



SOMA GLOW MINI
SOMA GLOW PLUS
SOMA GLOW MAX
SOMA GLOW MEGA



 **SOMA**
RED LIGHT

INNHold

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med panelet ditt	7
4	Hva er i esken?	8
5	Praktisk bruk hjemme	8
6	Bruk av panelet: trinnvis brukerveiledning	9
7	Sikkerhetsinformasjon	10

SOMA GLOW MINI
SOMA GLOW PLUS
SOMA GLOW MAX
SOMA GLOW MEGA

1 HVA ER RØDLYSTERAPI?

Den helbredende effekten av rødt lys

Rødlysterapi-enheter sender ut spesifikke lysbølgelengder som trenger gjennom huden og aktiverer kroppens naturlige helings- og regenereringsprosesser. Rødt og nær-infrarødt (NIR) lys, når det leveres med optimale bølgelengder og energinivåer, beskytter kroppens celler mot skade fra nitrogenoksid.

Nitrogenoksid er en gass som produseres naturlig i kroppen, men i for høye mengder kan den forstyrre cellenes energi-produksjon. Når du er stresset eller syk, kan nitrogenoksid hemme dannelsen av adenosintrifosfat (ATP), som er avgjørende for cellenes energilagring og -bruk. ATP hjelper cellene med å lagre energi og frigjøre den ved behov. Rødlys-fotoner gjør det mulig for cellene dine å fortsette å bruke oksygen effektivt ved å minimere opptaket av nitrogenoksid.

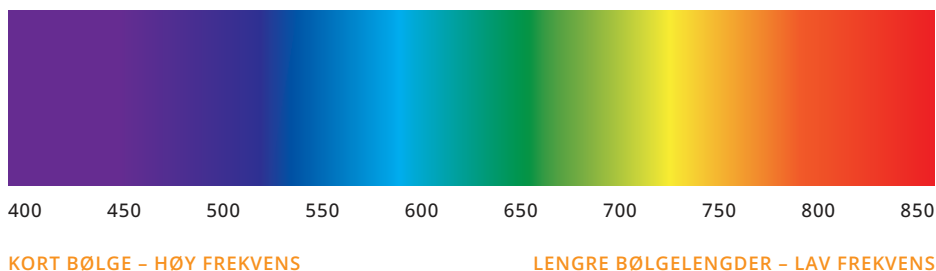
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser, redusere inflammasjon og forbedre cellenes funksjon.

Slik fungerer det: lysspekteret

I den øvre enden av det synlige lysspekteret finner vi rødt lys, som strekker seg fra omtrent 620nm til 750nm. Rett utenfor det synlige spekteret ligger NIR, som dekker området fra rundt 750nm til litt over 1100nm. Disse spesifikke bølgelengdene, rødt og NIR, har dokumenterte biologiske effekter på kroppen.

Mesteparten av forskningen som viser fordelene med rødt og NIR lys, har brukt bølgelengder innenfor disse områdene: 620nm - 700nm for rødt lys og 800nm - 1100nm for NIR. Det er utført tusenvis av studier på både dyr og mennesker for å undersøke effekten av disse bølgelengdene. Resultatene viser at rødt- og NIR-lys kan støtte cellenes funksjon, energiomsetning og regenerering, og bidra til forbedring av ulike helsetilstander.

LYSSPEKTERET I NANOMETER (NM)



2 FORDELENE MED RØDLYSTERAPI

Rød- og NIR-lysterapi har vist seg å være effektivt for en rekke helseproblemer, inkludert, men ikke begrenset til følgende:

- Muskelrestitusjon
- Leddsmerter og leddgikt
- Vekttap
- Hudhelse
- Anti-aldring
- Mental klarhet
- Hormonbalanse
- Avslapning og søvn
- Hindre uønsket hårtap

Restitusjon, heling og ytelse

Rødlysterapi brukes mye av trenere og profesjonelle idrettsutøvere for å forbedre ytelse og støtte restitusjonsprosessen. Muskelceller krever mye energi, og lysterapien hjelper kroppen med å produsere og utnytte energi mer effektivt.

Hudhelse og skjønnhet

Å få tilstrekkelig sunt lys er avgjørende for hudcellene. Rødt og NIR lys fremmer balanse i både kroppen og huden ved å forbedre cellulær respirasjon, noe som gjør energiproduksjonen mer effektiv. Med redusert oksidativt stress og økt kollagenproduksjon vil huden din se friskere ut, føles mykere og få mer glød. vil huden din se friskere ut, føles mykere og få mer glød.

Søvn

Tilførsel av sunt lys er essensielt for søvn og for å opprettholde kroppens naturlige døgnrytme. Hjernen tolker lys som et signal for når vi skal være våkne eller sove, samt når den skal produsere viktige søvnhormoner som melatonin. Sterkt blått lys om kvelden kan forstyrre søvnzyklusen, mens rødt lys er et lavintensivt alternativ som kan bidra til lengre og mer avslappende søvn.

Inflammasjon

Lysterapi kan støtte kroppens naturlige helingsprosesser ved inflammasjon, enten det skyldes sykdom, skade eller kroniske tilstander. Rødlysterapi bidrar til å redusere betennelse og smerte ved å forbedre blodgjennomstrømningen til skadet vev, noe som fremmer raskere reparasjon og regenerering. Dette gjør terapien spesielt fordelaktig for personer med leddgikt, muskel- og ledsmmerter. Når lysterapi kombineres med en sunn livsstil, kan den styrke cellenes funksjon og bidra til bedre helse i hele kroppen.

Blodsirkulasjon

En av de potensielle fordelene med lysterapi er en betydelig økning i blodsirkulasjonen. Dette betyr at vevet får mer oksygen og andre næringsstoffer som er viktige for helingsprosessen. Samtidig bidrar lyset til at kroppen og sirkulasjonssystemet lettere kan kvitte seg med avfallsstoffer og toksiner.

3 BLIR KJENT MED PANELET DIN

MODUSER

Rødlys 660nm / NIR lys 850nm

Kombinert Rød / NIR

TIMER

Standard 10 minutter, maks. 30 minutter

EMF UTSLIPP

~0.0 UT

SERTIFISERINGER

CE,FDA, RoHS



GLOW MINI



GLOW PLUS



GLOW MAX



GLOW MEGA

Antall LED-lys	60	120	180	240
Faktisk forbruk	85W	172W	267W	350W
Produktstørrelse	25 x 21 x 7cm	50 x 21 x 7cm	75 x 21 x 7cm	100 x 21 x 7cm
Nettovekt	2.6kg	4kg	5.7kg	7.5kg
Irradians / lysintensitet	98mw / cm ² ved 7,5cm	100mw / cm ² ved 7,5cm	104mw / cm ² ved 7,5cm	104mw / cm ² ved 7,5cm

4 HVA ER I ESKEN?

SOMA GLOW MINI

Rødlyspanel
Øyebeskyttelse
Bruksanvisning

SOMA GLOW PLUS, MAX & MEGA

Rødlyspanel
Øyebeskyttelse
Bruksanvisning
Opphengskrok for dør
Trinse
Tau til oppheng
Vaier til oppheng



5 PRAKTISK BRUK HJEMME

Start med korte økter

Når du er klar til å begynne behandlingen, start med korte økter på rundt to til fire minutter for å se hvordan huden din reagerer. Etter hvert kan du gradvis øke behandlingstiden til full behandling i løpet av to til tre uker. En generell regel er at det er bedre å begynne litt forsiktig, og øke etter hvert. Våre paneler er i verdensklasse i kvalitet og styrke og det er ikke nødvendig med sesjoner mye over 10 til 15 minutter. Ved for lange sesjoner minker effektiviteten, og det kan også føre til at man opplever at effekten faller helt eller delvis bort.

Vær konsistent

For å oppnå optimale resultater, er det viktig å være konsistent med behandlingen. Prøv å bruke panelet regelmessig, enten det er daglig eller noen ganger i uken.

Sitt i passende avstand fra panelet. Ved hudbehandling kan ca 30cm være bra, ved behandling av for eksempel en vond skulder kan rundt 15cm være bra. Det går også an å legge panelet helt inntil kroppen, elektromagnetisk stråling er uansett minimal.

Vurder profesjonell veiledning

Hvis du har spesifikke hud- eller helseproblemer, eller går på medisiner som kan gi lysfølsomhet, kan det være lurt å konsultere lege eller annen helsepersonell før du starter behandlingen.

6 BRUK AV PANELET: TRINNVIS BRUKERVEILEDNING



STRØMKNAPP
PÅ / AV

STRØMINNGANG

Trinn 1

Koble strømledningen til kontakten på baksiden av panelet.

Trinn 2

Trykk på den røde strømbryteren på baksiden av panelet for å slå på strømmen.

Displayvindu (1)

Viser behandlingstid / nedtelling.

Indikatorlys for rødt / NIR-lys (2)

Disse grønne lysene viser hvilke typer lysterapi-modus som er valgt – rødt lys, NIR lys eller begge.

Tidsknapp (3)

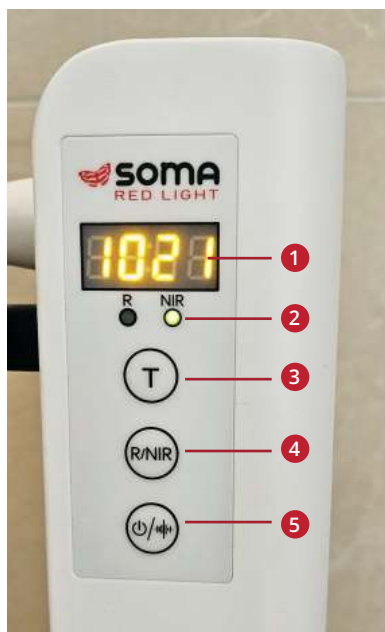
Brukes til å justere varigheten på behandlingen, fra 1 til 30 minutter, i intervaller på ett minutt. Standardtiden er 10 minutter.

Rødt / NIR-lys knapp (4)

Veksler mellom rødt lys, NIR lys, og kombinert rødt og NIR-lys.

Strøm / pulseringsknapp (5)

- På (uten flimring).
- Pulserende lys ved 10Hz. Forklaring av pulseringsfunksjonen: 0Hz (kontinuerlig) gir en jevn lysstrøm som støtter generell vevsreparasjon og regenerering, noe som kan være gunstig for leddhelse og muskelgjenoppretting. 10Hz har vist seg å redusere betennelse og smerte ved å stimulere det parasympatiske nervesystemet.
- Av.



7 SIKKERHETSINFORMASJON

1

Ikke se direkte på den lysutstrålende siden av panelets LED-lys.

2

Hvis panelet blir overopphetet, slå det av umiddelbart.

3

Ikke forsøk å demontere panelet, da dette kan føre til skade eller funksjonsfeil.

4

Bruk kun tilbehør som er spesifisert eller levert av produsenten.

5

Ikke bruk panelet dersom du har hudtype V eller VI på Fitzpatrick-skalaen (mørkere hudtyper).

6

Ikke bruk panelet hvis du er fotosensitiv eller bruker fotosensibiliserende medisiner.

7

Ikke bruk panelet dersom du er gravid, ammer, prøver å bli gravid eller har påvist kreftsykdom.

Elektrisk sikkerhet og advarsler

Denne panelet er et elektrisk apparat. For å unngå elektrisk støt, følg disse retningslinjene:

- Ikke mist panelet i vann eller andre væsker.
- Ikke vask elektriske deler med vann eller andre væsker
- Ikke berør panelet, støpsler eller brytere med våte hender.
- Ikke bruk panelet hvis det har blitt mistet i bakken, stått ute, eller har vært i kontakt med vann eller væsker.

For å rengjøre panelet, tørk det av med en fuktig klut.

Ytterligere forholdsregler

- Ikke bruk panelet i områder der det kan være brannfarlige eller eksplosive stoffer eller damp, da dette kan føre til brann eller eksplosjon.
- Ikke bruk panelet hvis du har en sykehistorie med lysutløste anfall.
- Ikke oppbevar panelet i solen eller på eller i nærheten av varme overflater. Høye temperaturer kan skade komponentene.
- Panelet skal ikke brukes mens du sover eller er bevisstløs.
- Hvis panelet gir ubehag under bruk, avslutt behandlingen umiddelbart.
- Ved mistanke om negativ reaksjon, kontakt lege.
- Ikke ripe opp eller skade panelet.
- Panelet skal brukes, lagres og transporteres i samsvar med instruksjonene i denne bruksanvisningen.
- Dersom panelet ikke brukes eller vedlikeholdes i henhold til instruksjonene, vil garantien bortfalle.
- Hold kabler utilgjengelig for barn – fare for kvelning.

Soma Red Light AS

Jerpeveien 21,
4878 Grimstad, Norge

Telefon: +47 91 32 0019

E-post: support@somaredlight.no

Nettside: somaredlight.no

Org.nr: 933 887 588