



Medi-Light® Lysterapilamper til personlig og professionel brug

Om vintertræthed / vinterdepressioner

Hos de fleste mennesker forårsager efterårsmørket en vis grad af nedtrykhed og træthed, der ofte fortsætter hele den lange mørke vinter igennem. Forskerne kalder dette fænomen, der påvirker menneskers humør og sundhed, vinterdepression, eller hvis symptomerne er mindre udtalte, vintertræthed, som opstår pga. mangel på dagslys.

Sikker lysterapi og belysning

Du kan trygt vælge en finsk Medi-Light® Lysterapilampe.

Alle modellerne er som standard udstyret med speciallysstofrør, der er sikkerhedstestede. Sikkerheden på lysterapilamper generelt blev i vinteren 1996 undersøgt på Den Tekniske Højskole i Helsinki. Ifølge undersøgelsens resultater er alle de testede Medi-Light® modeller fuldstændigt ufarlige mht. mængderne af ultraviolet stråling og bølgelængder med blå lys. Således kan du opholde dig og arbejde i dette lys uden sundhedsrisiko, så længe du ønsker. Medi-Light® lamperne kan derfor også anvendes som almindelige belysningsarmaturer.

Finsk kvalitetsprodukt med garanti

Medi-Light® lamperne er udviklet af Valotaina Oy, Helsinki, Finland, som er førende inden for lysterapilamper på det finske marked.

Der er to års reklamationsret på Medi-Light® lamperne.

OBS! Lystype

Indtil fornyligt har det været hævdet, at kun Biolux lys, som svarer til "normalt" dagslys (d.v.s. bredspektret lys) skulle give fuld effekt. Imidlertid har den senere (canadiske) forskning vist, at man opnår fuldt ud den samme effekt ved at benytte køligt hvidt lys (smalspektret lys med mindre blå lys). D.v.s. eksperterne har kunnet konstatere, at man med lige stor succes kan anvende køligt hvidt lys og Biolux lys.

*) Resumé af den pågældende rapport kan ses under "Artikler om lysterapi" på www.lysterapi.net

Vi fremsender også gerne resuméet. såfremt dette ønskes.



/...

Lux og behandlingstid:

Lysstyrken er mellem 10.000 lux og 2.500 lux, alt efter i hvilken afstand man vælger at befinde sig fra lampen. Det daglige behov for behandling er meget individuelt. Eftersom en stor del af brugerne "kun" ønsker at modvirke vintertræthed og ikke tilhører kategorien vinterdepressive, vil mange kunne nøjes med ca. ½-1 time pr. dag med 2.500 lux. Allerede ved denne korte, daglige behandling vil mange vintertrætte kunne spore en forbedring i deres velbefindende.

I alvorlige tilfælde af vinterdepression er behovet for lysbehandling større. I disse tilfælde vil det ofte blive anbefalet at bruge 10.000 lux, med henblik på at reducere den daglige behandlingstid til ca. ½ time. Mange forsøgspersoner har dog også givet til kende, at 2.500 lux virker mere behageligt at bruge end den meget høje styrke på 10.000 lux.

D.v.s. den eneste forskel på anvendelsen af 10.000 lux og 2.500 lux ved lysterapi er udelukkende længden af den daglige behandlingstid !

Hvordan skal lysterapi tages ?

Man opnår kun en lysterapieffekt, så længe man lader lyskilden være direkte rettet mod øjnene. Det er bedst at tage lysterapi om morgenen, for ikke at påvirke døgnrytmen i forkert retning. Man behøver ikke "rive tid ud af kalenderen" når man tager lysterapi. Man kan sagtens sidde og arbejde eller læse samtidigt med at man tager lysterapi. Man skal dog med jævne mellemrum se direkte ind i lyskilden, for at få lyset direkte ind på nethinden.

Tydelig vejledning og ekspertrådgivning

Der er udarbejdet tydelig vejledning til hver lampe, og du er naturligvis altid velkommen til at kontakte os, hvis du vil vide mere om lysterapi.

Advarsel:

Man kan ikke anvende en hvilken som helst lampe med stærkt lys til lysterapi. Almindeligt klart lys fra fx en stærk halogenlampe kan give skader på hud og øjne, hvis lampen anvendes til lysterapi og rettes mod ansigtet. Lyskilden skal være sikkerhedstestet. Hvis man er interesseret i lysterapi, bør man udelukkende anvende CE-godkendte lysterapilamper.

NB!

Der foreligger ikke nogen lægelige forbehold for anvendelse af lysterapi for personer, som har grøn stær eller har fået foretaget operation for grøn stær.

Personer, der har risikofaktorer, når det gælder øjnene, bør konsultere deres øjenlæge, inden de påbegynder lysterapi. En undersøgelse af øjnene, inden lysterapi påbegyndes, anbefales også til personer, der indtager medicin, som medfører øget følsomhed over for lys.