

Handleiding In-Blue Lichttherapiebril

In-Blue Lichttherapiebril

Lees deze instructie aandachtig door, voordat u de lichttherapiebril gebruikt.

1. Over de lichttherapiebril

1.1. Niet-visuele effecten van licht:

De cyclus van licht en donker drijft het 24-uursritme van het menselijk lichaam, waaronder stemming, eetlust, spijsvertering, slaap, seksueel verlangen, etc. Dit ritme circuleert binnen 24 uur en vormt de biologische klok van het menselijk lichaam. Een ander woord voor slaaphormoon is melatonine. Dit is een stof die het lichaam aanmaakt om moe te worden. Als de zon onder gaat, maken onze hersenen melatonine aan om ons aan te moedigen om te slapen. Wanneer de zon opkomt en het zonlicht toeneemt, stoppen de hersenen met het produceren van het slaaphormoon. Hierdoor staan we gemakkelijker op en voelen we ons weer energiek. Naast het reguleren van onze biologische klok, heeft licht ook een grote invloed op onze emoties en versterkt licht onze lichaamsenergie.

1.2. Waarom een lichttherapiebril gebruiken?

De moderne levensstijl en een werkomgeving binnenshuis leiden voor veel mensen tot onevenwichtige hormoonhuishouding. Vanwege het gebrek aan natuurlijk zonlicht en overmatige blootstelling aan kunstlicht, loopt onze biologische klok niet meer synchroon met het 24-uursritme van de externe omgeving, vooral in de winter en bij onvoldoende licht. Energie en slaapttekort zijn hier veelvoorkomende symptomen van. Sommige mensen ontwikkelen seizoensgebonden depressie. Door een lichttherapiebril te dragen, kunnen we fotobiotechnologie gebruiken om de biologische klok van het menselijk lichaam aan te passen. De lichttherapie een onderzochte en goedgekeurde vorm van lichttherapie. Het product is een zeer geavanceerd, wetenschappelijk en draagbaar intelligent apparaat. Gebruik het product langere tijd om het beste resultaat te behalen.

1.3. Wanneer is gebruik van de lichttherapie van toepassing en hoe te gebruiken?

① Verbetering en behandeling van circadiaanse slaapproblemen (slaapritmestoornis)

Bij moeite met inslapen, dromen, ondiepe slaap en biologische klokstoornis:

Gebruik het eenmaal per ochtend van 7.00 tot 9.00 uur (aanbevolen tijd is 30 minuten).

Gebruik het continu gedurende meer dan 7 dagen om het verwachte effect te bereiken.

Bij vroeg opstaan (meestal gewend om om 5 uur wakker te worden en niet meer in slaap kunnen vallen):

Gebruik het eenmaal per avond van 19:00 tot 21:00 uur (aanbevolen tijd is 30minuten/tijd).

Gebruik de bril continu gedurende 7 dagen of langer om het verwachte effect te bereiken.

② Regel jetlag-ritme

Het tijdsverschil is het resultaat van het snel oversteken van meerdere tijdzones. De verandering van dag- en nachtcyclus zal de biologische klokperiode van het menselijk lichaam verstoren, wat leidt tot: een reeks circadiaanse ritmestoornissen, zoals slapeloosheid 's nachts, slaperigheid tijdens

de dag, hoofdpijn, hartkloppingen, misselijkheid en andere symptomen in ernstige gevallen. Dit wordt het 'jetlag-syndroom' genoemd. Enkele eenvoudige stappen (denk aan bij het donker gaan slapen, niet de normale duur van nachtrust overschrijden) en het gebruik van een lichttherapiebril kunnen de symptomen sterk verminderen.

③ Ploegendienst optimaliseren

Wanneer u langer dan drie nachten ononderbroken werkt of lang moet rijden tijd 's nachts, wakker wilt blijven en uw aandacht moet richten op het werk of op de weg, raden we u aan om een lichttherapiebril 30-45 minuten van tevoren te gebruiken.

Waarschuwing: Gebruik voor de rijveiligheid geen lichttherapiebril tijdens het rijden.

④ Seizoensdepressie/gebrek aan energie en motivatie/moeite met opstaan in de ochtend/verminderd libido

We raden u aan direct na het wakker worden in de ochtend 30-45 gebruik te maken van de lichttherapiebril.

⑤ Vermoeidheid bestrijden/verjongen/gemoedstoestand verbeteren/energie stimuleren

We raden u aan direct na het wakker worden in de ochtend 15-30 minuten gebruik te maken van de lichttherapiebril.

1.4. Dit pakket bevat:

- Lichttherapiebril
- Oplaadkabel
- Opberghoes
- Handleiding



2. Waarschuwingen en veiligheidsmaatregelen

Lees deze instructies zorgvuldig door voor gebruik en let op de daarin vervatte informatie.

2.1. Veiligheidsmaatregelen

- Lichttherapiebrillen kunnen alleen op het menselijk lichaam inwerken.
- Zorg voor gebruik dat al het verpakkingsmateriaal is verwijderd en controleer het product en de accessoires op schade.
- Gebruik het apparaat bij twijfel niet en neem contact op met onze klantenservice of raadpleeg uw arts.
- Dompel de apparatuur niet onder in water en gebruik de apparatuur niet in natte kamers.
- Gebruik dit product niet in de buurt van mensen die niet voor zichzelf kunnen zorgen, kinderen jonger dan 3 jaar of mensen die ongevoelig zijn voor warmte.
- Gebruik dit product niet in combinatie met drugs of na het drinken van alcohol. Bij gebruik van medicatie, raadpleeg voor gebruik eerst uw arts.
- Houd kinderen uit de buurt van verpakkingsmaterialen (verstikkingsgevaar).

- Dek de apparatuur niet af en verpak deze niet als deze warm is.
 - Zorg ervoor u het product alleen met droge handen aanraakt, bedient en het oplaadpoort alleen met droge handen aansluit.
 - Bescherm apparatuur tegen sterke schokken.
 - Als de apparatuur tekenen van schade vertoont of niet goed werkt, stop dan per direct het gebruik van de apparatuur en neem contact op met de klantenservice.
 - Gebruik geen apparatuur met ontvlambare gassen die zijn aangesloten op lucht, zuurstof of stikstofmonoxide.
 - Voer geen kalibratie, preventieve inspectie of onderhoud uit aan het product.
 - Repareer de apparatuur niet zelf. Het bevat geen onderdelen die u kunt repareren.
 - Breng geen wijzigingen aan de apparatuur aan zonder de toestemming van een van onze medewerkers.
 - Als de apparatuur is vervangen, moeten grondige tests en inspecties worden uitgevoerd uitgevoerd om de continue veiligheid van verder gebruik van de apparatuur te waarborgen.
- Als u medicijnen gebruikt zoals pijnstillers, antihypertensiva, of antidepressiva, raadpleeg dan voor gebruik van de lichttherapie eerst uw arts.
 - Heeft u een netvliesandoening en diabetes? Zorg dan eerst dat u onderzocht en geadviseerd wordt door een oogarts.
diabetes moeten worden onderzocht en geadviseerd door een oogarts.
 - Gebruik het product niet als u oogaandoeningen heeft zoals: cataract, glaucoom, algemene optica zenuwziekten en glasvochtontsteking.
 - Als u gezondheidsproblemen heeft, neem dan eerst contact op met uw huisarts.
 - Lichttherapiebrillen zijn ontworpen om mensen een energiek gevoel te geven, de slaap te verbeteren, de stemming verbeteren en de symptomen van een winterdepressie verlichten. Als u last heeft van ernstige stemmingswisselingen of depressie, raadpleeg dan zeker een professionele arts en gebruik dit apparaat niet voor zelfbehandeling.

2.2. Mogelijke bijwerkingen

De mogelijke bijwerkingen veroorzaakt door het licht van een lichttherapiebril zijn relatief mild en tijdelijk. Mogelijke bijwerkingen zijn:

- Hoofdpijn • Oogvermoeidheid • Misselijkheid

Maatregelen om de bovengenoemde bijwerkingen te voorkomen of verminderen:

- Gebruik dit product in een goed verlichte ruimte.
- Stop een paar dagen met het gebruik van het apparaat om de reactie te laten verdwijnen en probeer het dan opnieuw.

2.3. Onderhoudswaarschuwing

- Repareer de apparatuur niet zelf. Dit kan leiden tot ernstige verwondingen. Bij niet-naleving kan de garantie komen te vervallen.
- Als u een defect of schade ontdekt, neem dan contact op met onze klantenservice.

Waarschuwing:

- Zorg ervoor dat er geen water in de apparatuur terecht komt! Voordat u de apparatuur reinigt, schakel het product eerst uit.
- Was de apparatuur niet in de wasmachine. Gebruik een vochtige (geen natte!) en zachte doek om de apparatuur schoon te maken.
- Spuit geen water op het product of toebehoren.
- Bedien het product alleen als het helemaal droog is.
- Gebruik geen schuurmiddelen en dompel het product en toebehoren niet onder in water.
- Als u van plan bent om een lichttherapiebril voor een lange tijd niet te gebruiken, koppel het product dan los en berg het op een veilige plek op.
- Bewaar het product op een droge plaats en buiten het bereik van kinderen.

3. Producthandleiding



Opmerking: Laad de batterij voor de eerste keer op via een USB-kabel om de batterij te activeren.

3.1. Indicatielampje

- ① Controleer het batterijvermogen van een bril: Druk lichtjes op de schakelknop. Als de stroomindicator groen is, betekent dit er voldoende vermogen is en het product normaal kan worden gebruikt.
- ② Als de stroomindicator rood is, betekent dit dat er onvoldoende stroom is. De lichttherapie kan bij het zien van deze melding hoogstens 30 minuten worden gebruikt. Gelieve deze op tijd op te laden.
- ③ Als de voedingsindicator rood knippert en u daarnaast het alarmgeluid hoort, betekent dit dat de kracht van de apparatuur niet langer kan ondersteunen bij het gebruik. Laad de lichttherapiebril alstublieft op.
- ④ Als er geen reactie is van het product, betekent dit het product een diepe slaapbescherming heeft ingevoerd en moet worden aangesloten aan de oplader om te activeren en volledig op te laten voor gebruik.

Vergeet niet om de hoofdband aan te passen. Bij het eerste gebruik is het noodzakelijk om de lengte van de hoofdband aan te passen op de vorm van uw hoofd. Kies een comfortabele strakheid.

3.2. Startknop

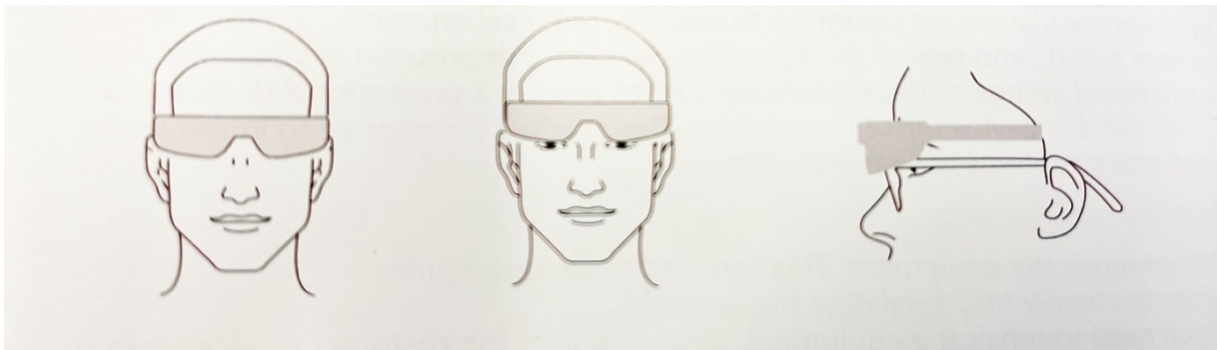
Druk 3 seconden op de opstartknop en het lichtgevende gebied op de bril gaat branden. Op dit moment kunt u de lichttherapiebril uw hoofd zetten en de lichttherapie starten. Het licht zal langzaam binnen 60 seconden naar de hoogste helderheid stijgen, zodat de ogen zich geleidelijk aanpassen aan het licht.

3.3. Het instellen van de gebruikstijd

De lichttherapiebril kan worden ingesteld op 15 minuten, 30 minuten en 45 minuten. U kan zelf naar behoefte de gewenste tijd instellen. Druk in de opstartstatus lichtjes op de aan-/uitknop.

- Een indicatielampje geeft 15 minuten aan,
- Twee lampjes geven 30 minuten aan
- Drie lampjes geven 45 minuten aan.

4. Voorzorgsmaatregelen



Voorbeeld van de juiste draaghoogte

- Gebruik de lichttherapiebril met open ogen.
- Om ervoor te zorgen dat het gebruik van dit product geen invloed heeft op dagelijkse activiteiten zoals: als lees- en kantoorwerk, pas de draaghoogte aan op een voor u comfortabele hoogte.
- Gebruikt u een bril? Dat is geen probleem. Zorg er wel voor dat de frame van uw bril het licht van de lichttherapiebril niet blokkeert.
- Gebruik om veiligheidsredenen de lichttherapiebril niet tijdens het opladen van het product.

5. Technische eigenschappen

Product model	SE-E480
Afmetingen	200 x 100 x 50mm
Nettogewicht	288g
Licht eigenschappen	Lage intensiteit – korte golf – blauw licht
Max. verwarmingsvermogen (nominaal)	0,5 W
Gebruiken bij	-20 °C tot 35 °C
Voeding specificatie	Ingebouwde oplaadbare lithium-ion-polymeerbatterij, 3.7V
Gebruikstijd	> 2 uur
Oplaadtijd	3 uur
Vereisten voor oplader	USB 5V 1A