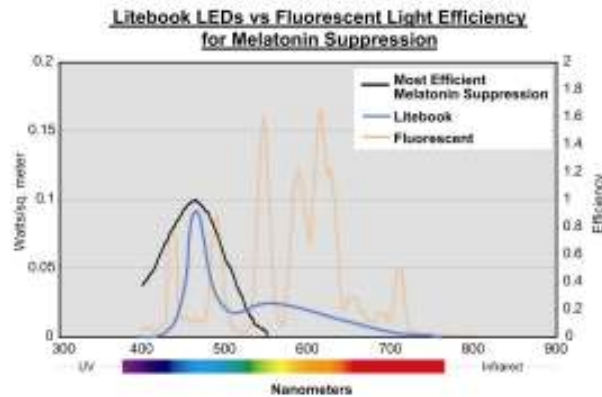


Täsmävalolaite **Litebook Elite** mullistaa nykyisen valohoitokäytännön



Litebook Elite on nykyaikaisin LED-kirkasvalolaite. Se on täsmävaloa (sininen käyrä), joka vähentää nopeimmin melatoniiniin, "unihormonin" eritystä. Melatoniinin erityis (musta käyrä) lakkaa nopeimmin valon sinisellä ja vihreällä aallonpituusalueella (446 – 477 nm). Jopa 15 minuutin aika riittää. Perinteisillä vastaava aika on 30 - 60 min. Nämä antavat valohoidon kannalta suurimmaksi osaksi tarpeetonta valoa (oranssi käyrä).

Lyhyt käyttöohje

- ◆ Litebook Eliten tulee olla 30 – 60 cm:n etäisyydellä silmistä.
- ◆ Valoon ei ole syytä katsoa suoraan pitkiä aikoja häikäisyn välttämiseksi. Kun valaisin on 30 - 45 asteen kulmassa kasvoistasi, ei se häikäise.
- ◆ Silmien on oltava avoimina. Riittää, että valo tulee silmiin sivukautta. Näin Litebook Elite tehoaa parhaiten ja parantaa hyvinvointiasi ja vireystilaasi.
- ◆ Useimmissa tapauksissa tunnet itse, milloin olet saanut tarpeeksi valoa: tunnet itsesi pirteämmäksi, energisemmäksi ja hyväntuulisemmäksi.
- ◆ Tyypillinen käyttöaika on 15 – 30 minuuttia päivittäin, kuitenkin enintään 60 minuuttia.
- ◆ Parhaaseen tulokseen pääset, kun käytät Litebook Eliteä aikaisin aamulla heräämisajan jälkeen esim. aamukahvipöydässä. Kun Litebook Elite on esim. pöydän päällä, voi kaksi vastakkain olevaa henkilöä ottaa samanaikaisesti valohoittoa.
- ◆ Kytke Litebook Elite päälle painamalla etupaneelissa olevaa pientä nappia (päälle/pois).
- ◆ Litebook Elitessä on ajastin (15-30-45-60 min) ja ladattava akku. Saat siitä valoa jopa kahden tunnin ajan paikassa, jossa ei ole verkkovirtaa, esim. autossa. Muista pysäyttää auto hoidon ajaksi.
- ◆ Litebook Elitessä valon laatu on tärkeämpi kuin luksimäärä.
- ◆ Litebook Elite painaa n. 300 g ja se on helppo ottaa matkalle mukaan. Se kuluttaa vain 2,4 W energiaa, eli jopa 60 kertaa vähemmän, kuin suurikokoiset kirkasvalolaitteet.
- ◆ Litebook on rekisteröity lääkintälaitteeksi. Internetsivuillamme on Litebookiin liittyviä lääketieteellisiä tutkimuksia



AD-LUX OY

Koti- ja työympäristön valaistuksen erikoisliike
Brahenskatu 12, 2. kerros, 20100 TURKU
puh. (02) 517 0300
www.adlux.fi

Toimintakuntoon asennus

1. **Kiinnitä taustatuki paikoilleen**, jotta laite pysyy pystyssä pöydällä. Aseta valaisinosana ja taustatuki pöydälle siten, että molempien hunajakennomainen rakenne ovat päällimmäisinä. Käännä valaisinosan harmaa taustatuen pidin asentoon, jossa päällä näkyy seitsemän pitkäkäistä, suorakaiteen muotoista aukkoa. Laita taustatuen pitimen aukko alapäin valaisinosan pitimeen ja paina kiinni, kunnes kuulet kaksi napsahdusta.
2. **Ennen ensimmäistä käyttöä.** Aseta latauslaitteeseen Suomessa käytettävä pistoke, jossa on kaksi pyöreäpäistä metallipäätä. Kytke verkkosovitin/latauslaite 230 V:n pistorasiaan ja lataa laitetta ainakin 4 tuntia. Laitetta voi käyttää myös latauksen aikana.
3. **Aseta ajastimeen sopiva toiminta-aika.** Vakioasetus on 30 min. Voit muuttaa sitä tarvittaessa. Kytke laite verkkovirtaan. Paina ON/OFF-nappia, jossa on sininen valo (vasemmalla alhaalla) 5 sekuntia. Vihreä valo oikeassa yläkulmassa muuttuu punaiseksi ja vilkkuu. Paina uudelleen ON/OFF-näppäintä, kunnes sopiva valon palamis aika on valittu:
 - 1 punainen valo = valo päällä 15 minuuttia
 - 2 punaista valoa = valo päällä 30 minuuttia
 - 3 punaista valoa = valo päällä 45 minuuttia
 - 4 punaista valoa = valo päällä 60 minuuttia kerrallaan. Paina lopuksi 5 sekuntia ON-OFF-näppäintä. Punainen valo muuttuu vihreäksi. Asettamasi aika on voimassa siihen saakka, kunnes muutat ajan toiseksi.
4. **Kytke Litebook päälle** painamalla ON-OFF-nappia (päälle/pois). Aloita valossa oleskelu.
5. **Lataus.** Latauksen aikana vilkkuu yleensä kaikki 4 vihreää lediä vuoron perään. Lataustilan näet, kun irrotat latauslaitteen johdon valaisimesta. 4 vihreää lediä tarkoittaa täyttä latausta. Jos laitteessa näkyy yksi vihreä LED, joka saattaa myös vilkkua, on laite ladattava uudelleen.

Käyttö

- Tyypillinen käyttöaika 30 min (tai 15 – 60 min.) päivittäin. Valon sinisen ja vihreän aallonpituuden takia Litebook vaikuttaa jopa kaksi kertaa nopeammin kuin perinteiset valohoitolaitteet.
- Parhaaseen tulokseen pääset, kun käytät Litebookia aikaisin aamulla normaalin heräämisajan jälkeen.



- Aseta Litebook 30 – 60 cm:n etäisyydelle kasvoistasi, n. 30 asteen kulmaan, jossa et häikäisty. Yllä olevasta kuvasta näet, miten Litebook sijoitetaan pöydälle. Se voi olla myös pöydän päädyssä, jolloin kaksi ihmistä voi istua vastakkain syömässä aamiaista.
- Suuntaa valo kohti silmiäsi, joiden on oltava avoimina. Älä katso suoraan valoon, silloin se ei häikäise. Näin Litebook tehoaa parhaiten ja parantaa hyvinvointiasi. Silmälasit eivät haittaa, mutta älä käytä aurinkolaseja.
- Useimmissa tapauksissa tunnet itse, milloin olet saanut tarpeeksi valoa: tunnet itsesi pirteämmäksi, energisemmäksi ja hyvinvointisemmäksi. Täyteen ladatun Litebook Eliten valo palaa pitkälti toista tuntia yhtäjaksoisesti. Voit ottaa sen mukaan myös automatkalle. Kun tunnet väsyväsi, pysäytä auto 15 minuutiksi ja ota valohoitoa.

Yleisiä ohjeita

Litebook täydentää päivänvaloa tehokkaalla tavalla. Se sopii erinomaisesti henkilöille, jotka eivät saa tarpeeksi valoa tiettyinä vuorokauden tai vuodenaikoina ja tietyillä maapallon alueilla. Litebook on helposti mukaan otettavissa ja helposti käsiteltävissä. Voit työskennellä samanaikaisesti kun otat valohoitoa. Monet lentoyhtiöt hyväksyvät Litebookin lentokoneeseen käsi- matkatavaraksi aikaerorasituksen (jet lag) hoitoa varten. AD-Luxin internetsivuilla on ilmainen aikaerorasituslaskuri. Litebookia on mukava käyttää ja se on taloudellinen.

Resetointi

Jos laite on käyttämättä pitempiä aikoja, saattaa olla, että siihen ei tule valoa. Laita tällöin ohut tikku tai neula laitteen pohjassa olevaan reikään, jossa lukee RESET. Painaessasi pitäisi valon vilkahtaa. Nyt laite toimii normaalisti latauksen jälkeen.

Tärkeää

- Litebookia on käytettävä tämän ohjeen mukaisesti.
- Litebookista tulee voimakasta, valkoista valoa. Älä tuijota suoraan valolähteeseen. Ei ole kuitenkaan vaarallista katsoa valoon muutaman sekunnin ajan.
- Voit käyttää Litebookia samanaikaisesti, kun luet, syöt, meikkaat, istut ja työskentelet tietokoneella tai kirjoituspöydän ääressä. Pidä huolta, ettei Litebook joudu kosketuksiin veden tai kuumien esineiden kanssa, koska ne voivat vahingoittaa Litebookia ja mahdollisesti aiheuttaa palovaaran.
- Älä käytä Litebookia ilman silmälääkärin lupaa, jos sinulla on tai on ollut silmäsairauksia, kuten harmaakaihi, verkkokalvon rappeutuma tai olet ollut silmän laserleikkauksessa viimeisen 30 vuorokauden aikana tai jos käytät lääkkeitä, jotka herkistävät valolle. Kysy silmälääkäriltäsi tai lääkäritäsi neuvoja, jos sinulla on kysyttävää kirkkaan valon käytöstä. Jos voit oleskella ulkona kirkkaassa päivänvalossa, ei Litebookin valossa oleskelusta ole haittaa.
- Kysy neuvoa lääkäritäsi, jos sinulla on todettu seuraavia sairauksia tai häiriötiloja: SAD (talvimasennus), masennus-tilat (depressio), mielialahäiriöitä, uni-häiriöitä tai jos käytät lääkkeitä em. tilojen hoitoon. Valohoito saattaa muuttaa näiden lääkkeiden vaikutusta.

- Tilapäisiä, lieviä sivuvaikutuksia voi esiintyä, esim. päänsärkyä, silmien punotusta ja vetistelyä tai hyvin harvoin pahoinvointia. Usein ne aiheutuvat kehon sopeutumisesta valoon ja loppuvat parissa päivässä.
- Hyvin harvoin (1 % käyttäjistä) voi esiintyä rauhattomuutta, tyypillisesti liikakäytön jälkeen. Tässä tapauksessa lopeta Litebookin käyttö välittömästi. Jos nämä tai muut ei-toivotut sivuvaikutukset eivät häviä kolmessa päivässä, lopeta hoito ja käänny lääkärin puoleen.

Jos sinulla on kysyttävää Litebookista, voit soittaa maahantuojaan palvelunumeroon (02) 517 0300) tai lähettää kysymyksesi sähköpostitse adlux@adlux.fi.

Litebook on edullinen valohoitolaite. Se kuluttaa energiaa vain 2,4 W, jopa 60 kertaa vähemmän kuin joissakin suurikokoisissa paneeleissa. Litebookilla on 2 vuoden takuu ja Suomen lain mukainen 14 päivän palautus-oikeus.

Litebook on rekisteröity lääkintälaitteeksi, CE 0197.

Lisätiedot ja tutkimustulokset: www.adlux.fi

Maahantuoja:

AD-Lux Oy
Brahenskatu 12
20100 TURKU
puh. (02) 517 0300

Asiakaspalautetta Litebookista

Minulla on nyt kokemusta kirkasvalosta reilu kuukausi. Aloitin homman kotimaisella valopaneelilla. Se toimi kyllä hyvin, mutta aamuisin olin sidottu kahvipöytään jopa tunniksi. Nyt olen käyttänyt Litebookia pari viikkoa ja se toimii myös, sillä erotuksella, että vartti minimissään riittää herättämään ja toivottuun vaikutukseen. Minulla on kaamosmasennus, joka vie yönet ja sen myötä päivät olivat todella raskaita mutta tämä talvi on ollut kuin unelma! Valoa täsmänä ainakin aamuisin klo 6-9 väliin se vartti tai enemmänkin jos on mahdollisuus ja jopas nukuttaa illalla klo 22-23 maissa niin kuin lekalla päähän ja unen laatu on hyvää ja ravitsevaa! Jos jollakin on vastaavaa uniongelmaa, niin kannattaa kokeilla. Litebook on kallis mutta maksaa itseään takaisin jokaisena päivänä kun pysyn hereillä ja virkeänä ja jokaisena yönä kun nukun kuin tukki;) Terveisin "Kokkolan solarpoweri" 10.1.2008

Hei! Olen ollut tyytyväinen Litebook Eliten käyttäjä nyt noin vuoden verran. Nyt intouduin tilamaan Sunrise SRS320 sarastusvalon. Mikäli teillä on näitä tuotteita varastossa, arvostaisin, jos se voitaisiin saada maanantain aikana postiin. Olen nimittäin lähdössä tiistaina illalla matkalle Kiinaan ja uskoisin hyötyväni sarastusvalosta.

Kiitos paljon! Sarastusvaloa odotellen, Mika, Helsinki. P.s. Kiitos Jet Lag -laskurista!

Hei, hyvää uutta vuotta ja onnea kaupankäynnille!

Ja kiitoksia joulukortista: se oli yllätys, siis yhden tuotteen ostaneen asiakkaan muistaminen!

Paljon suurempi yllätys oli hirmuhintainen Litebook-aparaatti, jonka ostin lähinnä vaimon vaatimuksesta. Olen pitänyt mokomia vehkeitä humpuukimaakareiden vehkeinä, koska maailma on täynnä sähkövalaisimia, joita mikään ei estä tuijottelemasta.

Tuo uskollaparantamisvekotin kuitenkin vaikuttaa. Lisäksi se on todella valo, mittasin siitä pöydän yli noin 3 500 luksia. Skeptikkona ja kokeilijana jouduin sen lampun takia ajamaan kesken työpäivän kotiin, yhtenä harvoista joulukuun aurinkoisista päivistä. Vein taikalamppuasi ulos ja sisään ja todellakin, sen värilämpötila on jokseenkin päivänvalon kaltainen.

Nyt muutaman viikon käytön jälkeen olen vakuuttunut siitä, että päivänvaloannos aamulla herättää, kohentaa mielialaa ja auttaa jaksamaan. Ainoa haitta on se, että käyttövuoroista on käyty kehityskeskusteluja... En olisi uskonut, että kaltaiseeni vanhaan epäilijään voidaan vaikuttaa siten, että joudun epäilemään epäilemistäni. Ihmeellinen asia.

2.1.2007 Vaasalaisterveisin Erkki

Ostin Helsingin Terveys- ja Kauneusmessuilta Litebook-kirkasvalolaitteen. Olen ollut tyytyväinen lamppuun. Olen käyttänyt sitä sekä kotona että töissä, töissä lähinnä silloin, kun aamukiireiltä aikaa kotona ei ole löytynyt. Olen sitä mieltä, että lampun ansiosta olen päiväsaikaan pirteämpi kuin aikaisemmin ja sen avulla normaalia pimeän ajan nukkumistarpeen lisäystä ei ole tullut, vaan selviän normaalilla noin 8 tunnin yöunilla. Työkaverit ovat olleet myös innostuneita ja kyselleet kokemuksistani valohoidosta. Terveisin Sari

Hei,

Käytin Litebookia tammikuusta maaliskuuhun saakka, joka aamu klo 6.30 n. 15-20 min verran. Ostin sen aamuväsymykseen, josta kärsin pitkälle aamupäivään saakka, jopa keskipäivällä usein vielä väsytti. Litebookin ansiosta oli kyllä virkeämpi olo, mutta varsinkin iltapäivänokosten tarve väheni huomattavasti. En kyllä koskaan voi ottaa nokkaunia, sillä olen töissä, mutta tarve on usein. Kokemukset ovat hyvät. Paistattelen Litebookin valossa joka aamu noin 15 minuuttia. Iltapäivisin ei väsytä enää lainkaan, niin kuin "ennen vanhaan". Hyvää joulua toivottaen Kirsti

Litebook oli kovassa käytössä talvella ja pieni näppärä koko helpotti todella laitteen käyttöä. Television tai pöydän ääressä kevyttä laitetta oli helppo siirrellä useinkin henkilön kesken. Juha