

# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Safety

If the unit is damaged, please contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



The unit gets warm when the light is on so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the power supply and cable away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with a Lumie approved product.

If you need to disconnect the unit from the power supply, remove the power adaptor from the mains socket or remove the power cable from the back of the unit.

Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

## Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



 SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
	European Declaration of Conformity: Medical Device Class IIa		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Standby
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	Keep dry		Caution		Recyclable

# Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.


Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Vitamin L, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

**IMPORTANT:** the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition. If your doctor has suggested using light therapy, follow their instructions and discuss any effects with them.

# Introduction


Using Vitamin L will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake<sup>1</sup>. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues and SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup>.

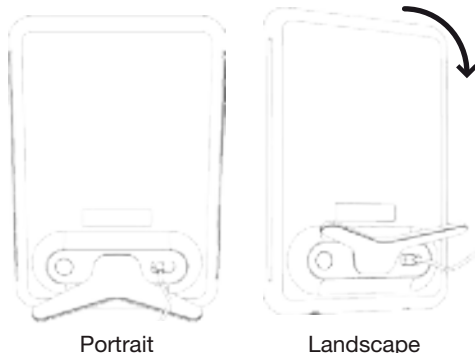
Please read these instructions carefully to get the most out of your Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Using Vitamin L

- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains.
- Press  to turn on/off.
- Slot the stand into the back of the unit. For extra stability, reverse the stand when switching between portrait and landscape use:



- Position Vitamin L at arm's length (about 50 cm) so the light is shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Vitamin L whilst you're working

at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Vitamin L for three or four days in a row.

## When should I use it?

It's best to tackle the winter blues and SAD as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Vitamin L.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Vitamin L again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Vitamin L wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

## What time of day?

If you're using Vitamin L to help with the winter blues or SAD, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Vitamin L for winter blues, SAD or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

### **I find it difficult to get going in the morning**

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

### **I feel sleepy or fall asleep too early**

Use Vitamin L in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

## How long?

Everyone's different, so position Vitamin L at arm's length (about 50 cm) and start with 30 minutes a day. Some people will find this is enough for effective SAD treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

Distance (cm)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

You can get your daily dose of Vitamin L all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Vitamin L further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

## LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

## Cleaning

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.


# Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Vitamin L for service. Make sure the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

## Technical description


Subject to change without notice.

### **Lumie Vitamin L**

100-240 Vac, 50/60 Hz, 0.5A max power adaptor (supplied) 

Operating temperature: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Medical Device Class IIa  0120

## Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.





# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sécurité

Si l'appareil est endommagé, veuillez contacter votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

Gardez l'appareil à l'abri de l'eau et de l'humidité. 

Pour un usage intérieur uniquement. 

L'appareil est chaud lorsque la lampe est allumée. Assurez-vous donc qu'elle n'est pas couverte.

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

Maintenez le bloc d'alimentation et le câble à l'écart des surfaces chauffées. Si l'un d'eux est endommagé, ils doivent être remplacés par un produit approuvé par Lumie.

Si vous devez déconnecter l'appareil de l'alimentation secteur, retirez l'adaptateur secteur de la prise secteur ou débranchez le cordon d'alimentation au dos de l'appareil.

Surveillez les enfants qui utilisent la Vitamin L, ou jouent à proximité.

N'essayez pas de réparer une partie de la lampe.

Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.


Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.













## Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site internet : [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Élimination

Au terme de sa durée de vie utile, ne jetez pas l'appareil avec les déchets domestiques habituels. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet. 

	Numéro série		Attention – utilisation uniquement à l'intérieur		Double-isolation (appareil électrique de classe II)
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif Médical de Classe IIa		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Veille
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.		Lisez la notice d'utilisation		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Tenir au sec		Attention		Recyclable

# Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.


Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de la Vitamin L de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent la Vitamin L à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de la Vitamin L, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

**IMPORTANT** : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique. Si votre médecin vous a prescrit la luminothérapie, suivez ces instructions et discutez avec lui des effets.

# Introduction


La Vitamin L permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé<sup>1</sup>. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'il contribue à atténuer la dépression hivernale et le TAS (trouble affectif saisonnier)<sup>2</sup>.

Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Utilisation de la Vitamin L

- Branchez l'adaptateur d'alimentation secteur sur la prise au dos de l'appareil.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Glissez le support au dos de l'appareil. Pour plus de stabilité, ôtez le support, tournez l'appareil sur 180° pour passer du mode portrait au mode paysage et vice-versa puis remettez le support dans l'autre sens :



Portrait



Paysage

- Placez le Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm) afin que la lumière soit orientée vers votre visage.

La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser la Vitamin L tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de la Vitamin L.

## Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale et d'un TAS le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Vitamin L.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Vitamin L pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez la Vitamin L partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

## A quel moment ?

Si vous utilisez la Vitamin L comme moyen de traitement d'une dépression hivernale ou d'un TAS, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez la Vitamin L pour une dépression hivernale un TAS ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude

d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

### **Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin**

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

### **Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt**

Utilisez la Vitamin L en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser la Vitamin L trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

## Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc la Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement un TAS. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

<b>Distance (cm)</b>	<b>Flux lumineux reçu (lux)</b>	<b>Durée du traitement (minutes)</b>
20	10 000	30
30	5 000	30-60
50	2 500	60-120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de Vitamin L en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque la Vitamin L est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez la Vitamin L pendant un moment.

## Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le produit.

## Nettoyage

Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.

## Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez la Vitamin L pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que l'adaptateur de courant soit bien coincé afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

# Description technique


Sous réserve de modifications sans préavis.

## Lumie Vitamin L

100-240 VCA, 50/60 Hz, cordon d'alimentation (fourni) 

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de températures d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif Médical de Classe IIa   
0120

## Contactez-nous

Lumie est le principal spécialiste européen de luminothérapie. Nos produits sont développés sur la base des toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans la luminothérapie et ses bienfaits. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration de nos produits ou services, ou si vous souhaitez nous communiquer des problèmes d'utilisation, contactez l'assistance client de Lumie à +44 (0)1954 780500 ou par e-mail à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.




# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Das Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein von Lumie genehmigtes Produkt ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät vom Stromnetz trennen müssen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose oder das Kabel aus der Rückseite des Geräts.

Beaufsichtigen Sie Kinder, wenn sie das Gerät benutzen oder in seiner Nähe spielen.

Versuchen Sie nicht, irgendein Teil des Geräts zu warten.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.


Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder beschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss).













## Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß  entsorgt wird.

	Seriennummer		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Doppelt isoliert (Elektrogerät, Schutzklasse II)
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse IIa		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Standby
	Hersteller: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Trocken halten		Vorsicht		Recyclebar

# Vorsichtsmaßnahmen

Forschungen haben die generelle Unbedenklichkeit der Lichttherapie nachgewiesen. Sprechen Sie jedoch zuerst mit Ihrem Arzt, falls eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Sie haben ein schweres Augenleiden oder hatten eine Augenoperation;
- Sie sollen helles Licht meiden oder nehmen Medikamente, die unter Umständen zu Lichtempfindlichkeit führen;
- Bei Ihnen wurden Depressionen oder andere affektive/Schlafstörungen diagnostiziert – dies ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente dagegen einnehmen, da Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einige wenige Anwender verspüren Nebenwirkungen, die jedoch im Allgemeinen geringfügig sind (beispielsweise Kopfschmerzen, überanstrengte Augen, Übelkeit und Hyperaktivität) und für gewöhnlich durch Abschalten des Geräts wieder verschwinden. In den nächsten Tagen sollten Sie die Zeit, die Sie vor Ihrer Vitamin L verbringen, allmählich steigern, um herauszufinden, welches die optimale Behandlungszeit für Sie ist.


Einige Menschen klagen über Schlafschwierigkeiten, was häufig daran liegt, dass sie die Lampe zu kurz vor dem Schlafengehen verwenden.

Wenn während des Einsatzes der Vitamin L Probleme auftreten oder Sie nach einwöchigem Einsatz noch keine Besserung Ihres Zustands feststellen, rufen Sie bitte Ihren Lumie-Fachhändler an oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

**WICHTIG:** Bei den Angaben in dieser Beilage handelt es sich nicht um ärztliche Anweisungen. Wenn Ihr Arzt Ihnen Lichttherapie empfohlen hat, folgen Sie seinen Ratschlägen und besprechen Sie alle Auswirkungen mit ihm.

# Einführung


Durch den Einsatz der Vitamin L brauchen Sie auch in den dunklen Wintermonaten nicht auf das helle Tageslicht zu verzichten, das Ihr Körper braucht. Licht verleiht dem Körper mehr Schwung, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass man sich wach und munter fühlt<sup>1</sup>. Eine Lichttherapie ist völlig unbedenklich und hat sich zur Behandlung von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression)<sup>2</sup> bestens bewährt.

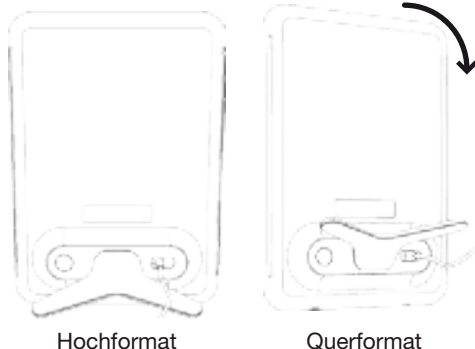
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Vitamin L ziehen. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Verwendung von Vitamin L

- Schließen Sie das Netzteil an die Buchse auf der Rückseite des Geräts an.
- Schließen Sie dann das Gerät an das Stromnetz an.
- Drücken Sie zum Ein- oder Ausschalten des Geräts auf .
- Stecken Sie den Ständer in die Rückseite des Geräts. Wenn Sie zwischen Hoch- und Querformat wechseln möchten, kann der Ständer herausgenommen und um 180 Grad gedreht in die Rückseite gesteckt werden, um der Lampe genügend Stabilität zu verleihen:



- Stellen Sie die Vitamin L eine Armlänge (ca. 50 cm) von sich entfernt auf, so dass das Licht auf Ihr Gesicht fällt.

Sie brauchen Ihren Blick nicht starr auf die Lampe zu fixieren. Das Licht muss jedoch Ihre Augen erreichen, um eine Wirkung zu erzielen. Das heißt, Sie können die Vitamin L eingeschaltet haben, während Sie am Computer arbeiten, fernsehen, lesen usw. Sollten Sie eine Brille mit dunkel getönten Gläsern oder farbige Kontaktlinsen tragen oder wenn Sie die Augen schließen, beeinträchtigt dies den Erfolg der Lichttherapie.

Erste positive Effekte der Vitamin L stellen sich im Allgemeinen ein, wenn Sie das Gerät drei oder vier Tage in direkter Folge benutzt haben.

## Wann soll ich das Gerät verwenden?

Gegen den Winter-Blues und SAD gehen Sie am besten so schnell wie möglich an. Beachten Sie erste Warnzeichen – oft ab September oder Oktober, und wenn Sie beginnen, sich lustlos, unsicher oder gereizt zu fühlen, benutzen Sie sofort Ihre Vitamin L.

Vor allem bei schönem Wetter können die meisten Anwender ab und an einen Tag überspringen. Zu Beginn des Frühlings werden Sie die Lichttherapie wahrscheinlich nach und nach reduzieren; Ihr Körper wird Ihnen jedoch sagen, wenn Sie zu früh damit begonnen haben. Wenn Sie die Symptome erneut verspüren, sollten Sie Ihre Vitamin L wieder einige Tage lang verwenden.

Lichttherapie hebt erwiesenermaßen die Stimmung, steigert die Aufmerksamkeit und hilft Ihnen, sich wacher zu fühlen. Verwenden Sie die Vitamin L immer und überall zur Verbesserung Ihrer Konzentration und Ihrer Gedächtnisleistung.

## Zu welcher Tageszeit?

Zur Behandlung von Winter-Blues oder SAD hat sich helles Licht am Morgen am effektivsten erwiesen, daher sollten Sie Ihre Vitamin L zunächst zu Beginn des Tages verwenden. Für einige Anwender ist die Verwendung am frühen Abend von Vorteil.

Egal, ob Sie die Vitamin L gegen Winter-Blues, SAD oder ganz allgemein

zur Steigerung Ihres Wohlbefindens einsetzen – sobald Sie einen Einsatzrhythmus gefunden haben, der Ihnen liegt, versuchen Sie, diesen täglich einzuhalten.

### **Es fällt mir schwer, morgens in Gang zu kommen**

Schalten Sie die Lampe so früh wie möglich ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, sollten Sie am Nachmittag versuchen, die fehlende Zeit oder die komplette Sitzung nachzuholen.

### **Ich bin zu früh müde oder schlafe zu früh ein**

Verwenden Sie die Vitamin L am späten Nachmittag oder am frühen Abend. In den drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man helles Licht jedoch lieber vermeiden, da dies Schwierigkeiten beim Einschlafen zur Folge haben kann.

## Wie lange?

Jeder Mensch ist anders. Stellen Sie daher die Vitamin L eine Armlänge (etwa 50 cm) entfernt von sich auf und beginnen Sie mit 30 Minuten pro Tag. In manchen Fällen reicht dies für eine effektive SAD-Behandlung schon aus. Falls erforderlich, können Sie die Behandlungsdauer jedoch jeden Tag etwas steigern, bis Sie herausgefunden haben, was am besten bei Ihnen funktioniert.

<b>Entfernung (cm)</b>	<b>Erhaltenes Licht (Lux)</b>	<b>Behandlungsdauer (Minuten)</b>
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

Sie können Ihrem Körper die tägliche Dosis an Vitamin L in einer durchgehenden Sitzung zuführen oder die Lampe mehrmals verwenden, um eine kumulative Wirkung zu erzielen. Wenn Sie die Lampe lieber etwas weiter wegstellen möchten, fällt weniger Licht in Ihre Augen und Sie müssen sie etwas länger verwenden.

Es schadet auch nicht, die Lampe länger als empfohlen zu verwenden. Wenn beim Einsatz leichte Augenschmerzen auftreten, sollten Sie die Entfernung zur Lampe vergrößern oder sie für kurze Zeit ausschalten.

## Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber hin und wieder funktionieren einzelne LEDs nicht mehr, was die Lichtleistung jedoch praktisch nicht beeinträchtigt, so dass Sie das Gerät weiter verwenden können.

## Reinigung

Die Reinigung sollte mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch erfolgen.

## Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 3-jährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass das Netzteil während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

# Technische Daten


Technische Änderungen vorbehalten.

## Lumie Vitamin L

100-240 V (WS) 50/60 Hz Netzteil (im Lieferumfang enthalten) 

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse IIa   
0120

## Kontaktieren Sie uns

Lumie ist Europas führender Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir befassen uns ausschließlich mit Lichttherapie und dessen Vorteilen. Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte

oder unseren Service verbessern können, oder wenn Sie uns über Probleme informieren möchten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.

Lumie ist eine eingetragene Marke :

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.




# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Veiligheid

Als het apparaat is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw Lumie distributeur.

Uit de buurt van water, vocht en damp houden. 

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Het apparaat wordt warm als het lampje brandt. Zorg er dus voor dat het niet wordt afgedekt.

Het apparaat alleen met de meegeleverde voedingsadapter gebruiken.

De voedingseenheid en het snoer uit de buurt van warme oppervlakken houden.

Als voedingseenheid of het snoer beschadigd is, moeten deze door een door Lumie goedgekeurd product worden vervangen.

Als u de eenheid van de voeding moet afsluiten, haal de voedingsadapter dan uit het stopcontact, of haal de voedingskabel uit de achterkant van de eenheid.

Houd kinderen die behandeld worden met de lamp of in de buurt daarvan spelen, goed in de gaten.

Vermijd technisch ingrijpen bij enig onderdeel van de lamp.

Als het apparaat buiten het aanbevolen temperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) opgeslagen is, laat het dan ten minste één uur staan voordat u het op de voeding aansluit; dit om condensatie of oververhitting te voorkomen.


Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

## Elektromagnetische compatibiliteit

Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Verwijderen

Het apparaat niet met huisvuil wegwerpen. Lever het in bij een officieel afvalinzamelpunt, zodat het op verantwoorde wijze vernietigd kan worden. 

 SN	Serienummer		Uitsluitend voor gebruik binnenshuis		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Europese Conformiteitsverklaring: Medisch Apparaat Klasse IIa		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Stand-by
	Producent: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Gebruiksaanwijzing lezen		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Droog houden		Let op		Recyclebaar

## Voorzorgsmaatregelen

Uit onderzoek is gebleken dat lichttherapie een zeer veilige wijze van behandelen is. Wel is het aan te bevelen om uw arts te raadplegen voordat u lichttherapie gaat toepassen als u:

- Ernstige oogproblemen heeft of een oogoperatie heeft ondergaan;
- Het advies van artsen heeft gekregen om fel licht te vermijden of medicijnen gebruikt die lichtgevoeligheid kunnen veroorzaken;
- De diagnose depressie of een andere stemmings- of slaapstoring bij u is gesteld. Dit is nog extra van belang wanneer u ook medicijnen gebruikt, omdat lichttherapie van invloed kan zijn op uw stemming.


Sommige mensen ervaren neveneffecten (bijvoorbeeld hoofdpijn, vermoeide ogen, misselijkheid en hyperactiviteit), maar die zijn in het algemeen licht en meestal op te lossen door het licht gewoon uit te schakelen. Bouw de tijd die u voor de lamp zit tijdens de eerste dagen geleidelijk op en stel zo vast welke behandeltime voor u het beste werkt. Sommige mensen hebben moeite om in slaap te komen; dat komt vaak door gebruik van de lamp te kort voor het slapen gaan.

Als u problemen heeft tijdens het gebruik van de Vitamin L, of als u de lamp een week heeft gebruikt maar geen verbetering ziet, neem dan contact op met uw Lumie distributeur of vraag advies bij uw huisarts.

**BELANGRIJK:** de richtlijnen in deze gebruiksaanwijzing zijn geen medische instructies om een aandoening te behandelen. Volg – als u de lichtbehandeling op doktersadvies uitvoert - de aanwijzingen van uw arts en bespreek de eventuele effecten van de behandeling ook met hem/haar.

# Inleiding


Dankzij het gebruik van de Vitamin L ontvangt uw lichaam tijdens de donkere wintermaanden het heldere licht dat het nodig heeft. Hierdoor kunt u uw energie opvoeren, bent u prettiger gestemd en voelt u zich alerter<sup>1</sup>. Lichttherapie is veilig en het is bewezen dat het een winterdepressie en SAD (Seasonal Affective Disorder)<sup>2</sup> kan verlichten.

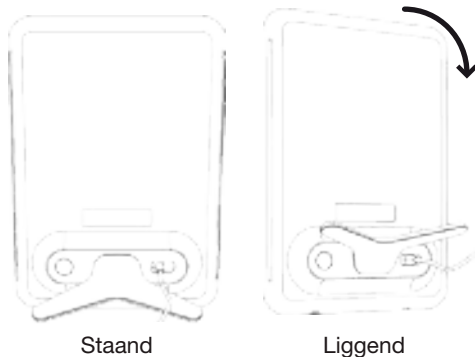
Neem deze gebruiksaanwijzing grondig door om optimaal te profiteren van uw Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

2. Am J Psychiatry. 2005 Apr;162(4):656-62.

## Vitamin L gebruiken

- Sluit de netvoedingsadapter aan op de ingang aan de achterkant van het apparaat.
- Steek de stekker in het stopcontact.
- Druk op  om het apparaat in/uit te schakelen.
- Schuif de standaard in de achterkant van het apparaat. Voor extra stabiliteit keert u de standaard om wanneer u het apparaat in plaats van staand liggend gaat gebruiken:



- Plaats de Vitamin L op armlengte (ongeveer 50 cm) van u vandaan en zodanig, dat het licht naar uw gezicht gericht is.

U hoeft niet naar het licht te staren, maar het moet uw ogen kunnen bereiken om effect te sorteren. Dit betekent dat u de Vitamin L kunt gebruiken terwijl u op de computer werkt, tv kijkt, leest, etc. Het effect van de lichttherapie wordt verminderd door donkere brillenglazen, gekleurde lenzen of het sluiten van de ogen.

Als u de Vitamin L drie of vier dagen na elkaar heeft gebruikt, behoort u een positieve uitwerking te bemerken.

## Wanneer?

Het is het beste om uw winterdepressie en SAD zo snel mogelijk te behandelen. Let goed op de eerste symptomen - vaak in September of oktober - en ga de Vitamin L gebruiken zodra u zich lusteloos, gespannen of prikkelbaar voelt.

Vooral bij helder weer kunnen de meeste mensen af en toe een dag overslaan. Bij het begin van de lente zult u uw lichttherapie waarschijnlijk gaan afbouwen; uw lichaam vertelt u wel of dat te vlug is. Als u merkt dat de symptomen terugkomen, gebruik uw Vitamin L dan gewoon weer een paar dagen.

Het is bewezen dat u door lichttherapie een betere stemming krijgt, scherper wordt en zich kwieker voelt. Gebruik de Vitamin L wanneer en waar dat nodig is om uw concentratievermogen te herstellen en uzelf geestelijk op te peppen.

## Op welk moment?

Als u de Vitamin L gebruikt om uw winterdepressie of SAD te bestrijden, is helder ochtendlicht het meest effectief gebleken; probeer dat dus eerst. Sommige mensen hebben baat bij het licht van de vroege avond. Als u de Vitamin L gebruikt voor uw winterdepressie of SAD, of als een algemene oppepper, en u hebt het patroon gevonden dat bij u past, probeer dat dan elke dag rond dezelfde tijd te herhalen.

### **Ik kom 's ochtends slecht op gang**

Schakel het apparaat zo snel mogelijk in. Als u 's ochtends niet veel tijd heeft, maak de behandeling dan in de middag af, of doe dan de gehele lichtbehandeling.

### **Ik voel me slaperig, of val te vroeg in slaap**

Gebruik de Vitamin L later op de middag/vroeg in de avond. Overigens kunt u helder licht te kort voor het slapen gaan – circa drie uur - beter vermijden, omdat u anders wellicht moeïlijk in slap komt.

## Hoe lang?

Ieder mens is verschillend, dus plaats de Vitamin L binnen handbereik (ongeveer 50 cm van u af) en begin met 30 minuten per dag. Sommige mensen vinden dit voldoende voor effectieve behandeling van SAD. U kunt de behandeltijd desgewenst elke dag verlengen totdat u een voor u geschikte behandeltijd heeft gevonden.

<b>Afstand (cm)</b>	<b>Ontvangen licht (lux)</b>	<b>Behandeltijd (minuten)</b>
20	10.000	30
30	5.000	30–60
50	2.500	60–120

U kunt uw dagelijkse dosis Vitamin L in één keer nemen, of de lamp in de loop van de dag zo af en toe gebruiken voor een cumulatief effect. Als u het prettiger vindt om verder van de Vitamin L vandaan te zitten, ontvangen uw ogen minder licht en moet u de lamp langer gebruiken.

Het kan geen kwaad als u de lamp langer dan de aanbevolen tijd gebruikt. Als u wat last heeft van uw ogen, kan het helpen om de lamp wat verder van u af te gebruiken of deze even uit te schakelen.

## Levensduur van LED's

Als een van de LED's niet werkt, is het verschil in lichtsterkte te verwaarlozen en kunt u de Zest gewoon blijven gebruiken. Vergeleken met gewone gloeilampen gaan LED's zeer lang mee, gemiddeld circa 30.000 uur. Het is mogelijk dat een van de LED's uitvalt, net als andere elektronische onderdelen, maar dit is zeer onwaarschijnlijk.

## Reinigen

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.


## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 3 jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Vitamin L voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de netvoedingsadapter tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advise contact op met uw Lumie distributeur.

## Technische omschrijving


Wijzigingen zonder kennisgeving voorbehouden.

### Lumie Vitamin L

100-240 Vac, 50/60 Hz adapter (meegeleverd) 

Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C

Opslag-/transporttemperatuur: -25 °C tot +70 °C

Medisch Apparaat Klasse IIa   
0120

## Contact met ons opnemen

Lumie is de Europese marktleider op het gebied van lichttherapie. Onze producten zijn gebaseerd op het meest recente wetenschappelijk studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties heeft die onze producten of diensten volgens u zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij moeten weten, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.

Lumie is een gedeponeed handelsmerk van:  
Outside In (Cambridge) Limited, met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.  
Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.





# lumie<sup>®</sup> vitamin L<sup>™</sup>



# Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con Lumie antes de utilizarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga la fuente de alimentación y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno sufre años, deben sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Si necesita desconectar la unidad de la red eléctrica, extraiga el adaptador de la toma de corriente o quite el cable de alimentación de la parte trasera de la unidad.

Los niños que utilicen la luz o jueguen cerca de ella deben estar bajo supervisión.

No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.


No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.













## Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En dicho caso, simplemente debe colocar el producto más lejos de la fuente de interferencias.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: [www.lumie.com/pages/e-m-c](http://www.lumie.com/pages/e-m-c).

## Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no deseche el producto con la basura doméstica normal. Deposítelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad. 

 SN	Número de serie		Solo para uso en interiores		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
	Declaración de conformidad europea: Dispositivo Médico de Clase IIa		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		En espera
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Miembro del esquema de reciclaje "Punto verde"
	Mantenga seco		Precaución		Reciclable

# Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. Sin embargo, consulte primero con su médico si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene problemas oculares importantes o se le ha practicado cirugía ocular;
- Se le ha aconsejado que evite la luz clara o está tomando medicación que puede provocarle fotosensibilidad;
- Se le ha diagnosticado depresión o trastornos del estado de ánimo/del sueño. Esto es especialmente importante si está tomando medicación para esto, ya que la fototerapia también puede afectar al humor.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, vista cansada, náuseas e hiperactividad) y normalmente se solucionan simplemente apagando la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa delante del aparato para encontrar el tiempo de tratamiento más adecuado para usted.


Algunas personas se quejan de dificultad para quedarse dormido. A menudo esto ocurre por utilizar la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema mientras utiliza Vitamin L, o si ha estado utilizando la luz durante una semana pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o consulte con su médico.

**IMPORTANTE:** las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para tratar ninguna enfermedad. Si su médico le ha aconsejado que utilice fototerapia, siga sus instrucciones y comente los efectos con él.


# Introducción

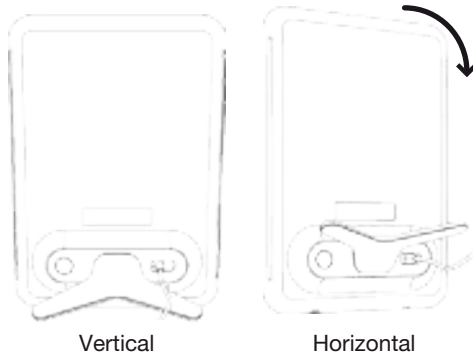
Vitamin L le proporcionará la luz clara que su cuerpo necesita durante los meses de invierno. Puede ayudarle a aumentar sus niveles de energía, ponerle de mejor humor y hacerle sentir más despierto<sup>1</sup>. La fototerapia es segura y está comprobado que ayuda a aliviar la tristeza de invierno y el TAE (trastorno afectivo estacional)<sup>2</sup>.

Lea atentamente estas instrucciones para sacar el máximo partido a su Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. Abril de 2001; 103(4): 267-74.
2. Am J Psychiatry. Abril de 2005; 162(4):656-62.

## Uso de Vitamin L

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte de atrás de la unidad.
- Conecte la unidad al suministro eléctrico.
- Pulse  para encenderla/apagarla.
- Acople el soporte en la parte trasera de la unidad. Para mayor estabilidad, dé la vuelta al soporte cuando desee alternar entre el uso vertical y horizontal:



- Coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm), de forma que la luz le apunte a la cara.

Aunque no es necesario que mire al aparato, la luz debe alcanzar sus ojos para tener efecto. Esto significa que puede utilizar Vitamin L mientras trabaja en el ordenador, ve la televisión, lee, etc. Las gafas oscuras, los cristales tintados o cerrar los ojos limitarán los efectos de la fototerapia.

Debería notar beneficios positivos tras utilizar Vitamin L durante tres o cuatro días seguidos.

## ¿Cuándo debo utilizarlo?

Es mejor tratar la tristeza de invierno y el TAE cuanto antes. Esté atento a los primeros signos (a menudo aparecen en septiembre u octubre) y, si empieza a sentirse apático, ansioso o irritable, empiece a utilizar Vitamin L.

Mucha gente puede saltarse un día de vez en cuando, sobre todo cuando el tiempo es soleado. Cuando llegue la primavera probablemente empezará a reducir la fototerapia; su cuerpo le dirá si es demasiado pronto y, si nota que vuelven los síntomas, simplemente vuelva a utilizar Vitamin L durante unos días.

Está demostrado que la fototerapia pone de mejor humor, aumenta el estado de alerta y le ayuda a sentirse más despierto. Utilice Vitamin L cuando y donde necesite recuperar la concentración y aumentar la lucidez.

## ¿A qué hora?

Se ha demostrado que la luz brillante por la mañana es la más efectiva. Por tanto, si utiliza Vitamin L para combatir la tristeza de invierno o el TAE, pruebe primero a esa hora. Para algunas personas, es beneficiosa la exposición a la luz a primera hora de la noche.

Tanto si utiliza Vitamin L para tratar la tristeza de invierno, el TAE o como estimulante general, una vez que haya encontrado un patrón que sea adecuado para usted, intente usarlo cada día a la misma hora.

## Me cuesta ponerme en marcha por las mañanas

Encienda el aparato tan pronto como pueda. Si no tiene mucho tiempo por la mañana, debería darse una sesión de recarga o completa por la tarde.

## Me siento somnoliento o me duermo demasiado pronto

Use Vitamin L a última hora de la tarde/a primera hora de la noche. Es mejor evitar la luz clara cuando se aproxime la hora de acostarse (alrededor de tres horas antes) ya que podría tener dificultades para quedarse dormido.

## ¿Durante cuánto tiempo?

Cada persona es diferente, así que coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm) y comience con 30 minutos al día. Para algunas personas, esto será suficiente para un tratamiento efectivo del TAE. Si lo necesita, aumente la exposición cada día hasta que encuentre el tiempo de tratamiento adecuado para usted.

Distancia (cm)	Luz recibida (lux)	Tiempo de tratamiento (minutos)
20	10,000	30
30	5,000	30–60
50	2,500	60–120

Puede tomar su dosis diaria de Vitamin L de golpe o intermitentemente a lo largo del día para un efecto acumulativo. Si se siente más cómodo teniendo Vitamin L un poco más lejos, llegará menos luz a sus ojos y necesitará utilizarlo durante más tiempo.

No es perjudicial utilizar la luz más tiempo del aconsejado. Si nota un ligero dolor ocular, pruebe a alejar un poco el aparato o apáguelo un rato.

## Duración de LED

Los LEDs de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

## Limpieza

Límpiala solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.

## Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar su Vitamin L al servicio técnico. Asegúrese de que el enchufe no pueda moverse durante el desplazamiento, evitando así que se dañe la unidad. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con Lumie si necesita más información.

## Descripción técnica


Sujeta a cambios sin previo aviso.

### **Lumie Vitamin L**

Adaptador de corriente máx. 100-240 V CA, 50/60 Hz, 0,5 A  
(suministrado)

Temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C

Dispositivo Médico de Clase IIa 

## Póngase en contacto con nosotros

Lumie es el especialista líder en fototerapia de Europa. Nuestros productos se basan en los últimos estudios científicos y nos centramos únicamente en la fototerapia y sus beneficios. Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Reino Unido.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número de registro: 2647359. N.º de IVA: GB 880 9837 71.





---



---

Distributor details:

**lumie®**

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© Lumie 2019

VLi1904

