LIROMA

Brýle pro světelnou terapii

SE-E480
NÁVOD K POUŽITÍ
Před prvním použitím si pozorně přečtěte tento návod a uschovejte jej pro pozdější použití.

⚠ Před použitím brýlí pro světelnou terapii si pozorně přečtěte tento návod.

O brýlích pro světelnou terapii

Nevizuální účinky světla

Střídání světla a tmy řídí 24hodinový rytmus lidského těla, včetně nálady, chuti k jídlu, trávení, spánku, sexuální touhy atd. Tento rytmus se opakuje v cyklu 24 hodin a tvoří biologické hodiny lidského těla. Jiný název pro spánkový hormon je melatonin. Je to látka, kterou tělo vytváří, abychom se cítili unavení. Když zapadá slunce, náš mozek vytváří melatonin, aby nás přiměl ke spánku. Když slunce vychází a slunečního světla přibývá, mozek přestává spánkový hormon vytvářet. Díky tomu se nám snáze vstává a znovu se cítíme plní energie. Kromě regulace našich biologických hodin má světlo velký vliv i na naše emoce a posiluje energii našeho těla.

Proč používat brýle pro světelnou terapii?

Moderní životní styl a práce ve vnitřních prostorách vedou u mnoha lidí k nevyrovnané hormonální rovnováze. Kvůli nedostatku přirozeného slunečního světla a nadměrnému vystavení umělému světlu přestávají naše biologické hodiny ladit s 24hodinovým rytmem vnějšího prostředí, zejména v zimě a při nedostatku světla. Častými příznaky jsou nedostatek energie a spánku. U některých lidí se rozvine sezónní deprese. Nošením brýlí pro světelnou terapii můžeme využít fotobiotechnologii k seřízení biologických hodin lidského těla. Světelná terapie je prozkoumaná a schválená forma terapie světlem. Výrobek je vysoce vyspělé, vědecky navržené a přenosné inteligentní zařízení. Pro dosažení nejlepšího výsledku výrobek používejte dlouhodobě.

Kdy je světelná terapie vhodná a jak ji používat?

1. Zlepšení a léčba cirkadiánních poruch spánku (poruchy spánkového rytmu)

Při potížích s usínáním, častém snění, mělkém spánku a narušení biologických hodin:
Používejte jednou ráno mezi 7:00 a 9:00 (doporučená doba je 30 minut). Pro dosažení očekávaného účinku používejte nepřetržitě po dobu více než 7 dní.
Při příliš časném probouzení (obvykle se budíte v 5 hodin a už nemůžete usnout):
Používejte jednou večer mezi 19:00 a 21:00 (doporučená doba je 30 minut na jedno použití). Pro dosažení očekávaného účinku používejte brýle nepřetržitě po dobu 7 dní nebo déle.

2. Úprava rytmu při jet lagu

Časový posun je důsledkem rychlého přeletu přes několik časových pásem. Změna cyklu dne a noci naruší biologické hodiny lidského těla, což vede k řadě poruch cirkadiánního rytmu, jako je nespavost v noci, ospalost během dne, bolest hlavy, bušení srdce, nevolnost a v závažných případech další příznaky. Tento stav se nazývá „syndrom jet lagu“. Několik jednoduchých kroků (např. chodit spát, až když se setmí, a nepřekračovat obvyklou délku nočního spánku) spolu s používáním brýlí pro světelnou terapii může příznaky výrazně zmírnit.

3. Optimalizace směnného provozu

Pracujete-li více než tři noci za sebou nebo musíte-li v noci dlouho řídit a potřebujete zůstat bdělí a soustředit se na práci nebo na silnici, doporučujeme používat brýle pro světelnou terapii 30–45 minut předem.
⚠ Varování: Z důvodu bezpečnosti silničního provozu nepoužívejte brýle pro světelnou terapii během řízení.

4. Sezónní deprese / nedostatek energie a motivace / potíže s ranním vstáváním / snížené libido

Doporučujeme používat brýle pro světelnou terapii 30–45 minut ihned po ranním probuzení.

5. Boj proti únavě / omlazení / zlepšení nálady / podpora energie

Doporučujeme používat brýle pro světelnou terapii 15–30 minut ihned po ranním probuzení.

Obsah balení

- Brýle pro světelnou terapii
- Nabíjecí kabel
- Úložné pouzdro
- Návod k použití

Varování a bezpečnostní opatření

Před použitím si pozorně přečtěte tyto pokyny a dbejte informací, které obsahují.

Bezpečnostní opatření

- Brýle pro světelnou terapii jsou určeny pouze k použití na lidském těle.
- Před použitím se ujistěte, že byl odstraněn veškerý obalový materiál, a zkontrolujte, zda výrobek a příslušenství nejsou poškozené.
- V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na náš zákaznický servis nebo se poraďte se svým lékařem.
- Zařízení neponořujte do vody a nepoužívejte je ve vlhkých místnostech.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti osob, které se o sebe nedokážou postarat, dětí mladších 3 let nebo osob necitlivých na teplo.

- Nepoužívejte tento výrobek v kombinaci s drogami nebo po požití alkoholu. Pokud užíváte léky, poraďte se před použitím nejprve se svým lékařem.
- Obalové materiály uchovávejte mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Zařízení nezakrývejte a nebalte, dokud je teplé.
- Výrobku se dotýkejte, ovládejte jej a nabíjecí konektor připojujte pouze suchýma rukama.
- Chraňte zařízení před silnými nárazy.
- Pokud zařízení vykazuje známky poškození nebo nefunguje správně, okamžitě jej přestaňte používat a obraťte se na zákaznický servis.
- Nepoužívejte zařízení v prostředí s hořlavými plyny ve směsi se vzduchem, kyslíkem nebo oxidem dusnatým.
- Neprovádějte na výrobku kalibraci, preventivní kontroly ani údržbu.
- Zařízení sami neopravujte. Neobsahuje žádné díly, které byste mohli sami opravit.
- Neprovádějte na zařízení žádné úpravy bez souhlasu některého z našich pracovníků.
- Pokud bylo zařízení vyměněno, je nutné provést důkladné zkoušky a kontroly, aby byla zajištěna trvalá bezpečnost jeho dalšího používání.
- Pokud užíváte léky, jako jsou léky proti bolesti, léky na snížení krevního tlaku nebo antidepresiva, poraďte se před použitím světelné terapie nejprve se svým lékařem.
- Máte onemocnění sítnice a cukrovku? Nechte se nejprve vyšetřit a poradit očním lékařem.
- Nepoužívejte výrobek, pokud trpíte očními onemocněními, jako je šedý zákal (katarakta), zelený zákal (glaukom), onemocnění zrakového nervu nebo zánět sklivce.
- Máte-li zdravotní potíže, obraťte se nejprve na svého praktického lékaře.
- Brýle pro světelnou terapii jsou navrženy tak, aby lidem dodávaly pocit energie, zlepšovaly spánek a náladu a zmírňovaly příznaky zimní deprese. Pokud trpíte výraznými výkyvy nálad nebo depresí, určitě se poraďte s odborným lékařem a nepoužívejte tento přístroj k samoléčbě.

Možné nežádoucí účinky

Možné nežádoucí účinky způsobené světlem brýlí pro světelnou terapii jsou poměrně mírné a dočasné. Mezi možné nežádoucí účinky patří:

- bolest hlavy
- únava očí
- nevolnost

Opatření k prevenci nebo zmírnění uvedených nežádoucích účinků:

- Používejte tento výrobek v dobře osvětlené místnosti.
- Na několik dní přestaňte přístroj používat, aby reakce odezněla, a poté to zkuste znovu.

Upozornění k údržbě

- Zařízení sami neopravujte. Mohlo by dojít k vážnému zranění. Při nedodržení může zaniknout záruka.
- Zjistíte-li závadu nebo poškození, obraťte se na náš zákaznický servis.

Popis výrobku a obsluha

Na vnější straně rámu brýlí se nachází (zleva doprava): kontrolky časovače, nabíjecí konektor,

tlačítko zapnutí/vypnutí (slouží také k nastavení časovače) a kontrolka napájení.
⚠ Poznámka: Před prvním použitím baterii nabijte pomocí kabelu USB, aby se aktivovala.

Kontrolka

1. Kontrola stavu baterie brýlí: Lehce stiskněte spínací tlačítko. Pokud kontrolka napájení svítí zeleně, je baterie dostatečně nabitá a výrobek lze normálně používat.
2. Pokud kontrolka napájení svítí červeně, baterie není dostatečně nabitá. Jakmile se toto upozornění zobrazí, lze světelnou terapii používat nejvýše 30 minut. Brýle prosím včas nabijte.
3. Pokud kontrolka napájení bliká červeně a zároveň zazní výstražný zvuk, znamená to, že kapacita baterie již nestačí k dalšímu používání. Brýle pro světelnou terapii prosím nabijte.
4. Pokud výrobek nereaguje, přešel do ochranného režimu hlubokého spánku. Pro aktivaci jej připojte k nabíječce a před použitím jej plně nabijte.
Nezapomeňte nastavit čelenku. Při prvním použití je nutné přizpůsobit délku čelenky tvaru Vaší hlavy. Zvolte pohodlné utažení.

Tlačítko zapnutí

Stiskněte tlačítko zapnutí na 3 sekundy a svíticí plocha brýlí se rozsvítí. Nyní si můžete brýle pro světelnou terapii nasadit na hlavu a zahájit světelnou terapii. Světlo během 60 sekund postupně zesílí na nejvyšší jas, aby si oči na světlo pozvolna zvykly.

Nastavení doby používání

Brýle pro světelnou terapii lze nastavit na 15 minut, 30 minut a 45 minut. Požadovanou dobu si můžete nastavit podle potřeby. V zapnutém stavu lehce stiskněte tlačítko zapnutí/vypnutí.

- Jedna kontrolka znamená 15 minut.
- Dvě kontrolky znamenají 30 minut.
- Tři kontrolky znamenají 45 minut.

Preventivní opatření

Správná výška nošení

Příklad správné výšky nošení (obrázek v originálním návodu): brýle nasazené přes oči, případně posunuté o něco výše, takže oči zůstávají volné pod svíticí plochou; z boku je znázorněno nošení přes dioptrické brýle.

- Používejte brýle pro světelnou terapii s otevřenýma očima.
- Aby používání tohoto výrobku neomezovalo každodenní činnosti, jako je čtení a kancelářská práce, nastavte výšku nošení tak, aby Vám byla pohodlná.
- Nosíte dioptrické brýle? To není problém. Dbejte však na to, aby obruby Vašich brýlí neblokovaly světlo z brýlí pro světelnou terapii.
- Z bezpečnostních důvodů nepoužívejte brýle pro světelnou terapii během nabíjení.

Čištění a údržba výrobku

Brýle pro světelnou terapii je třeba čas od času vyčistit.

Varování

- Dbejte na to, aby se do zařízení nedostala voda! Před čištěním výrobek nejprve vypněte.
- Zařízení neperte v pračce. K čištění použijte vlhký (ne mokrý!) a měkký hadřík.
- Nestříkejte vodu na výrobek ani na příslušenství.
- Výrobek používejte, pouze když je zcela suchý.
- Nepoužívejte abrazivní prostředky a výrobek ani příslušenství neponořujte do vody.
- Pokud nebudete brýle pro světelnou terapii delší dobu používat, odpojte výrobek a uložte jej na bezpečné místo.
- Výrobek skladujte na suchém místě mimo dosah dětí.

Technické údaje

Parametr	Hodnota
Model výrobku	SE-E480
Rozměry	200 × 100 × 50 mm
Čistá hmotnost	288 g
Vlastnosti světla	Nízká intenzita – krátkovlnné – modré světlo
Max. výkon (jmenovitý)	0,5 W
Provozní teplota	−20 °C až 35 °C
Napájení	Vestavěná nabíjecí lithium-iontová polymerová baterie, 3,7 V
Doba provozu	> 2 hodiny
Doba nabíjení	3 hodiny
Požadavky na nabíječku	USB 5V 1A

Výrobce a kontakt

Triple A B.V. (značka Liroma)
Nieuwgraaf 52b, 6921 RK Duiven, Nizozemsko
E-mail: info@liroma.nl · www.liroma.eu

Likvidace

Symbol přeškrtnuté popelnice na přístroji nebo obalu znamená, že výrobek po skončení životnosti nepatří do směsného komunálního odpadu (směrnice 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních). Odevzdejte jej na sběrném místě pro elektroodpad nebo u prodejce. Obsahuje-li přístroj baterie nebo akumulátor, odevzdejte je odděleně na místě zpětného odběru baterií. Obal roztřiďte podle materiálu.