

## Det bedste lys fra solen, livets kilde

**Dagslys skaber energi, overskud og glæde i dit liv**  
 Mange mennesker oplever at de i løbet af vinteren bliver generet af mangel på energi, oplever træthed, øget søvnbehov og mismod, samt hang til søde sager (eller alkohol). Det opstår typisk om efteråret og slutter i foråret. Denne tilstand kaldes SAD (Seasonal Affective Disorder) eller vinterdepression. Ca. 5 -10 % af befolkningen i Danmark generes af vinterdepression i større eller mindre grad. Ca. 75% af dem er kvinder. At de fleste mennesker opholder sig indendørs uden dagslys, gør at langt de fleste generes i en eller anden grad af vinter-træthed. Vinterdepression (vinter-træthed) er en mild form for depression der ofte overses – også af læger, som en tilstand der let kan behandles med dagslysterapi.

Lysmængden i forskellige omgivelser varierer i løbet af året og døgnnet. Lysmængde måles i lux og er det lys som et stearinlys producerer på en meters afstand. På en sommerdag er mængden af sollys udendørs ca. 50.000 -100.000 lux. Den almindelige belysning i et hjem svarer til en lysmængde på ca. 50-100 lux, hvilket er tusind gange mindre end den naturlige belysning udenfor på en sommerdag.

Lysmængden i forskellige omgivelser	
Klart solskin	100.000 lux
Lysterapi	2.500 - 10.000 lux
Et velbelyst arbejdsplads	400 - 500 lux
Almindelig grundbelysning i hjemmet	50-100 lux

## Lysterapi virker via øjnene

Lysterapi virker via øjnene. Lyset går først til nethinden og derfra videre via synsnerven til hjernens lysfølsomme del (den suprachiasmatiske kerne), som spiller en vigtig rolle for regulering af "kropsuret", dvs. kroppens rytmer. Melatonin, som også kaldes mørkets hormon, dannes i koglekirtlen – Pinealkitlen, og er af stor betydning for søvnbehovet og vitaliteten. Lysterapi formindsker afsondringen af melatonin.

Det er behageligt at pleje sig selv med lysterapi. Når der ikke er så meget eller utilstrækkeligt sollys, er INNOSOL lysterapilamper en effektiv erstatning eller supplement. Det anbefales at anvende lysterapi lampen 1/2 - 2 timer om dagen, afgang af effekten (W) og afstanden til lampen, samt individuelle behov. **Effekten er bedst om morgenen – uanset hvornår man står op. Lysterapi sent på dagen og om aftenen kan medføre problemer med at falde i søvn og forskydelse af døgnrytmen.**

Alt efter hvilken lampe du bruger, bør afstanden mellem ansigtet og lampen være mellem ca. 40 og 140 cm. Jo nærmere du er lampen, desto kortere tid skal der til for at opnå den ønskede effekt. Du behøver ikke at kigge direkte ind i lyskilden. Det er blot vigtigt, at du hele tiden kan se lampen i dit synsfelt. Videnskabelige undersøgelser viser, at lysterapi har bedst effekt i kombination med motion.<sup>3</sup>



## INNOSOL lysterapi lamper Effektive, godkendte, sikre og multifunktionelle

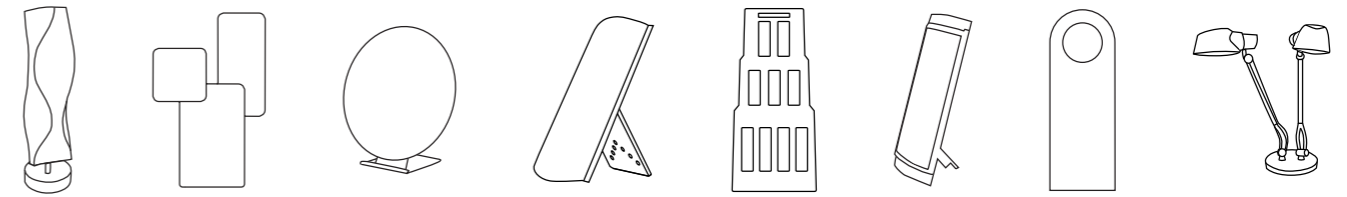
Forudsætningen for lysterapi er en lyskilde på mindst 4000 K (lysets farve spektrum - varmegrad) og en lysmængde på mindst 2 500 lux. Det er derfor ikke hvilken som helst stærk lyskilde man kan bruge til lysterapi. Traditionelle pærer, lysstofrør og halogenlamper er uegnede til lysterapi.

INNOSOL lysterapilamperne opfylder alle de krav som stilles til god lysterapi. Lamper & armaturer udstråler mindst 10 000 lux (afhængig af afstand) og 4000 K eller 5800 K. Lyset flimrer ikke og fordeles jævnt. Al blanding og skadelig UV-stråling filtreres af opaliserede skærme.

INNOSOL lysterapilamper er af meget høj kvalitet. De er udviklet og testet i Finland, hvor der er stor variation i både årstider og lysmængder. Finland er et af de førende lande i verden inden for forskning af lysterapi. Denne forskning har været et vigtigt grundlag for udviklingen af INNOSOL lysterapilamper.

**INNOSOL® lysterapi lamper er certificeret som medicinsk udstyr af Det Norske Veritas.** Produkterne er designet for at være multifunktionelle, og kan bruges til både lysterapi og arbejdsplads belysning, samt interiør belysning. De fleste af produkterne er forsynet med en lysdæmper, som gør at de kan anvendes hele året og i forskellige situationer og omgivelser. Med lysdæmperen kan man lave en INNOSOL® lysterapilampe om til arbejdslampe eller en stemningsfuld interiør design lampe.

<sup>1</sup> Partonen, Lönnqvist; Seasonal Affective Disorder  
<sup>2</sup> Partonen, Leppämäki, Hurme, Lönnqvist; Randomized trial of physical exercise alone or combined with bright light on mood and health-related quality of life



# DAGSLYS & LYSTERAPI



Dagslys giver energi og livskraft

**SundCentret**  
 Leverandør af sundhed og velvære

**INNOSOL**® Lys, livskraft og funktionalitet fra Finland.

Innojok Oy er pioner inden for forskning og udvikling af medicinske lysterapilamper. Vores kvalificerede forsknings- og udviklingsteam med deres solide tekniske og medicinske sagkundskab, samarbejder med designere i verdensklasse – og resultatet er et uovertruffet og unikt sortiment af lysterapi- og interiør lamper med lang levetid. INNOSOL® lysterapi lamperne giver dig mere velvære. Alle lysterapi lamperne fremstilles i Finland.

**INNOSOL® Design er "Lysterapi med attraktivt design".**

Prisbelønnet finsk design i kombination med effektiv lysterapi. INNOSOL® design lamper med lysdæmper kan anvendes både som effektive lysterapilamper, arbejdsbelysning og ELEGANTE interiør designlamper.



**Origo 110 W** med lysdæmper  
Elegant lysterapi- og interiør lampe  
Vægt: 3,5 kg  
Mål: højde 80 cm, Ø 24 cm  
Lysrør: 2 x 55 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 65 cm 2 500 lux\*, 60 min  
33 cm 10 000 lux, 30 min



**Kubo 72 W** med lysdæmper  
Prisbelønnet lysterapi lampe  
Vægt: 3,3 kg  
Mål: 59 x 38 x 22 cm  
Lysrør: 2 x 36 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 43 cm 2 500 lux\*, 60 min  
22 cm 10 000 lux, 30 min



**Manhattan 110 W** med lysdæmper  
En lysterapi- og interiør lampe med skyskraberformer  
Vægt: 3,5 kg  
Mål: højde 64 x 29 x 14 cm  
Lysrør: 2 x 55 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 72 cm 2 500 lux\*, 60 min  
36 cm 10 000 lux, 30 min

**INNOSOL**® lysterapi lamper er certificeret som medicinsk udstyr af Det Norske Veritas (DNV0434 klasse 2A). De er godkendt af den finske elinspektion SGS FIMKO. Alle modellerne har elektronisk styring. Lysrørene giver rent hvidt naturtro lys (4000 K eller Bio Vital 5800 K). Lyset flimrer ikke og er skånsomt for øjnene. INNOSOL® lamper fremstilles i Finland.  
**5 års garanti.**

**INNOSOL® I hjemmet og på arbejdspladsen øger energien og glæden i hverdagen.**

Prisbelønnet for funktionalitet i hjem og kontor, omkostningseffektiv, veldesignet og brugervenlig. Alt hvad du behøver for behageligt lys og effektiv lysterapi i hjemmet og på kontoret. INNOSOL® Hjem og kontor, for mere energi hver dag. SAD lamperne Innosol Rondo og Innosol Sunny er prisbelønnet med European consumers choice AWARD 2010.

**Rondo 55 W**

Giver solskin i dit liv  
Vægt: 2,5 kg  
Mål: Ø 40 cm, dybde 12 cm  
Lysrør: 1 x 55 W 2D kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 50 cm 2 500 lux\*, 60 min  
25 cm 10 000 lux, 30 min



**Sunny 48 W**

Giver solskin i dit liv  
Vægt: 2,5 kg  
Mål: Ø 40 cm, dybde 12 cm  
Lysrør: 2 x 24 W TC-D/E kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 42 cm 2 500 lux\*, 60 min  
21 cm 10 000 lux, 30 min



**Aurora 72 W** med lysdæmper

Lysterapi-, arbejds- og interiør lampe  
Vægt: 2,0 kg  
Mål: højde 69 cm, Ø 20 cm  
Lysrør: 2 x 36 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 45 cm 2 500 lux\*, 60 min  
23 cm 10 000 lux, 30 min



**Lucia 72 W**

Kompakt, enkel og smuk  
Vægt: 3 kg  
Mål: 55 x 30 x 11 cm  
Lysrør: 2 x 36 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 62 cm 2 500 lux\*, 60 min  
31 cm 10 000 lux, 30 min

**Boston Twin 2x22 W**

Lysterapi og arbejdslampe  
Vægt: 4,2 kg  
Mål: 56 x 23 cm  
Lysrør: 2 x 22 W sparepære  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 42 cm 2 500 lux\*, 60 min  
21 cm 10 000 lux, 30 min



\*Lysterapi kræver en lysintensitet på mindst 2.500 lux

**INNOSOL® er optimalt dagslys for alle.**

INNOSOL® lysterapi lamperne er de mest effektive på markedet. Avancerede tekniske løsninger, kontinuerlig forskning og udvikling, resulterer i den bedst mulige lysterapi.

**Se flere lysterapi- og interiør lamper, samt priserne på [www.sundcentret.dk](http://www.sundcentret.dk).**

**INNOSOL Lysterapi rum med Jasmina "sole" forberedte for lysdæmpere**

Vi hjælper dig gerne med at indrette et komplet lysterapirum udstyret med f.eks. vores Jasmina lysterapilamper. Vi kan være dig behjælpelige med at beregne den rigtige lysmængde og det rigtige antal lamper til et givent rum eller område. Jasmina lamperne findes i følgende størrelser: Ø 35, Ø 43,5, Ø 58, Ø 80 og Ø 108 cm.



**Mesa 160 W** med lysdæmper  
Den højeste effektivitet frem for alt  
Vægt: 5,1 kg  
Mål: 64 x 40 x 11 cm  
Lysrør: 2 x 80 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 140 cm 2 500 lux\*, 60 min  
70 cm 10 000 lux, 30 min



**Lucia Mega 110 W** med lysdæmper  
Kompakt, enkel og smuk  
Vægt: 3 kg  
Mål: 65 x 30 x 11 cm  
Lysrør: 2 x 55 W TC-L kompaktør  
Terapi ca. afstand/lux/tid: 102 cm 2 500 lux\*, 60 min  
51 cm 10 000 lux, 30 min



Photo: Sanalux / MMX: Jonathan Gröger

