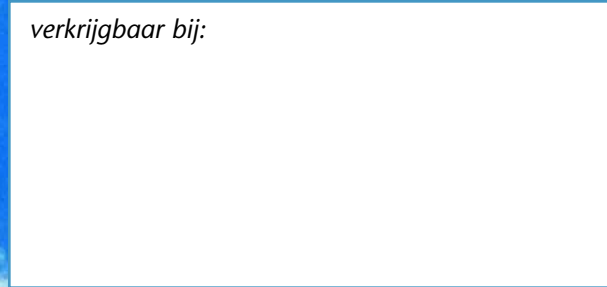


Daylight Power
Lichttherapie



verkrijgbaar bij:



Distributeur:
Cemex Medische Techniek bv, Nieuwegein
Telefoon: 030 - 6067800, Internet: www.cemex.nl

*Energiek en fit
Ook in de winter*

Bijna iedereen kent het verschijnsel in meer of mindere mate. De zomer is voorbij en de sombere donkere dagen lijken elkaar eindeloos op te volgen. Herfstmoetheid, winterblues en zelfs vormen van lichte depressiviteit zijn allemaal mildere afgeleiden van de officiële term SAD (Seasonal Affective Disorder).

De meest voorkomende verschijnselen die daarmee gepaard gaan zijn:

- prikkelbaarheid
- moeite met opstaan
- meer snoepen en eten (vooral voedsel met veel koolhydraten zoals koek en chocola); het lichaamsgewicht neemt toe.
- overmatig veel behoefte aan slaap
- vermoeidheid



Oorzaak van dit alles is dat de biologische klok ontregeld raakt door het tekort aan daglicht omdat de dagen korter worden en het weer meestal somberder. De verschijnselen lijken op die van een “jet-lag”, zoals veel mensen hebben na een lange reis met een groot tijdsverschil. De oorzaak is dan ook dezelfde: de biologische klok loopt niet meer gelijk met het ritme van dag en nacht.

Met de Daylight Power kan men zichzelf ‘s ochtends of aan het begin van de namiddag een dosis licht toedienen om het dag-/nachtritme een impuls te geven. De officiële term hiervoor is lichttherapie.

Kort samengevat werkt lichttherapie als volgt: via de oogzenuw worden signalen naar de hersenen doorgegeven, niet alleen naar het “gezichtscentrum” maar ook naar de hypothalamus. Hier worden hormonen aangemaakt die allerlei lichaamsfuncties regelen. Een van deze hormonen is melatonine, dat met het dag- en nachtritme behoort te dalen en stijgen. In medische kring is lichttherapie al geruime tijd bekend en erkend als behandeling.

Van belang zijn het “soort” en de “hoeveelheid” licht.

- Soort licht: Het probleem is een tekort aan daglicht en dus moet het soort licht dat bij de behandeling wordt gebruikt het daglicht zoveel mogelijk benaderen. De term waarmee wij het soort licht aanduiden is de kleurtemperatuur van het licht, die wordt uitgedrukt in graden Kelvin (°K). De Daylight Power levert licht van 5800°K tot 6000°K. Dit komt overeen met de kleurtemperatuur van daglicht.
- Hoeveelheid licht: naast het soort licht is de hoeveelheid licht van groot belang. De hoeveelheid licht wordt uitgedrukt in de waarde: Lux. Algemeen wordt aangenomen dat een waarde van 10.000 Lux noodzakelijk is om een goed resultaat te bereiken. Uiteraard voldoet de Daylight Power aan dat criterium.

Men kan de Daylight Power zo vaak gebruiken als men wil. Het licht bevat geen ultraviolette of infrarode straling. Voor een effectieve werking dient men het apparaat minimaal 5 dagen achter elkaar te gebruiken. In de regel heeft de behandeling na 7 tot 10 dagen effect. De dagelijkse gebruiksduur is afhankelijk van de afstand. Bij 20 cm ongeveer 30 minuten en bij 75 cm ongeveer 2 uur. Men hoeft niet continu in de lamp te kijken zolang het licht maar op de ogen valt. Men kan dus rustig een boek lezen of handwerken gedurende het lichtbad. Af en toe even recht in het licht kijken is dan voldoende.

Voorschriften met betrekking tot gebruik, afstand en tijden staan in de gebruiksaanwijzing die voor gebruik zorgvuldig moet worden doorgelezen.

Hoeveel mensen hebben nu eigenlijk last van SAD of mildere verschijningsvormen?

Enkele kengetallen:

3% van de Nederlandse bevolking heeft echt serieuze klachten. Naar schatting 10% (1,6 miljoen mensen) van de bevolking heeft in enige mate last van de verschijnselen al worden ze vaak niet als zodanig herkend. In Scandinavië loopt het percentage mensen met zeer serieuze klachten op tot ongeveer 10%. Naar schatting 1/3 van de bevolking heeft daar last van genoemde verschijnselen. Er is dus een grote groep die in meer dan geringe mate last heeft van SAD of daaraan verwante verschijnselen.

Gebleken is dat lichttherapie effectief is bij 70% van de personen die aantoonbaar aan een winterdepressie lijden.

De Daylight Power is een effectief, mooi vormgegeven, apparaat met een zeer interessante prijs. Ondanks de aantrekkelijke prijs is uitsluitend gekozen voor de beste componenten zoals hoogfrequente PL-L lampen (levensduur ongeveer 10.000 uur) en een hoogfrequent elektronisch voorschakelapparaat. Dit resulteert in een snelle start van de lampen zonder knipperen en geluidshinder en een laag gewicht van het apparaat.

SPECIFICATIES		Daylight Power
Medisch gertificeerd		CE 0482
KLEURTEMPERATUUR:		
• op het matglas		6000 °K
• op 50 cm afstand		5800 °K
LICHTOPBRENGST:		
op 23 cm afstand		10.000 Lux
op 50 cm afstand		3.500 Lux
op 75 cm afstand		2.050 Lux
Vermogen:		75 W
Netspanning:		220-240 V/50 Hz
Type lampen:		Philips PL-L-36W/865
Gewicht:		2.0 kg