



Health & Attitude – Premium protocolkaart rood lichttherapie

10 evidence-informed protocollen voor praktijk en thuisgebruik

Erika Van den Hauwe – HRV Gezondheidstherapeut.

Gezondheid zit niet enkel in een pilletje, maar draait om de juiste voeding, stressherstel, bioritme en dit op de goede moment.

Protocol per doel

1) Betere slaap & circadiaan ritme

Golflengte: 630–660 nm (+ optioneel 850 nm)

Frequentie: dagelijks

Duur: 5–10 min

Zone: bovenlichaam + indirect rond de ogen

Beste timing: vooral in de **ochtend**

💡 *Combineer met ochtendzon voor extra sterk circadiaan effect.*

2) Ontstekingen & herstel

Golflengte: 660 + 850 nm

Frequentie: 4–5x/week

Duur: 10–15 min

Zone: lokaal op pijnlijke of ontstoken regio

💡 *Ideaal bij spierpijn, gewrichtsklachten en systemische inflammatie.*

3) Huidverbetering & collageen

Golflengte: 630–660 nm

Frequentie: 3–4x/week

Duur: 10–12 min

Zone: gelaat, hals, borst

💡 *Richt je ook op hals en décolleté waar huidveroudering vroeg zichtbaar wordt.*

4) Eczeem / huidbarrière

Golflengte: rood + NIR 850 nm

Protocol: week 1 dagelijks, daarna afbouwen naar 3–4x/week

Duur: 8–12 min

💡 *Rood licht werkt anti-inflammatoir, NIR ondersteunt huidherstel.*

5) Ondersteuning ogen

Golflengte: 630–670 nm

Frequentie: 3–5x/week

Duur: 2–3 min

Belangrijk: ogen gesloten / indirect

⚠️ *Nooit rechtstreeks in een sterk LED-paneel kijken.*

6) Brein, focus & neuro-support

Golflengte: 810–850 nm

Frequentie: 3–5x/week

Duur: 10–20 min

Zone: voorhoofd + slapen

💡 *Interessant bij focus, herstel en neuroprotectieve ondersteuning.*

7) Wondheling

Golflengte: 630–660 + 850 nm

Frequentie: dagelijks

Duur: 5–10 min

Zone: op gesloten wond of herstellend weefsel

8) Meer energie & mitochondriën

Golflengte: 660 + 850 nm

Frequentie: 3–5x/week

Duur: 10–15 min

Zone: full body

💡 *Zie dit als “ochtendkoffie voor je cellen”.*

9) Hashimoto / schildklier support

Golflengte: 660 + 850 nm

Frequentie: 3–4x/week

Duur: 8–12 min

Zone: halsregio

💡 *Combineer steeds met voeding, stressregulatie en slaapoptimalisatie.*

10) Circulatie & bloedtoevoer

Golflengte: vooral 850 nm

Frequentie: 3–5x/week

Duur: 10–20 min

Zone: benen, kuiten, koude extremiteiten

Gouden richtlijnen

- Afstand paneel: **15–30 cm**
 - Consistentie: **minstens 3–5x/week**
 - Verwachte eerste resultaten: **3–8 weken**
 - Beste combinatie: **rood + near infrared**
 - Combineer altijd met **slaap, voeding, stress en beweging**
-

Algemeen

Rood licht = huid, ontsteking, oppervlakkige weefsels

Near infrared = diepere weefsels, doorbloeding, hersenen, mitochondriën

Persoonlijk protocol nodig?

Laat je begeleiden voor de juiste afstand, timing en golflengtes per doelstelling.

Health & Attitude – The power of insight.

28 maart 2026