

 **SOMA**
RED LIGHT



SOMA TORCH

LED-lommelykt

INNHOOLD

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med lommelykten din	7
4	Tilbehør og montering	8
5	Bruksanvisning og moduser	9
6	Produktspesifikasjoner	10
7	Sikkerhetsinformasjon	11



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 energi-lagring og -bruk. ATP hjelper cellene med å lagre energi og frigjøre den ved behov. Rødlis-fotoner gjør det mulig for cellene dine å fortsette å bruke oksygen effektivt ved å minimere opptaket av nitrogenoksid.

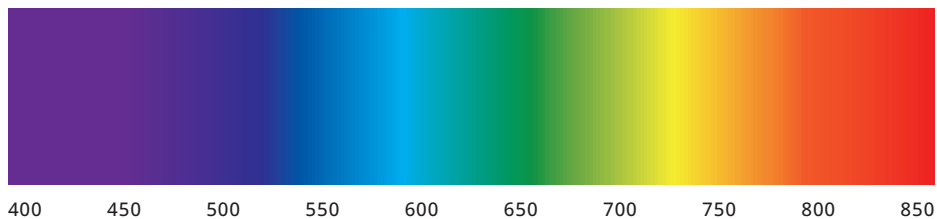
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser,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

LYSSPEKTERET I NANOMETER (NM)



KORT BØLGE – HØY FREKVENNS

LENGRE BØLGELENGDER – LAV FREKVENNS

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-aldringseffekt
- Mental klarhet
- Hormonbalanse
- Avslapning og søvn
- Motvirker 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.

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.

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.

Andre fordeler

- Lindrer muskel- og ledsmarter, artritt og muskelspenninger
- Reduserer stivhet og fremmer avspenning i muskulatur
- Stimulerer blodsirkulasjonen
- Demper betennelser
- Stimulerer kollagenproduksjon
- Reduserer kviser ved å hemme akne-bakterier

3 BLI KJENT MED LOMMELYKTEN DITT

Denne lommelykten bruker en kombinasjon av:

- Blått lys: 450 nm
- Rødt lys: 620 nm + 670 nm
- Nær-infrarødt (NIR): 810 nm

Innhold i pakken>

- 1 × LED-lommelykt
- 1 × Intraoralt munnstykke (for bruk i munn, nese og ører)
- 1 × Glass "Moon"-adapter (for lett trykk mot hud)
- 1 × USB-C-kabel og stativ
- 1 × Beskyttelsesbriller



KONTROLLKNAPPEN



USB-STATIV I BRUK



USB-C-KABEL I BRUK



4 TILBEHØR OG MONTERING



Intraoralt munnstykke (munn/nese/ører):

Trinn 1

Skr av den runde låseringen foran på lyshodet.

Trinn 2

Skr munnstykket på.



90°-justering:

Vri lommelykthodet i henhold til pilmarkeringen for å vinkle til 90°, slik at du enklere kommer til vanskelige områder.



Glass 'moon' (lett trykk mot hud):

Dette er egnet når du ønsker svakt trykk mot huden. Trykket 'blancherer' vevet (lett bleking, dvs. blodet i overflaten presses vekk) og kan gi dypere lyspenetrasjon.

Trinn 1

Skr av den runde låseringen foran på lyshodet.

Trinn 2

Skr på glassadapter.

5 BRUKSANVISNING OG MODUSER

Modusvalg (trykk på knappen):

Trinn 1

Første trykk: blå (450 nm), rød (670 nm) og NIR (810 + 810 nm) på

Trinn 2

Andre trykk: rød (620 + 670 nm) og NIR (810 + 810 nm) på

Trinn 3

Tredje trykk: kun rød (620 + 670 nm) på

Trinn 4

Pulsering: Velg først ønsket bølglengdemodus. Hold deretter på / av-knappen inne i ca. 5 sekunder for å aktivere puls. Pulseringsfrekvensen er 10 Hz (10 pulser per sekund).

Slå av ved å trykke gjennom modusvalgene til lykten slår seg av.

Varighet per område:

Maksimalt seks minutter per område.

Hvis du skal behandle flere områder etter hverandre, slå av enheten i minst 1 minutt mellom områdene.

90°-justering:

Vri lommelykthodet i henhold til pilmarkeringen for å vinkle til 90°, slik at du enklere kommer til vanskelige områder.

6 PRODUKTSPEKIFIKASJONER

Nominell effekt	15W
Reell utgangseffekt	5W
	>120mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	3cm (diameter) x 17cm
Antall LED-lys	5
Bølgelengde per LED	450nm 620nm 670nm 810nm
Tidsinnstilling	6 minutter
Materiale	Aluminium og glass

7 SIKKERHET OG VEDLIKEHOLD

- Bruk beskyttelsesbriller. Ikke stirr direkte inn i lyset.
- Enheten er ikke vanntett – ikke senk lommelykten eller komponenter i vann.
- Unngå pulsmodus hvis du har lysutløste følsomheter som hodepine, svimmelhet eller epilepsi.
- Ikke bruk hvis huden din er lysfølsom, eller hvis du tar medisiner/får behandling som kan gjøre huden mer lysfølsom.

Soma Red Light AS

Jerpeveien 21,
4878 Grimstad, Norge

Telefon: +47 99 19 80 18

E-post: support@somaredlight.no

Nettside: somaredlight.no

Org.nr: 933 887 588