

Arbetsplats-Solstråle® E

Solstråle-Twin®



Arbetsplats-Solstråle® -lampan används som en ljusterapilampa på morgonen genom att man riktar ljuset mot ögonen. Den blir en suverän och stillig arbetslampa när ljuset riktas mot bordskivan. Företag och myndigheter köper dessa lampor särskilt till personer som arbetar inomhus under dygnets ljusaste timmar eller i lokaler med litet eller inget dagsljus. Mångsidigt effektivt även hemma!



Solstråle-Twin® är en behändig ljusterapilampa som kan ställas på bordet så att en ljuskälla riktas framåt och den andra bakåt. Självfallet kan båda ljuskällorna också riktas framåt hemma och på arbetsplatsen. Lampan är liten och därför lätt att ta med sig. Mångsidig, prisvärd, lysande!

CE 0537



www.ljusterapi.fi

CE 0537



www.ljusterapi.fi

- * Höjer arbetsprestationen på kontoret
- * Ytterst lämplig vid precisionsarbete
- * Förträffligt läs- och terapiljus
- * Ljuset har en (sval) vit nyans
- * Ljusterapiavstånd ca. 0,5 m
- * Ljusstyrkan 2500 lx 0,4 m framåt
- * Energiförbrukning 21Watt
- * Ljusstyrkan motsvarar en glödlampa på 150 Watt
- * Helt UV-tryggt
- * Flimmerfritt sken med elektronisk ballast
- * Armaturen finns i vitt, grått och svart
- * Armens höjd ca. 60 cm
- * Två års garanti för armaturen



Arbetsplats-Solstråle® E är registrerad som medicinteknisk produkt enligt EU direktivet 93/42/EEC: medical devices; FI/CA01/09276636-1. Solstråle -produktfamiljen inkluderar 6 olika slags ljusterapilampor. Populariteten baserar sig på den förmånliga prisnivån, mångsidigheten och pålitligheten hos den finska tillverkaren. Utvecklaren, producenten och ägaren av Solstråle®-varumärket är Valotaina AB.

- * Ljusterapilampa för 1-4 personer som har ett svalt vitt sken, helt ofarlig UV-strålning och som är förträffligt både för läsning och för ljusterapi
- * Bör placeras på c:a en meters avstånd från ansiktet vid ljusterapi med båda ljuskällorna, medan avståndet kan vara en halv meter då ljuskällorna ställts i olika riktning
- * Ljuseffekten är 2500 lux på en halv meters avstånd
- * Stilligt modulstativ med handtag
- * Elförbrukning ligger under 80 Watt
- * Ljusstyrkan motsvarar en glödlampa på 400 Watt
- * Växelströmsflimmer har eliminerats
- * Jordad sladd och strombrytare
- * Bredd: 30 cm, höjd 30 cm, djup 10 cm
- * Lampa med plexiglas kan extrabeställas
- * Två års garanti för armaturen



Solstråle® TWIN är registrerad som medicinteknisk produkt enligt EU direktivet 93/42/EEC: medical devices; FI/CA01/09276636-2. Solstråle -produktfamiljen inkluderar 6 olika slags ljusterapilampor. Populariteten baserar sig på den förmånliga prisnivån, mångsidigheten och pålitligheten hos den finska tillverkaren. Utvecklaren, producenten och ägaren av Solstråle®-varumärket är Valotaina AB.

Golv-Solstråle® E

Bords-Solstråle®



Golv-Solstråle® är en behändig golvlampor för konferensrum, vestibuler, på gymmet och hemma. Kan användas för ljusterapi under pauser, vid läsning, på konferenser, på kurser, i arbetet och på motionspass. Står på hjul och har en stabil konstruktion, men är lätt att flytta på. Mångsidig, prisvärd, lysande!



Bords-Solstråle® används som en ljusterapilampa på morgonen genom att man riktar ljuset mot ögonen vid frukostbordet. Den kan även fästas på väggen och riktas mot bordet som en effektiv arbetslampa.

Ljusterapi kan också lindra jetlag symtom. Resväska-Solstråle® är som Bords-Solstråle®-lampan men saknar ställning. Liten, mångsidig, prisvärd och ljus även på jobbet!

CE 0537



www.ljusterapi.fi

CE 0537



www.ljusterapi.fi

- * Marknadens effektivaste ljusterapilampa
- * Förträffligt både för ljusterapi och som vanlig belysningsarmatur
- * Biolux-dagsljusrör ingår som standard
- * Helt ofarlig UV-strålning
- * Flimmerfritt sken med så kallad elektronisk ballast
- * Terapiavstånd: c:a 1 1/2 meter
- * Man kan vrida på och släcka en ljuskälla i taget
- * Stabil konstruktion, läsbara hjul, vit armatur
- * Ljusstyrkan motsvarar en glödlampa på upp till 1600 Watt
- * Höjd: 150 cm, bredd 35 cm, djup 20 cm
- * Två års garanti för armaturen



Golv-Solstråle® är registrerad som medicinteknisk produkt enligt EU direktivet 93/42/EEC: medical devices; FI/CA01/09276636-4. Solstråle -produktfamiljen inkluderar 6 olika slags ljusterapilampor. Populariteten baserar sig på den förmånliga prisnivån, mångsidigheten och pålitligheten hos den finska tillverkaren. Utvecklaren, producenten och ägaren av Solstråle®-varumärket är Valotaina AB.

- * Gör Dig morgonpigga redan hemma
- * Förträffligt läs- och terapiljus
- * Ljuset har en sval, vit nyans
- * Ljusterapiavstånd c:a 0,6 m
- * Ljusstyrkan 2500 lux 0,4 m framåt
- * Energiförbrukning 40 Watt
- * Ljusstyrkan motsvarar en glödlampa på 200 W att
- * Växelströmsflimmer är eliminerat
- * Helt UV-tryggt ljus
- * Armaturen finns i vitt
- * Mått c:a 30 x 15 cm
- * Två års garanti för armaturen



Vägg-Solstråle®



Vägg-Solstråle är en behändig vägg-lampa som ger ljusterapi när den riktas mot ansiktet. Lampan är liten och därför lätt att flytta på. När kupan är stängd kan lampan användas i badrum och i andra våtutrymmen. Mycket omtyckt och effektiv som extra belysning och är lik solen även till formen. Mångsidig, prisvärd, lysande!



www.ljusterapi.fi

CE 0537

- * Förträfflig för läsning och för ljusterapi
- * Har ett svalt, vitt sken och helt ofarlig UV-strålning
- * Bör placeras på c:a en halv meters avstånd från ansiktet vid ljusterapi
- * Den absoluta effekten är 2500 lux på ett avstånd av 0,4 m och utan annan belysning
- * Då kupan sitter på fungerar den som stänkskydd (IP44)
- * Elförbrukningen ligger under 40 Watt
- * Ljusstyrkan motsvarar en glödlampa på 200 Watt
- * Krok att hänga lampen i medföljer
- * Passar bra som extra belysning i läshörnan
- * Jordad sladd och strömbrytare
- * Två års garanti för armaturen



Vägg-och Bords Solstråle® är registrerade som medicinteknisk produkt enligt EU direktivet 93/42/EEC; medical devices; FI/CA01/09276636-3/4. Solstråle -produktfamiljen inkluderar 6 olika slags ljusterapilampor. Populariteten baserar sig på den förnämliga prisnivån, mångsidigheten och pålitligheten hos den finska tillverkaren. Utvecklaren, producenten och ägaren av Solstråle® varumärket är Valotaina AB.

Solstråle® -ljusterapilampor

S-godkända och CE-märkta. CE 0537

Alla lampor levereras kompletta inklusive ljuskällor.

EU-direktiven 93/42/EEC; medical devices;
FI/CA01/09276636-0001-5

Ljusterapilampor för personligt bruk:

Arbets-Solstråle® E vit eller svart armatur	1950:- (ingår moms 390:-)
Vägg-Solstråle® vit	1400:- (ingår moms 280:-)
Bords-Solstråle® vit	2050:- (ingår moms 410:-)
Solstråle-Twin® vit, ljus även till två håll	3030:- (ingår moms 606:-)

Ljusterapilampor för stora utrymmen:

Golv-Solstråle® 6 x 36W Biolux E 16000:- (ingår moms 3200:-)

*Solstråle®-reservlampor: 24W=350:- 36W=350:-, förbrukningstid ca. 10.000t

*Biolux® -dagsljusrör: 36W=250:- 58W=250:- förbrukningstid ca. 20.000t

TRÖTTHET SOM ORSAKAS AV BRIST PÅ LJUS

Det blir allt vanligare att ordnara ljusterapi till människor som besväras av den sk. SAD-effekten (Seasonal Affective Disorder), som har samband med dagsljusets styrka under olika årstider. SAD-syndromet ger upphov till symptom såsom nedstämdhet, depression, brist på energi, minskad aktivitet, morgontrötthet, ökat sömbehov, sug efter sött, hungerskänslor, viktökning, huvudvärk och irritation.

STARKT LJUS BOTAR

Omkring 5 % av den vuxna befolkningen i Norden lider av svår mörkdepression och ca 25% har lindrigare symptom. Undersökningar visar att nästan 90% av dessa symptom kan lindras och tom. fås att försvinna genom behandling med starkt ljus. Ljusstyrkan bör vara minst 2000 - 2500 lux och riktas mot ögonen. Det kan låta som mycket, men ljusstyrkan utomhus under dagtid är 25 gånger högre!
Ljusets kvalitet i sig har inte kunnat påvisas ha någon betydelse för terapieffekten. Det viktigaste i ljusterapi är att ljuset är tillräckligt starkt och obehindrat när ögonen... Talkkörteln (epifysen) som finns ovanför mitthjärnan, reagerar på ljus. Under dygnets mörka timmar tillverkar talkkörteln kroppens eget "sömnmedel", mörkerhormonet melatonin. När ljusmängden ökar fram på dagen minskar melatoninproduktionen i talkkörteln. Det har ingen betydelse om ljuset är "äkta", dvs. solljus eller om det är elljus, endast ljusstyrkan är avgörande för talkkörtelns funktion.

LJUSTERAPI LURAR TALKKÖRTELN

För de flesta av oss är morgonen den bästa tiden för att tillgodogöra sig ljusterapis valgörande effekt. Terapin bryter av morgonens mörker och dagen börjar som om det var ljus på riktigt. Trots att det fortfarande är kolsvart ute reducerar en halv till en timmes ljusterapi talkkörtelns aktivitet. Effekten varar c:a åtta timmar, dvs. ända fram till kvällen.

DIN INDIVIDUELLA LJUSTERAPI

Lysör alstrar knappast någon värme alls i motsats till halogenlampor och vanliga glödlampor. Halogenlamporna är för övrigt extremt farliga för hornhinnan i ögonen. Den skadliga UV-strålningen har nästan helt eliminerats från lysörerna så att Du kunde använda Solstråle -lamporna 43 dygn i ett streck (beräknat värde) utan fara! Detta visar en undersökning gjord vid Tekniska Högskolan i Helsingfors.

Med hjälp av en ny teknik gör man i dag så kallade kompaktylsör med mycket starkt ljusken. Dessa lysör avger ljus från en liten yta. Ljuset samlas till ett strålnippe och ger ett kraftigt ljusbud som riktas mot ansiktet, dvs. ögonen. Man behöver alltså inte belysa hela kroppen med 2000 lux. Fördelen med de små ljusterapilamporna, jämfört med t.ex. sjukhusens och hälsohemmens ljusterapierum är att Du enkelt och flexibelt kan behandla Dig själv i Ditt eget hem. Du ställer lampen på köksbordet eller på diskbanken. Du kan också hänga den på väggen. Du kan äta frukost och läsa morgontidningen samtidigt som Ditt ansikte är riktat mot det klara ljuset. Du behöver inte mekaniskt stirra på lampen, det räcker med att Du då och då tittar in i ljuset. Det är inte heller nödvändigt att ta hela terapin i ett streck. Ljusterapi kan göras under hela dagen, dock helst på morgonen eller förmiddagen. Det viktiga är att Du får en halv till en timme total terapitid.

LJUSTERAPI I PRAKTIKEN

Det är viktigt att mäta terapiavståndet exakt. De mindre lamporna fungerar för ljusterapi på 0,5 - 1 meters avstånd. Om lampen ställs längre bort från ansiktet minskar den ljusmängd som når ögonen och därigenom försvagas terapieffekten avsevärt. Sov inte igenom ljusterapi, använd inte heller skydds- eller solglasögon. När Du blir van vid lampen, lägger Du inte längre märke till den.

Ljusterapi tidigt på morgonen är bäst för den som börjar med sina aktiviteter på morgonen. Du kan använda lampen som en "väckarklocka" genom att låta en timer tända belysningen vid den tid då Du vill vakna. Det är lättare att vakna i en ljus omgivning än i ett djupt mörker. Det är mindre lämpligt med ljusterapi sent på kvällen, men om Du är mycket kvallstrött eller ofta vaknar för tidigt på morgonen kan det vara bra att sitta en stund i ljuset även senare på kvällen. Du som arbetar i skift kan med fördel njuta av en timmes ljusterapi före arbetspasset. De flesta undersökningar talar för att man helst bör börja ljusterapi redan innan symptomen för SAD börjat ge sig till känna. Ungefär i mitten av september är det lämpligt att inleda ljusterapi. Det är bra att fortsätta ända fram till mitten av mars, dvs. tills solens naturliga ljus tar vid. Om Du nyligen har börjat med ljusterapi kommer det att dröja fyra till åtta dagar innan Du märker effekten.

Det är grått och mörkt mest hela tiden under hösten och vintern. Kroppen kan inte "lära" ljus. Talkkörteln arbetar nästan oavbrutet under den mörka årstiden. Ljusterapi bör därför vara så regelbunden som möjligt för att Du skall slippa utveckla nya symptom. Det är dock ingen katastrof om Du under en eller ett par dagar inte kan få Dina ljusbehandlingar. Var bara uppmärksam på kroppens reaktioner så lär Du Dig att känna Ditt ljusbehov, din "ljushunger" och din "ljusmättnad". Man har inte kunnat påvisa att en ökning av ljusstyrkan skulle ha någon större betydelse för terapieffekten. I USA har man testat ljusstyrkor på över 10000 lux och då kunnat minska terapitiden med ca 15 minuter. I stället för att öka på ljusstyrkan (vilket kan upplevas som obehagligt) är det klokare att ta ut samma effekt genom att rikta ljuset exakt rätt och "bada" tillräckligt länge i det.

MÖJLIGABIVERKNINGAR

Ljuset i sig är inte alls skadligt. Har Du mycket känsliga ögon kan det starka ljuset orsaka irritation eller rodnad i ögonen. Prova om det hjälper att låta ljuset komma från sidan istället för rakt framifrån och ställ lampen något längre ifrån Dig. Vissa ögonsjukdomar (t.ex. gråstar) och läkemedel som kan göra Dig överkänslig för starkt ljus passar inte ihop med ljusterapi. Vanligen konsultera Din läkare innan Du bestämmer Dig för ljusterapi.

Forskning har visat att ljusterapi är nyttigt också för helt friska personer. Den kan öka livslusten, ge energi och lindra nedstämdhet.

Solstråle - ljusterapilamporna är så effektiva att de med lätthet ger 2.000 - 20.000 lux ljusstyrka mot ansiktet, beroende på avståndet. När avståndet ökas/minskas, minskar/ökar ljusstyrkan med c:a 300 lux per 5 cm. Forskning visar att Solstråle -ljusterapilamporna är helt ofarliga i fråga om UV-strålning.

På www.ljusterapi.fi hittar Du ett omfattande informationsmaterial bestående av en samling artiklar och forskningsrapporter.