stuur een mailtje naar [info@vitalwave.nl](mailto:info@vitalwave.nl). We reageren altijd binnen één werkdag.

Ook als je feedback hebt over dit e-book of onze producten, horen we dat graag. Zo blijven we onze informatie en dienstverlening verbeteren.

Heb je interesse in een van onze producten? Bekijk dan [hier onze producten](#) en ontvang ook nog eens 5% korting op je eerste bestelling met de code: **WELKOM5**

**NOG MEER WETEN? BEKIJK [HIER](#) ONZE BLOGS OM OP DE HOOGTE TE BLIJVEN VAN DE LAATSTE ONTWIKKELINGEN RONDOM ROOD LICHT THERAPIE.**

V I T A L W A V E . N L