

## Lichttherapie terwijl u werkt



### Lumie Brightspark

Uw drukke bestaan kan ertoe leiden dat u niet voldoende tijd kunt nemen voor uw dagelijkse "lichtbad" thuis. De zeer compacte daglichtlamp Brightspark geeft veel licht (10.000 Lux) en past makkelijk op uw werktafel of bureau. Met de speciale meegeleverde montagebeugel kunt u hem zelfs nog bovenop

uw pc-scherm plaatsen. Kortom, u werkt en kuurt tegelijk. Ook wanneer u werk verricht in een omgeving waar geen of weinig daglicht aanwezig is biedt de Brightspark uitkomst. Met z'n beperkte afmetingen van 40 x 15 x 15 cm past hij makkelijk op uw werkblad.



### Lumie Desk Lamp

De Lumie Desk Lamp is bureaulamp en lichttherapie-lamp tegelijk. Ideaal voor hen die, tijdens het werken of lezen, op een discrete wijze hun therapie willen volgen. Na de noodzakelijke behandelingstijd kan het licht gedimd worden tot het gewenste niveau en gebruikt worden als een normale

bureaulamp. Met de flexibele arm is de lamp zo in te stellen dat het licht in de ogen valt en de juiste hoeveelheid helder licht verschaft om de symptomen van SAD te verminderen. Lichtopbrengst 10.000 Lux.

## Daglichttherapie

Onderzoekers hebben aangetoond dat het toedienen van helder licht via de ogen chemische reacties teweegbrengt die onze dagelijkse ritmes en stemmingen beïnvloeden. Later onderzoek bracht naar voren dat dit licht eveneens de productie van serotonine stimuleert, een neurotransmitter die signalen uitwisselt tussen de zenuwen in de hersenen. Het is bekend dat een laag serotonine-niveau veroorzaker van depressies kan zijn. Een effectieve behandeling van SAD is om 's winters naar een zonnige omgeving te vertrekken maar omdat dat voor de meesten van ons niet is weggelegd is lichttherapie het beste alternatief.

## Energiek en fit de winter door



### Daylight Power Lichttherapielamp

De daglichtlamp Daylight Power is speciaal ontwikkeld voor een doeltreffende lichttherapie thuis en levert hiervoor de juiste hoeveelheid licht (10.000 Lux). De beste resultaten worden veelal binnen 5 á 10 dagen bereikt waarbij de ochtend of de vroege middag de meeste geschikte momenten zijn voor

een "lichtbad". Gebruik in de avonden wordt afgeraden omdat de kans dan groot is dat het in slaap vallen niet lukt. Ondanks de aantrekkelijke prijs van de Daylight Power is uitsluitend gekozen voor de beste componenten zoals hoogfrequente Philips PL-L 36W lampen (levensduur ca. 10.000 uur) en een hoogfrequent elektronisch voorschakelapparaat. Dit resulteert in een snelle start van de lampen zonder knipperen en geluidshinder.

Medisch gecertificeerd 0482

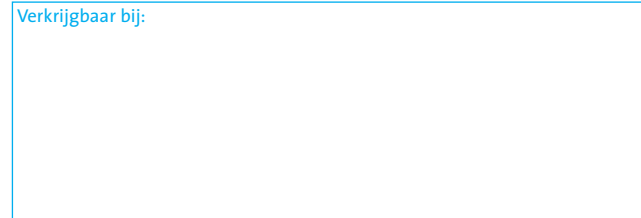
Kleurtemperatuur : \* Op het matglas 6000 °K  
\* Op 50 cm afstand 5800 °K

Lichtopbrengst : 10.000 Lux op 23 cm.

Vermogen : 75W

Gewicht : 2 kg

Verkrijgbaar bij:



### Daglichtlampen

Het meest doeltreffend zijn daglichtlampen met een lichtopbrengst van 10.000 Lux; dit is ongeveer dezelfde hoeveelheid licht als op een heldere voorjaarsochtend en zo'n twintig keer meer dan op een goed verlicht kantoor. Bij sommige mensen werkt lichttherapie zeer snel; bij anderen is een dagelijkse kuur van ca 30 minuten gedurende 5 á 10 dagen voldoende om zich fitter en energiekeer te voelen. Het gebruik van een daglichtlamp is erg eenvoudig. U plaatst de lamp op tafel en zorgt ervoor dat het licht in uw ogen valt; u hoeft er dus niet direct in te kijken! Tijdens de kuur kunt u gewoon eten, lezen of werken.

## Fit en energiek met

# LICHT

### Lichtwekkers



### Daglichtlampen



### Licht:

om 's morgens door te ontwaken,  
overdag optimaal bij te functioneren  
en 's avonds mee in slaap te vallen

## LICHT

Licht is van levensbelang, we kunnen niet zonder. Net als duisternis onontbeerlijk is. 's Nachts doen we de energie op die we overdag zo nodig hebben. Veranderingen in het donker-/licht ritme kunnen het functioneren van mensen beïnvloeden.

### Wat is SAD en waardoor wordt het veroorzaakt?

SAD staat voor Seasonal Affective Disorder (Seizoens Afhankelijke Storing). In het najaar en in de winter neemt de hoeveelheid daglicht af. Veel mensen zijn gevoelig voor deze verandering en hebben te kampen met allerlei vervelende symptomen waarvan stemmingsveranderingen en vermoeidheidsverschijnselen de meest voorkomende zijn. Een mildere vorm van SAD noemen we winterblues.

### Jetlag

Deze klachten kunnen zich ook voordoen bij reizigers na lange (intercontinentale) vliegreizen waarbij het circadiane ritme (slaap-/waakritme) verstoord wordt. We praten dan over jetlag. De symptomen van SAD worden ook waargenomen bij mensen die werken in onregelmatige diensten. Met speciale daglichtlampen kan het tekort aan daglicht gecompenseerd, of het slaap-/waakritme gereguleerd worden.

### Melatonine

Wanneer het donker wordt maakt ons lichaam melatonine aan; het zorgt ervoor dat we slaperig worden. Wanneer de productie bij de dageraad stopt begint het ontwaken. Tijdens donkere ochtenden worden we moeilijk wakker omdat de melatonine-spiegel nog hoog is. Een lichtwekker zorgt ervoor dat u fitter wakker wordt.

### Symptomen

Wanneer u te maken heeft met de volgende symptomen, die zich vooral tussen september en april voordoen, kan het zijn dat u lijdt aan SAD of winterblues:

- **slaapproblemen:** veel slapen maar niet uitgerust ontwaken; u heeft in de middag een dutje nodig
- **eetlust:** veel koolhydraatrijk voedsel met vaak overgewicht tot gevolg
- **bedruktheid, neerslachtigheid, twijfel en angst:** gevoelens waardoor normale taken moeilijk worden en tot frustratie leiden
- **sociale problemen:** gezelschap vermijden, irritatie, vermindering van libido, onverschilligheid
- **lichamelijke klachten:** regelmatig maagklachten, minder weerstand tegen infecties
- **gedragsveranderingen:** met name bij jonge mensen

## Lumie Bodyclocks

Er zijn 3 modellen Bodyclock: de Sunray, de Classic en de Advanced. Alle drie helpen ze het slaap-/waakritme te reguleren met behulp van dezelfde basisfuncties. Welk model het meest geschikt voor u is kunt u hier lezen.

### Basisfuncties:

- U wordt zachtjes en op natuurlijke wijze gewekt met een wetenschappelijk berekende, geleidelijke "zonsopkomst".
- Extra weksignaal - pieptoon - zodat u er zeker van kunt zijn dat u zich niet verslaapt. De meeste gebruikers schakelen deze functie na enige tijd uit.
- De gesimuleerde zonsopgang maakt dat uw lichaam tot rust komt, zodat u gemakkelijker in slaap valt.
- Bedlampje met dimmer. Ideaal als leeslamp of zachte algemene verlichting.



### Lumie Bodyclock Sunray

Naast de basisfuncties is deze lichtwekker uitgevoerd met een digitale klokdisplay. De lichtbol is gemaakt van duurzaam kunststof met aan de achterzijde speciale gleuven die de warmte afvoeren. Uitgerust met een 60W daglichtlamp.



### Lumie Bodyclock Classic

Voorzien van een analoog klokje met lampje alsmede een AM/FM-radio. U heeft de keuze om gewekt te worden met of zonder pieptoon (basisfunctie) of door het automatisch inschakelen van de radio. Kunststof lichtkap met koelingsgleuven. Daglichtlamp 60W.

## Lumie Bodyclock Advanced

Naast de basisfuncties beschikt model Advanced over veel extra opties. De bol is vervaardigd uit duurzaam, esthetisch opaalglas. De verlichting van het digitale display is dimbaar. De duur van zowel de "zonsopkomst" als de "zonsopgang" is instelbaar van 15 - 90 minuten. Bij het (in)slapen kunt u gebruik maken van de zg. sleepsound, een ruisend geluid dat aan de zee of het bos doet denken en omgevingsgeluiden maskeert (nuttig bij mensen die in ploegendienst werken en overdag slapen). De optie "nightlight" biedt u de mogelijkheid de "zonsopgang" te stoppen wanneer nog 10% van het licht aanwezig is. De verlichting doet dan dienst als nachtlamp. De wekker is voorzien van een snooze-functie waarbij u de keuze hebt het licht aan te laten of te dimmen. Tijdens korte stroomuitval blijven de ingestelde waardes van kracht. Uitgevoerd met 60W daglichtlamp.

**!** U kunt de Bodyclock Advanced ook gebruiken als beveiligingslamp wanneer u afwezig bent. Tussen 16.00 en 23.00 uur zal, met onregelmatige tussenpozen, de lamp uw slaapkamer verlichten.



## Lichtwekkers

### Zonsopkomst

Een lichtwekker (bodyclock) zorgt ervoor dat uw donkere slaapkamer langzaam verlicht wordt terwijl u nog slaapt; bijvoorbeeld in een half uur voor u daadwerkelijk moet opstaan. Het lichaam reageert hier op door de melatonine-spiegel te laten dalen. Wanneer u dan op het door u ingestelde tijdstip ontwaakt zult u merken dat u makkelijker en fitter opstaat. Vergelijk het met een mooie zomermorgen waarbij u bij het opstaan het gevoel hebt er een geweldige dag van te gaan maken.

### Zonsopgang

Een lichtwekker kan u ook een goede dienst bewijzen bij het in slaap vallen. U laat de hoeveelheid licht dan langzaam minder worden tot het donker is. Uw lichaam komt tot rust en maakt melatonine aan waardoor u slaperig wordt.

Lichtwekkers zijn niet alleen van grote waarde voor mensen die aan SAD of winterblues lijden, ze zijn iedereen die een hekel heeft aan donkere winter-ochtenden tot steun.