

Philipsin kannettavalla kirkasvalolampulla helpotusta syksyn pimeyteen

Uusissa valoterapialampuissa on säädettävä kulma

Philipsin uusien valoterapialamppujen sarja on nimeltään EnergyLight. Tummenevista syysilloista huolimatta voidaan valoterapian avulla lisätä unen laatua. Hyvin nukutun yön ansiosta vireystaso nousee. Joulupukin konttiin erinomaisesti sopiva lamppu voi valon lisäksi tuoda roppakaupalla hyvää mieltä.

Auringon vaikutus ihmisen psyykeen ja ihmisen epätasainen altistuminen valolle ovat olleet Philipsin EnergyLight valoterapialamppujen kehittämisen lähtökohtana. 'Energiavalot' aikaansaavat tasaisen hyvänolon tunteen, säästä ja pimeydestä piittaamatta. Ensimmäisinä syysmarkkinoille ehättää kaksi mallia HF3308 ja HF3309. Malleilla on joukko käyttäjäystävällisiä ominaisuuksia kuten esim. yksinkertaiset käyttöohjeet suoraan tuotteessa, energiamittari, säädettävä kulma ja ajastin.

Talven pimeys houkuttaa talviunille

Tutkijat ovat todenneet, että ihminen tarvitsee tietyn määrän päivänvaloa – 2.500 Luxia kaksi tuntia päivässä tai 10.000 Luxia puolen tunnin annoksena päivittäin. Tällaisilla määrillä ihminen tuntee itsensä energiseksi ja henkisesti tasapainoiseksi. Kesäpäivänä valomäärä voi ulkona yltyä 100.000 Luxiin kun taas pilvisenä päivän Luxeja on vain 1.500. Sisätiloissa tilanne on vielä pahempi – jopa hyvin valaistuissa huoneissa keinovalon määrä on vain 300-500 Luxia.

Auringonvalon puutteen aikaansaamaa epätasapainoa ja voimattomuutta voidaan todeta henkilöillä, jotka kärsivät nk. kaamosmasennuksesta. Tätä oireyhtymää kutsutaan myös nimellä SAD (seasonal affective disorder).

- *Kun valo läpäisee silmän sarveiskalvon se kulkee käpyrauhaseen, joka pienentää melatoniinin tuotantoaan. Melatoniini on hormoni joka tekee meistä unisia. Melatoniinin erityys perustuu siihen, että nisäkkäät talvehtiessaan sopeutuisivat pohjoisiin oloihin. Oli tarkoituksenmukaista vetäytyä talviunille, kun oli pimeää. Pimeänä vuodenaikana meillä on yksinkertaisesti matalampi energiataso. Sisäinen kellomme on synkronoitu auringon ja pimeyden kanssa, kertoo Urban Södergren, lääkäri ja psykiatrian erikoislääkäri.*

Pohjoismaissa noin 20 % ihmisistä tuntee muutoksen elämänlaadussa pimeänä vuodenaikana. 2-5 prosentilla on niin vaikeita oireita, että ne täyttävät depression tunnusmerkit. Mitä lähemmäksi napapiiriä mennään, sen tavallisempia nämä tuntemukset ovat.

EnergyLightin teho on 10.000 Luxia

Philips EnergyLight lampulla on 10.000 Luxin valointensiteetti. Koska valoa saadaan silmän kautta ja valo vaikuttaa aivolisäkkeen toimintaan, on lampun käyttöaika riippuvainen siitä, kuinka lähellä lamppua istutaan. Jos lampun valosta halutaan nauttia aamuisin, on puoli tuntia 20 cm etäisyydellä sopiva aika. Tällä määrällä lähdetään vireänä uuteen päivään. Jos lamppua haluaa käyttää esim. päätetyöskentelyn yhteydessä, voi 60 cm etäisyys olla suositeltava. Viimeksi mainitussa tapauksessa kahdessa tunnissa tyydytetään päivittäisen valon tarve.

Säädettävän sermin ansiosta saadaan valoa ilman että tarvitsisi tuijottaa suoraan lamppuun. EnergyLight on varma ja tehokas menetelmä, jolla saa tarpeellisen määrän valoa päivittäiseen hyvinvointiin. Lamppuja on kehitetty ja parannettu entisistä malleista. Ne ovat uusia myös väriltään (keltainen), niissä on alumiinipaneeli ja kooltaan lamppu on pieni ja näppärä (18x33x57cm). EnergyLight sopii koti- ja toimistokäyttöön.

Tuotetiedot:

- Philips EnergyLight on Medical Device Directive (MDD) sertifioitu.
- Sivuvaikutuksia ei ole todettu. EnergyLight lampun valo ei ole värisevä, joten se ei aiheuta päänsärkyä.
- Parhaan hoitotuloksen aikaansaamiseksi EnergyLight –lamppua tulisi käyttää useana päivänä peräkkäin, mieluummin aamuisin. Viiden – kymmenen päivän käytön jälkeen lamppuhoidon teho on todettavissa hyvinvoinnin huomattavana lisääntymisenä
- Suositeltu hoitoaika on 30 min – kaksi tuntia.
- Mallit, jotka nyt ovat markkinoilla ovat EnergyLight HF 3308 ja HF 3309. Molemmissa on digitaalinen näyttö, joka näyttää energian- ja ajankulun sekä himmennin jonka ansiosta valon voimakkuus on säädeltävissä.
- EnergyLight –lamppuja myy lähin Philips –jälleenmyyjä.
- Energylight HF 3308 maksaa noin 199 Euroa ja EnergyLight HF3309 maksaa noin 249 Euroa

Lisätietoa valoterapiasta: lääkäri Urban Södergren, vinterljuset@swipnet.se

Lisätietoa EnergyLight kirkasvalolampuista: Erica Lindhqvist, Philips, 990 46 708 322102

erica.lindhqvist@philips.com

Valaisimia medialle testikäyttöön: Maria Matseke, Next Communications, 990 46 709 186 116

maria.matseke@nextcommunications.se

Kuvia:

www.dapnordic.se > bildbank Philips hushåll och personvård > Solarier och EnergyLight

Philips Suomessa

Oy Philips Ab on osa kansainvälistä Royal Philips Electronics -konsernia. Suomeen Philips on perustettu vuonna 1924. Toiminta keskittyy tuotteiden myyntiin ja markkinointiin. Asiakaskunnan muodostavat kotimaiset jälleenmyyjät sekä maailmanlaajuinen elektroniikkateollisuus.

Royal Philips Electronics –konsernin liikevaihto vuonna 2004 oli 29 miljardia euroa. Globaalisti toimivassa organisaatiossa, johon kuuluvat Kodinkoneet-, Kulutuselektroniikka-, Puolijohteet-, Terveystieteiden järjestelmät- sekä Valaistus –divisioona, toimii 166 800 henkilöä yli 60 maassa.

Philipsin lehdistötiedotteita Suomesta ja muualta maailmasta löytyy osoitteesta:

www.philips.fi > tietoja Philipsistä > uutiset
