

Annorlunda
ljusterapi i
Nossebro

Monica Ljungsberg-Andersson serverar frukt- och dryck till Hemmets Veckotidningsreporter Christina Mellberg och Madelène Engvall. Vänster om Christina ligger Ewa Wedebing Tysse, och till höger om Madelène syns Monica Lindahl, Astrid Lindahl och Anita Hagberg.

Bli kvitt
vintertröttheten
på Stranden!

Känns det motigt i vintermörkret? Du är inte ensam. Över en miljon svenskar besväras av den mörka årstiden. Men det finns en lösning. Följ med oss till Stranden som gör dig piggare, gladare och friskare!

AV CHRISTINA MELLBERG FOTO: LEIF BOSTRÖM

Tänk dig att du ligger på en strand, solen värmer gott och i bakgrunden hör du det roligaste ljudet från vågor. Livet känns precis så där underbart som det kan göra en solig sommardag...

Allt detta är sant. Enda skillnaden är att när du reser dig ur solstolen, klär på dig och lämnar stranden, ja då möts du av gråkall januari-kyla! Stranden är nämligen inrymd i ett nerlagt äldreboende i Nossebro, cirka tio mil norr om Göteborg. Här har Monica Ljungsberg-Andersson och hennes familj skapat en annorlunda ljusterapimiljö.

– Under många år åkte vi till Karibien och det mätte jag så bra av, jag har fibromyalgi och behövde värmen och ljuset. Problemet är att det ligger

långt från Sverige, så då skapade jag en solig strand i Nossebro i stället.

Med hjälp av en förföriskt vacker fotovägg, en bar och en terrass skapades ett Karibien i miniatyr. Våldiga lampor, 10 gånger starkare än vanliga ljusterapilampor, installerades liksom en ljudanläggning. Och golvet täcktes av skön specialtillverkad sand.

Det finns ett 40-tal ljusmiljöanläggningar runtom i landet. Stranden öppnade 2005 och är med sina 200 kvadratmeter bland de största. Grundtanken är hälsa och hit kommer både de som lider av årstidsbundna depressioner, värk och trötthet och de som bara vill njuta av värmen för en stund. När Hemmets Veckotidning besöker Stranden har fem kvinnor

i olika åldrar letat sig in för en stunds avkoppling. För Monica Lindahl blev ljusterapin slutet på en väldigt envis förkylningsperiod. Och mamma Astrid Lindahl upptäckte att värmen hade en gynnsam effekt på hennes verkande rygg och nacke.

Madelène Engvall är här för tredje säsongen. Hon behöver lite extra hjälp för att klara av vintermörkret och börjar tidigt på hösten, så att batterierna hinner laddas upp ordentligt.

– Att gå hit är en energikick! Jag blir mycket piggare och orkar mer – och effekten sitter ofta i en vecka!

Vänninnorna Anita Hagberg och Ewa Wedebing Tysse har båda fibromyalgi. För dem ger en behandling på stranden dubbel utdelning.

– Solen värmer ömma muskler och höjer humöret, eftersom ljuset sätter fart på serotoninintillverkningen, säger Ewa Wedebing Tysse.

Solljuset på Stranden är identiskt med den riktiga solens.

– Fast det är mycket snällare eftersom man tagit bort så gott som all skadlig strålning och minskat UV-ljuset med 60 procent, så det är ingen risk att man bränner sig, förklarar Monica.

Huden
börjar hetta

En behandling varar 60–70 minuter och under den tiden får besökaren uppleva en hel dag på stranden. När vi börjar är det cirka 27 grader, solen är precis på väg upp och cika-dorna spelar. I takt med solens vandring på himlen stiger temperaturen, de våldiga lamporna innehåller nämligen även infravärme. Det hettar lite i huden, ett tecken på att värmen satt fart på blodcirkulationen. När solen står som högst är det 34 grader i luften. Monica är påpassligt framme och bjuder oss ett glas läskande dryck. I baren står vilfyllda frukt- och dryck.

– Alla sinnen luras till att du ska tro att du är någon helt annanstans än hemma, betonar dottern Cecilia Andersson.

Och förflyttningen går snabbt, redan efter 7–8 minuter har hjärnan ställt om sig och besökarna är långt borta. De lite mer vana hinner knappt lägga sig i solstolen förrän de är på andra sidan jordklotet! ■

Att gå hit är
en riktig
energi-kick!

Läkaren tipsar: Höj vinterhumöret!

Så klarar du mörkret lättare!

Överläkare Baba Pendse delar med sig av sina bästa ljustips:

- Inred ditt hem med ljusa färger, måla gärna väggarna så att ljuset kan reflekteras.
- Använd ljusrör med högre styrka.
- Gå utomhus och ta del av dagsljuset, en liten stund mitt på dagen kan göra mycket.
- Gör trevliga saker och aktivera dig, bjud hem vänner, tänd levande ljus och umgås!
- Ät choklad, det höjer serotoninhalten och gör dig gladare!
- Har du prövat ljusterapi och märker att det hjälper? Satsa på en egen liten ljusterapilampa hemma.
- Spara en semestervecka till hösten, många patienter klarar vintermörkret bättre efter en veckas solsemester söderöver. En veckas skidsemester på våren ger också mycket välbehövligt ljus!

En effektiv behandlingsmetod!

Många saknar ljuset under den mörka årstiden, 10–15 procent av svenskarna lider av vintertrötthet och 1–2 procent visar symptom på depression.

– För den som besväras av höst- och vinterdepressioner eller vintertrötthet har ljusterapi ofta väldigt god effekt, säger överläkare Baba Pendse vid allmänna psykiatrimottagningen på Malmö universitetssjukhus.

I snart 20 år har Baba arbetat och forskat kring ljusterapi.

– Vid ljusterapi hämmar man dels kroppens tillverkning av sömnbormonet melatonin, dels ökar mängden serotonin i kroppen, ett signalämne som bland annat påverkar vårt humör, hunger och sexlust förklarar doktor Pendse.

Betydelsen av styrkan på ljuset diskuteras bland de sakkunniga, men nivåerna bör ligga på minst 1 500 lux. Vid ljusterapi-mottagningen i Malmö använder

man sig av lampor med 2 500 lux och patienterna får 10 behandlingar på vardera 1,5–2 timmar, måndag–fredag, två veckor i rad. Hur effekten blir beror dels på hur pass nedstämd patienten är, dels på mottagligheten för ljuset.

– Vissa märker effekt av ljuset redan efter en timme och klarar sig bra efter en behandlingsomgång, andra behöver få behandling hela den mörka tiden, säger Baba Pendse.

Några studier med den ljusstyrkan som Stranden använ-



– För många räcker det med en timmes behandling, säger överläkare Baba Pendse.

der har inte Baba Pendse gjort.

– Vid starkt ljus måste man väga in för- och nackdelar och skydda ögonen. Men vi har sett att vid 10 000 lux kunde man minska behandlingstiden och få samma effekt som vid 2 500 lux. ■