



brevkasse

Den **HOLISTISKE** lægebrevkasse

Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Farve-lys-terapi på danske hospitaler

Forsøg skal vise, om farvet lys kan helbrede patienter

Nu begynder to interessante forsøg i Danmark, hvor man vil prøve at justere lyset på patientstuerne og måle effekterne videnskabeligt. Det kommer til at foregå på Glostrup Hospital og Aarhus Universitetshospital. I Glostrup skal det testes på patienter i rehabiliteringsfasen af deres behandlingsforløb på neurologisk afdeling, det vil sige patienter, som har haft blodpropper eller hjerneblødning.

Lys inde som ude

I forsøgene vil man sørge for, at der bliver samme lys inde på stuerne som udenfor – det vil sige lyst om dagen (med dagslysets blålige nuancer) og mørkt om natten (med nattelysets rødlige nuancer). Eller sagt på en anden måde: Det kunstige lys indendørs skal – ligesom sollyset – til at skifte farve i løbet af dagen.

Menneskets indre døgnrytme er ikke præcis 24 timer. Døgnrytmen har en tendens til at blive forsinket med nogle minutter per døgn. Derfor skal døgnrytmen 'justeres' hver dag. Justeringen sker ved hjælp af fotoreceptorer på nethinden

i øjnene, der registrerer dagslysets farvesammensætning og vurderer, hvad 'klokken' er: rødlig om morgenen, blålig/hvidlig om dagen og rødlig igen om aftenen.

Kunstigt lys om natten er ikke sundt

Man har fundet ud af, at det er sundhedsskadeligt at arbejde i kunstigt lys hele natten. For eksempel kan det føre til hjertekarsygdomme og kræft. Den sammenhæng er nu så anerkendt, at for eksempel sygeplejersker og læger, som har arbejdet om natten i mange år, kan få erstatning, hvis / når de får kræft.

Flypersonale, der arbejder med skiftende tidszoner og lider af jetlag, samt andre former for personale, der arbejder om natten, har flere sygdomme end andre. Man mener, at det skyldes, at kroppen ikke kan restituere sig ordentligt, når der bliver vendt op og ned på døgnnet. Sygeplejersker, læger og andre, der har nattevagt i tre nætter eller mere i træk på regelmæssig basis, har en større risiko for at få kræft. Årsagen er, at deres døgnrytme bliver vendt på hovedet hele tiden. Kroppen bliver for det første stresset af at gå rundt midt om natten i fuldt lys og for det andet



fordi kroppen kommer til at mangle vigtig regenerering, som man får under den dybe nattesøvn.

Patienter bliver hurtigere raske med farvelysterapi

Med de nye forsøg vil man for det første teste, om patienterne heler op hurtigere og bliver udskrevet hurtigere fra hospitalet – det vil sige, om de bliver raske hurtigere. For det andet vil man teste, om systemet kan mindske helbredsge-nerne for det personale, som skal arbejde om natten.

Til trods for at man er klar over den sammenhæng, har det dog indtil videre ikke haft den store indvirkning på indretningen af belysningen på sygehusene, selv om både patienterne og personalet, der arbejder om natten, hører til særligt udsatte grupper.

Justering af lyset døgnet rundt

Man vil nu derfor i gang med at eksperimentere med at justere lyset på patientstuerne efter tidspunktet på døgnet. Det giver bedre søvn, mindre forvirring og hurtigere heling.

For at lave døgnrytmens farvebelysning, bruger man et lydsystem og et infrarødt kamera, så personalet kan holde øje med patienten hele døgnet, uden at genere patienten ved at tænde lys. Ved hver seng findes en digital informationsskærm, hvor patienten kan læse sit navn og navnet på afdelingen, blive informeret om sin behandling

og se billeder af familie, venner og familiære omgivelser.

Naturligt lys til raske

Den første tanke man får, når man læser dette, er: Mon man ikke snart finder ud af, at det også er usundt med kunstigt lys om dagen (ikke kun om natten)? Og hvorfor skal det kun gælde syge indlagt på sygehus, der skal blive raske? Hvorfor skal det ikke også gælde almindelige raske, som gerne vil forebygge at blive syge? Og var det ikke bedre, hvis man havde hospitalsstuer uden infrarøde kameraer, der jo afgiver stråling?

Sunde og raske bør også leve i harmoni med døgnrytmerne med at være vågne og aktive, når det er lyst, og sove eller hvile når det er mørkt. Det er ikke sundhedsfremmende at sidde oppe hele natten med kunstigt lys og se ind i en computerskærm.

Følg naturens rytmer

Det er sundest at følge kroppens og universets naturlige rytmer: Gå tidligere i seng, når aftenfreden har sænket sig, og stå tidligt op med morgensolen, og vågn til en ny dag fyldt med glæde og energi.

Man kan få farvelysterapi og ædelstenslysterapi med farver hos mange behandlere, bl.a. hos Eva Bergmann: www.Gemlight.dk

Læs mere på www.charlottebech.dk

Af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Dele af denne artikel stammer fra en artikel, bragt i Lysstrejket. Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn", "Hormoner i balance" samt "Bliv Naturligt Gravid".