

nutrilight

The Fox

Användar Manual



● Ljusterapi med Nutrilight

Välkommen till framtiden inom wellness och friskvård! Nutrilight kan ge din hälsa en boost på en rad olika områden. Nutrilight består av LED-lampor som avger rött ljus och ljus i det nära-infraröda spektrat. Ljusets våglängder och Nutrilights effekt är perfekt avstämt för att ge mesta och bästa effekter på hälsan utan risk för skador eller andra negativa effekter. Behandlingsformen kallas rödljusterapi eller red light therapy, vilket förkortas RLT. Även begreppet fotobiomodulering används inom vetenskapliga sammanhang, och forskning har bedrivits sedan 1960-talet.

● Varför rödljusterapi?

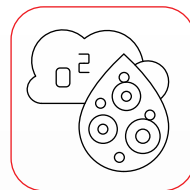
Kombinationen av rött ljus och nära infrarött ljus påverkar kroppen på ett mycket potent sätt då det röda ljuset når en liten bit in i huden, medan det nära infraröda ljuset kan nå kroppen på djupet. Tillsammans ger de en terapeutisk effekt som enbart den ena typen av ljus inte kan på egen hand. Nutrilight avger två våglängder, en med rött ljus och en med nära-infrarött ljus. Ljuset från Nutrilight påverkar så kallade fotoacceptorer inne i kroppens celler. Detta leder till en rad, för hälsan, gynnsamma effekter. I dagsläget finns tusentals vetenskapliga studier som visar på nyttoeffekter på en rad områden. Detta är vanliga användningsområden för RLT:



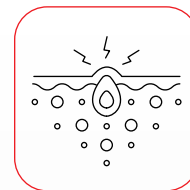
Fysisk prestation



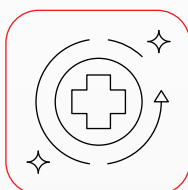
Mental prestation



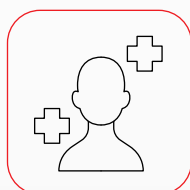
Ökad syresättning
av vävnader



Minskning av
inflammationer



Förbättrad
återhämtning
efter träning



Förbättrad
läkning av skador



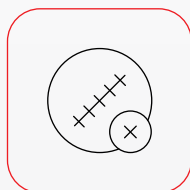
Rehabilitering
efter kirurgi



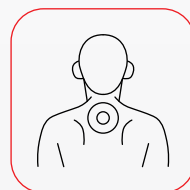
Ökad produktion
av kollagen
och elastin



Reducerad
porstorlek
i huden



Gynnsam effekt
på sårhäkning
och ärr



Smärtlindring



Förbättrade
mitokondriella
funktioner

Hur använder jag Nutrilight?

Det är lätt och okomplicerat att använda Nutrilight och det finns bra grundregler hur du bör använda lampan. Det optimala är en stund varje dag om du inte har vistats i direkt solljus och fått din dos RLT på naturlig väg. Här kommer råden vi står bakom övriga dagar.

- Använd lampan på ett avstånd av 20-30 cm
- Exponera huden i 20-30 minuter per session
- Vid smärttillstånd kan det vara bra att dela upp exponeringen i två sessioner då behandlingen har en direkt smärtlindrande effekt för många
- Använd lampan varje dag och vid tidsbrist minst varannan
- Nutrilight avger ingen skadlig strålning och normal användning är därför helt utan risker
- Skyddsglasögon är inte nödvändiga att använda när du använder Nutrilight. Det kan dock vara obekvämt att titta rakt in i Nutrilight, så att att stänga ögonen eller använd de medföljande ögonskydden kan vara bra ur komforthänseende.
- För bästa effekt bör man exponera så mycket hud som möjligt, så ju mindre kläder desto bättre. Klä dig som vid en dag på stranden!

Teknisk specifikation

Modell	The Fox
Nominell effekt	400W
Timer	0,4 kWh
Elförbrukning	0,05 kWh
Mått	30 cm (höjd) x 20 cm (bredd) x 30 cm (djup)
Vikt	4 kg
Våglängder	660 nm (rött ljus) och 850 nm (nära-infrarött ljus)
Material	aluminium

* Levereras med justerbar bordställning



● Vad betyder alla knappar?



Timer

Denna ställer in timer, du klickar dig upp till timer 60 min och därefter finns ett "forever on"-läge. Klickar du ytterligare en gång till så startar timern om från 5 min.



Pulsning

Denna knapp ställer in om du vill ha pulsning eller inte under din session. Du kan välja mellan:

Ingen puls - P 0 står på panelen,

1Hz - P 1 står på panelen,

10Hz - P 10 står på panelen,

145Hz - P 145 står på panelen,

556Hz - P 556 står på panelen



ON/OFF

Här startar du panelen och väljer ditt program:

Near InfraRed (N) + Red (R) - N-R står angivet på displayen.

Bara Near Infrared (N) - NIR står angivet på displayen.

Bara Red (R) - RED står angivet på displayen.



Ljusstyrka

Indikerar Ljusstyrka: Du bestämmer om du vill köra på

Brightness-nivå 25% styrka - P 25 står på panelen,

Brightness-nivå 50% styrka - P 50 står på panelen,

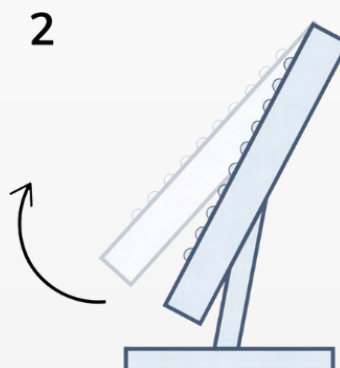
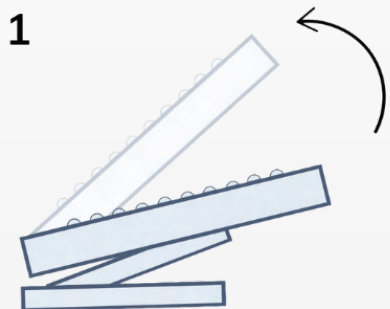
Brightness-nivå 75% styrka - P 75 står på panelen,

Brightness-nivå 100% styrka - P 100 står på panelen,

Vi rekommenderar att köra på 100%.

● Hur vecklar jag upp lampan?

The Fox vecklar du upp genom att hålla en hand på lampans fot och sedan vrida upp den enligt bilderna nedan. Lampan kan vara trög att få upp, detta beror på att lampan sedan ska hålla sin position under hela behandlingen när du justerat till den vinkel du önskar.



● Hur använder jag The Fox?

- Anslut sladden till eluttaget och baksidan av lampan. Displayen kommer att lysa upp och sedan visa "OFF".
- Börja med att ställa in programmet med knappen N/R; du kan välja mellan följande:
NIR = Nära infrarött ljus
RED = Rött ljus
N-R = Nära infrarött och rött ljus.
- Om du är osäker på det valda programmet kan du kontrollera indikatorlamporna på vardera sidan av displayen. En gul lampa på vänster sida indikerar endast nära infrarött ljus, en röd lampa på höger sida indikerar endast rött ljus, och både gula och röda lampor på varje sida indikerar både rött och nära infrarött ljus. Efter cirka 5 blinkningar av det valda programmet kommer nedräkningstimer att börja på skärmen.
- Kontrollera tiden med klockknappen. Vi rekommenderar att använda lampan i 20-30 minuter per dag. Om du behandlar flera områden, dela upp tiden (t.ex. 10/10/10 eller 15/15) för att säkerställa minst 10 minuter per behandlingsområde. För ett enskilt område är 20 minuter tillräckligt för optimal effektivitet.
- Timern ökar med 5 minuter per klick på klockknappen, upp till en timme. Efter det visar displayen "ON," vilket är ett läge där lampan inte släcks förrän den stängs av med knappen N/R eller om du klickar på klockknappen igen, vilket startar om 5-minuterstimern.
- Knappen med en solsymbol justerar ljusstyrkan. Vi rekommenderar alltid att använda P100, vilket är 100% ljusstyrka. Om det känns för intensivt eller om du är ljuskänslig kan du självklart justera det. Det finns fyra olika ljusstyrkor:
P25 - 25%
P50 - 50%
P75 - 75%
P100 - 100%
- Knappen närmast till vänster om displayen låter dig ställa in pulsering. Det finns olika pulsinställningar:
P0 - Ingen puls
P1 - Låg puls
P10 - Låg/medel puls
P145 - Medel/hög puls
P556 - Hög puls
- Vävnader påverkas i varierande grad av pulserade våglängder mellan 10 Hz och 10 000 Hz. Långsamma pulser minskar nervkänsligheten genom att minska produktionen av Brinikin Lucitrin, vilket är nödvändigt för att överföra smärtsignaler. Måttliga pulser stimulerar endorfinproduktionen, medan intensiva pulser stimulerar mitos och cellreparation. Varje program innehåller flera pulsfrekvenser, inklusive kontinuerliga vågor utformade för optimalt organisatoriskt svar för varje förinställd indikation.

Observera: Om du har epilepsi, använd försiktighet med denna knapp eftersom den innebär blinkande ljus.
- Nu är du redo för din behandling; bara njut.

● **Fördelar med respektive program**

• **Endast Rött Ljus:**

Förbättrar Cellregenerering: Rött ljus stimulerar produktionen av ATP (adenosintrifosfat) i celler, ökar cellenergin och stödjer regenerering av vävnader.

Kollagenproduktion: Det hjälper till att stimulera produktionen av kollagen, främjar hudhälsa och minskar synligheten av fina linjer och rynkor.

• **Endast Nära Infrarött Ljus:**

Djup Vävnads Genomträngning: Nära infrarött ljus tränger djupare in i vävnader, når muskler och leder. Det kan bidra till att minska inflammation, lindra smärta och förbättra muskelåterhämtning.

Cellulär Reparation: Främjar cellulära reparationsprocesser, stödjer övergripande vävnadshälsa och återhämtning.

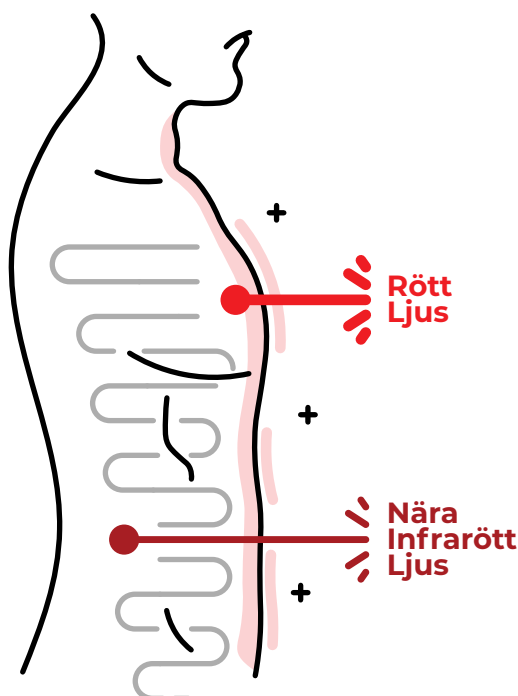
• **Nära Infrarött Ljus och Rött Ljus:**

Komplett behandling: Att kombinera både rött och nära infrarött ljus ger en omfattande strategi och adresserar en rad olika fördelar. Det främjar cellulär energi, kollagenproduktion och läkning av djup vävnad samtidigt.

Mångsidighet: Passar för personer som söker en bred spektrum av fördelar för övergripande välbefinnande och specifika hälsoaspekter.

● **När och Varför ska jag använda respektive program?**

- **Endast Rött Ljus:** Använd för hudhälsa, att minska rynkor och främja cellulär förnyelse. Perfekt för personer som fokuserar på kosmetiska fördelar.
- **Endast Nära Infrarött Ljus:** Idealiskt för de som siktar på läkning av djupa vävnader, muskelåterhämtning och smärtlindring. Passar idrottare eller personer med specifika muskel- eller ledproblem.
- **Rött och Nära Infrarött Ljus:** Erbjuder ett balanserat tillvägagångssätt, lämpligt för övergripande hälsa och välbefinnande. Använd för omfattande fördelar, som adresserar både yta och djupa vävnadsproblem.



● Ska jag använda hög pulsning eller låg pulsning?

Låga ljuspulser (LLLT - Low-Level Laser Therapy):

Cellulär energiproduktion: Lågintensivt rött ljus kan stimulera mitokondrierna i cellerna, öka produktionen av adenosintrifosfat (ATP), vilket är cellernas energivaluta.

Antiinflammatoriska effekter: LLLT kan bidra till att minska inflammation genom att hämma vissa inflammatoriska processer och främja läkningsprocessen.

Smärtlindring: Genom att påverka nervändar och frigöra endorfiner, kroppens naturliga smärtstillande ämnen, kan LLLT bidra till smärtlindring.

Höga ljuspulser (HILT - High-Intensity Laser Therapy):

Snabbare behandlingstid: Högintensivt rött ljus kan leverera mer energi till vävnaden på kortare tid, vilket kan resultera i snabbare behandlingseffekter.

Djupare penetration: HILT har potential att tränga djupare in i vävnaden jämfört med LLLT, vilket kan vara fördelaktigt för behandling av djupa muskelskikt och ledproblem.



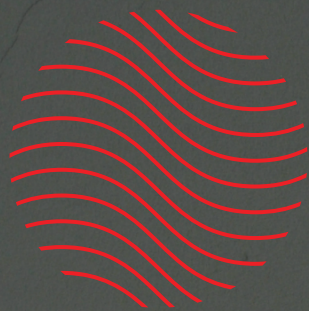
● Min lampa fungerar inte, vad gör jag?

Först och främst kan du börja med en egen felsökning:

Se till att lampan är kopplad till ett eluttag och sitter ordentligt i sitt uttag på lampan.

Kika så att skärmen lyser och ger någon typ av information (OFF, NIR, RED, etc) - Kom ihåg att NIR ljuset ser ut som att lampan är avstängd men du kan se ett svagt rött ljus om du kikar in i lampan.

Får inget av ovanstående lampan att fungera är du varmt välkommen att höra av dig till vår kundsupport på hello@nutrilight.se och skicka in en bild eller video så vi kan ge dig bästa möjliga hjälp till.



nutrilight



För mer information,
kontakta oss på hello@nutrilight.se

Vanliga frågor & svar hittar
du via QR-koden.



Repairing
through
light.

nutrilight.se

