



**SOMA RADIANCE**  
RØDLYSTERAPI MASKE



## INNHold

|   |                                    |    |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | Hva er rødlysterapi?               | 4  |
| 2 | Fordelene med rødlysterapi         | 6  |
| 3 | Bli kjent med masken din           | 8  |
| 4 | Bruk av masken: nyttig informasjon | 10 |
| 5 | Bruk av masken: lading             | 10 |
| 6 | Bruk av masken: kontrolleren       | 11 |
| 7 | Bruk av masken: fargemoduser       | 12 |
| 8 | Sikkerhetsinformasjon              | 14 |

## 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.

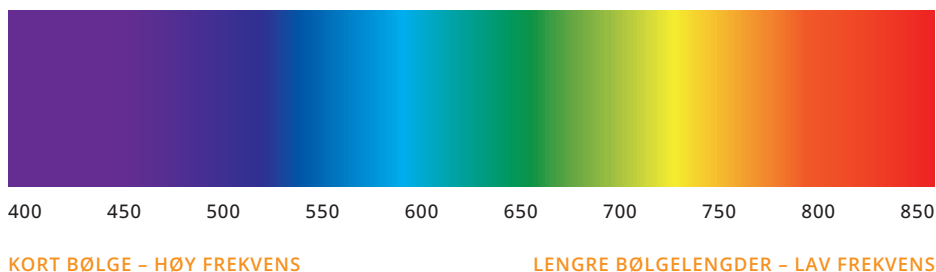
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser,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

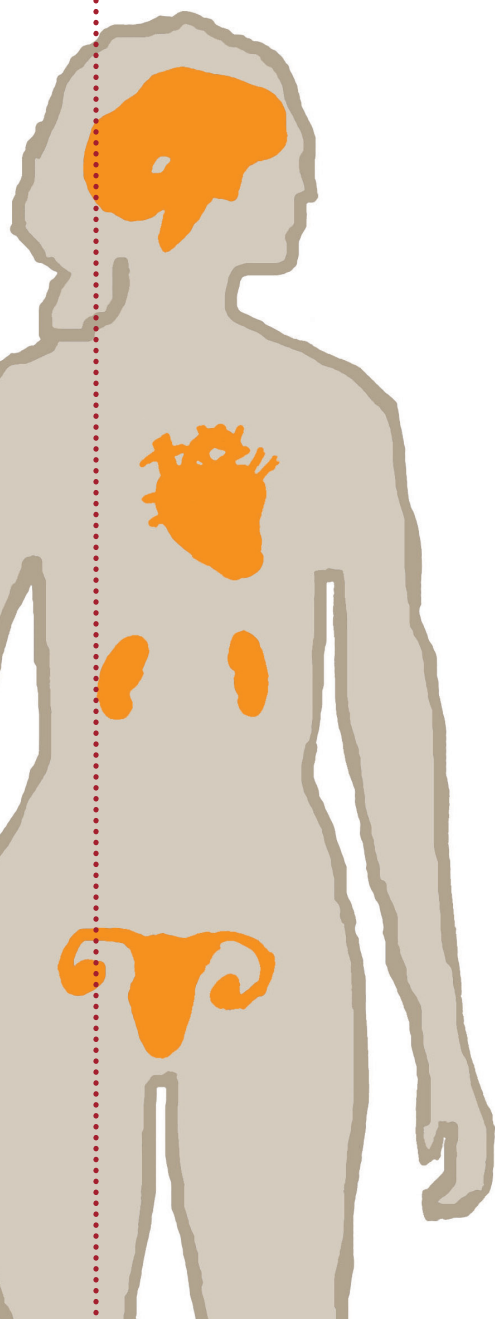
Rødlysterapi brukes mye av trenere og profesjonelle idrettsutøvere for å forbedre ytelse og støtte restitusjons-prosessen. Muskelceller krever mye energi, og lysterapien hjelper kroppen med å produsere og utnytte energi mer effektivt.

### 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 helings-prosessen. Samtidig bidrar lyset til at kroppen og sirkulasjonssystemet lettere kan kvitte seg med avfallsstoffer og toksiner.







### 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.

### 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 søvnrytmen, 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 leddsmerter. Når lysterapi kombineres med en sunn livsstil, kan den styrke cellenes funksjon og bidra til bedre helse i hele kroppen.

## 3 BLI KJENT MED MASKEN DIN

### SOMA RADIANCE

Masken benytter fotobiomodulasjon, en vitenskapelig teknologi der spesifikke bølglengder av lys trenger inn i huden og påvirker cellenes aktivitet, litt likt som når sollys aktiverer cellene i planter via fotosyntese. Når lyset absorberes av huden, blir lysenergien omdannet til brukbar energi inne i cellene, som kroppen kan bruke i sine naturlige prosesser. Dette stimulerer blant annet cellemetabolismen, altså cellenes evne til å omdanne næringsstoffer til energi og bygge nye stoffer, og mikrosirkulasjonen, som er blodsirkulasjonen i de aller minste blodårene i huden.

Denne prosessen bidrar til å styrke og stabilisere kapillærene – de tynneste blodårene i kroppen – og setter i gang det som kalles fotokjemiske reaksjoner (reaksjoner utløst av lys) og enzymatiske reaksjoner (prosesser i cellene som styres av proteiner kalt enzymer) i hudvevet.

Disse reaksjonene er en viktig del av kroppens naturlige reparasjons- og fornyelsesprosesser. Rødt lys aktiverer blant annet enzymet katalase, som hjelper til med å beskytte cellene mot oksidativt stress (ubalanse mellom skadelige stoffer og kroppens evne til å nøytralisere dem) og støtter cellenes avgiftningsprosesser. Samtidig øker produksjonen av ATP (adenosintrifosfat), som er cellenes viktigste energikilde og nødvendig for at de skal fungere optimalt.

Behandlingen stimulerer også cellemetabolismen og proteinsyntesen, øker lagrene av glykogen (en energireserve) og fremmer produksjonen av kollagen, som gir huden styrke og elastisitet.

I tillegg aktiveres vekstfaktorene EGF og bFGF, som bidrar til å bygge opp kollagen- og elastinfibre, redusere pigmentproduksjon, stimulere cellefornyelse, forbedre blodsirkulasjonen og styrke bindevevet i huden. Samlet sett kan behandlingen forbedre hudens struktur, elastisitet og regenereringsevne, og har potensial til å redusere aldringstegn, pigmentforandringer og solskader.





ØYEBESKYTTELSE

USB KABEL

KONTROLLER

BORRELÅS  
STROPP

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Antall LED-lys   | 114                |
| Faktisk forbruk  | Maksimum 12W       |
| Produktstørrelse | 32cm x 21cm (face) |
| Nettovekt        | 400g               |
| Bølgelengde      | 470nm 630nm 520nm  |
| Materiale        | Silikon            |
| Garanti          | 1 år               |
| Tidsinnstilling  | 1 - 60 minutter    |
| Lysstyrke        | 0 - 100%           |
| Frekvens         | 0 - 10000Hz        |
| Batterikapasitet | 4000 mAh           |
| Moduser          | 7+1                |

---

## 4 BRUK AV MASKEN: NYTTIG INFORMASJON

Ved behandling av hudtilstander anbefales det å bruke masken i kombinasjon med naturlige ansiktsmasker med høykvalitets ingredienser, eller andre hudpleieprodukter som kan forbedre hudens evne til å absorbere virkestoffer.

Siden masken er laget av silikonplast, kan det være en svak lukt når du åpner pakken. Dette er helt normalt, og lukten vil forsvinne etter kort tid.

Maskens lysfilm inneholder elektroniske kretser og LED-lys, og derfor skal den ikke klemmes, brettes eller presses.

Dersom du bruker masken i sengen, bør du legge den tilbake i esken etter bruk, eller i det minste ta den bort fra sengen for å beskytte den mot skade.

Ved rengjøring skal ikke masken legges i vann. Tørk den forsiktig med en fuktig klut. Den elastiske stroppen kan vaskes med vann, men ikke bruk etsende eller kjemiske rengjøringsmidler på selve masken.

Unngå å utsette masken for direkte sollys, da dette kan skade materialet.

Anbefalt bruk er mellom 10 og 30 minutter etter behov. Er du ny, begynn med for eksempel fem minutter og øk etter hvert. Full dose etter cirka to uker.

---

## 5 BRUK AV MASKEN: LADING

### LADING AV KONTROLLEREN

Bruk USB-C-kabelen for å lade kontrolleren. Etter cirka tre timers lading vil masken være fulladet og kan brukes i opptil 3,5 timer.

Ikke bruk masken mens den lades. Sørg alltid for at masken er slått av før lading. Batteriikonet på displayet viser gjenværende batterinivå. Vi anbefaler å lade når nivået faller under 20%.

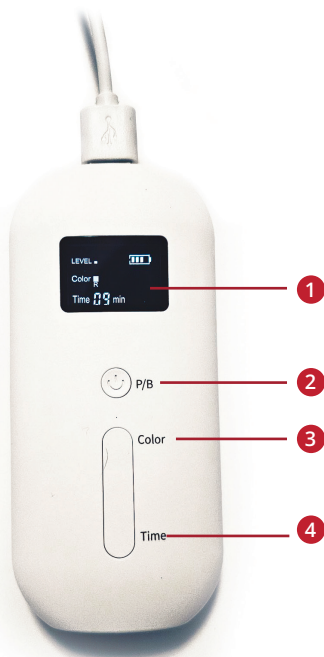
**Kontroller > USB-kabel > Støpsel > Stikkontakt**

### STRØMKILDE FOR POWERBANK

Du kan bruke masken sammen med en bærbar powerbank (ikke inkludert). For å bruke masken mens du er på farten, kobler du ladekabelen fra ansikts- og nakkedelen av masken til USB-C-porten på powerbanken.

**Maske > kontroller > USB-kabel > powerbank**

## 6 BRUK AV MASKEN: KONTROLLEREN



### Displayvindu (1)

Viser alle funksjoner på masken, inkludert batterinivå (A), behandlingstid (B), fargemodus (C) og nivå (D) (lysstyrke).

### Strømknapp (P / B) (2)

Trykk og hold inne i to sekunder for å slå på kontrolleren. Hjemskjermen vil vise standard behandlingsprogram. Trykk og hold inne i to sekunder for å slå av kontrolleren.

Strømknappen brukes også til å justere lysstyrkenivået (vises som stolper). Trykk for å bla gjennom til ønsket lysstyrke.

### Fargemodusknapp (3)

Trykk på fargeknappen for å bla gjennom de åtte fargemodusene (se side 12 for informasjon om de ulike modusene).

### Tidsurknapp (4)

Hold inne eller klikk på tidsurknappen for å velge hvor lenge du ønsker at behandlingen skal vare. Anbefalt tid er maks 30 minutter per behandling.



## 7 BRUK AV MASKEN: FARGEMODUSER



**Rødt lys** kan forbedre celleaktiviteten, øke stoffskiftet og stimulere kollagenproduksjonen. Det har en lysnende effekt og kan øke hudens elastisitet. Rødt lys bidrar til å forbedre hudtilstanden, reparere skadet hud, redusere porer og stramme opp huden.



**Grønt lys** kan redusere talgproduksjon, balansere huden, lindre stress, stimulere lymfesystemet og bidra til å redusere hevelse.



**Blått lys** har antibakterielle og betennelsesdempende egenskaper. Det kan behandle sår, redusere inflammasjon og reparere huden uten å etterlate arr eller pigmentforandringer.

**Rødt, grønt og blått lys** trenger dypt ned i hudlagene, akselererer hudens stoffskifte, bryter ned pigmentflekker og forbedrer fine linjer og slapp hud.





**Grønt og blått lys** øker celleenergi trinnvis og har god effekt på stoffskiftet.



**Rødt og grønt lys** fyller på energi i hudcellene, bryter ned pigment, fremmer lymfedrenasje, forbedrer ru hud og rynker, og behandler rødhet.



**Rødt og blått lys** kombinerer effektene av rødt og blå lysterapi og er spesielt egnet for behandling av akne og aknearr.

**Loop-modus** veksler mellom alle syv lysfarger automatisk.

## 8 SIKKERHETSINFORMASJON

1

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

2

Hvis masken blir overopphetet, slå den av umiddelbart.

3

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

4

Bruk kun tilbehør som er spesifisert eller levert av produsenten.

5

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

6

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

7

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

### Elektrisk sikkerhet og advarsler

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

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

For å rengjøre masken, tørk den av med en fuktig klut.

### Ytterligere forholdsregler

- Ikke bruk masken i områder der det kan være brannfarlige eller eksplosive stoffer eller damp, da dette kan føre til brann eller eksplosjon.
- Ikke bruk masken hvis du har en sykehistorie med lysutløste anfall.
- Ikke oppbevar masken i solen eller på eller i nærheten av varme overflater. Høye temperaturer kan skade komponentene.
- Masken skal ikke brukes mens du sover eller er bevisstløs.
- Hvis masken gir ubehag under bruk, avslutt behandlingen umiddelbart.
- Ved mistanke om negativ reaksjon, kontakt lege.
- Ikke ripe opp eller skade masken.
- Masken skal brukes, lagres og transporteres i samsvar med instruksjonene i denne bruksanvisningen.
- Dersom masken 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](mailto:support@somaredlight.no)

Nettside: [somaredlight.no](http://somaredlight.no)

Org.nr: 933 887 588