

Aurinko elämän lähteenä

Auringonvalo ja -lämpö ovat elämän perusedellytyksiä. Ne saavat luonnon kukoistamaan ja antavat meille kaikille tärkeää elinvoimaa ja energiaa. Ihminen on osa luontoa ja luonnon mukaan kehomme biologiset ominaisuudet ovat kehittyneet. Kesällä luonnonvalon määrä on korkeimmillaan, koska päivät ovat huomattavasti pitempiä ja valoisampia kuin myöhäissyksyllä ja keskitalvella.

Valon määrää mitataan luksina. Yksi luksi vastaa valon määrää, jonka yksi kynttilä tuottaa metrin etäisyydelle. Auringonvalon määrä ulkona on kesäpäivänä noin 50 000 – 100 000 luksia.

VALON MÄÄRÄ ERI OLOSUHTEISSA

Kirkas päivänpaiste	100 000 lx
Kirkasvalohoito	2 500 lx
Hyvin valaistu toimisto	400 lx
Kodin yleisvalaistus	50 lx

Millaisia oireita valon puute aiheuttaa?

Syksyllä ja talvella monet meistä tuntevat olonsa väsyneeksi ja voimattomaksi. Valon vähyys saattaa aiheuttaa myös uni-häiriöitä. Toiset huomaavat syövänsä tavallista enemmän ja painon nousevan. Jotkut voivat kokea jopa masennusta. Nämä oireet johtuvat kehomme normaalista pyrkimyksestä sopeutua muuttuneisiin elinolosuhteisiin, lyhyempiin päiviin ja niukempaan luonnonvalon määrään. Tämä ilmiö on nimeltään SAD (Seasonal Affective Disorder)¹ eli kaamosmasennus. SUB SAD eli kaamosrasitus tai vuodenaikaväsymys on SAD:n lievempi muoto, joka on huomattavasti yleisempi kuin SAD.

Kirkasvalo vaikuttaa silmien kautta

Valo etenee ensin silmien verkkokalvolle ja sieltä edelleen näköhermoja pitkin aivojen valoherkkään osaan (suprakiasmaattinen tumake), jolla on hyvin tärkeä osa kehon rytmien säätelyssä. Käpylisäkkeen erittämällä melatoniinilla eli pimeähormonilla on suuri merkitys unentarpeeseen ja vireystilaan. Kirkasvalo vähentää melatoniinin eritystä.

INNOSOL® -kirkasvalolaite korvaa tehokkaasti puuttuvan luonnonvalon. Laitteen ääressä oleskellaan mieluiten päivittäin noin 0,5–2 tuntia. Hoito on tehokkainta aamulla. Illalla otettu valohoito saattaa vaikeuttaa unensaantia.

Laitteen tyypistä riippuen maksimihoitotäisyys vaihtelee 45–140 cm:n välillä. Hoitotäisyydellä tarkoitetaan kasvojen etäisyyttä laitteesta. Mitä lähempänä laitetta oleskelet, sitä tehokkaampi ja lyhyempi on yksittäinen hoitokerta. Valonlähdettä ei tarvitse katsoa kohtisuoraan, vaan riittää kun se on näkökentässäsi. Siksi valohoito ei vie tehokasta aikaasi, vaan voit samalla vaikka lukea, syödä aamiaista tai katsoa televisiota.



Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat oleellinen osa hyvinvointiasi. Tutkimusten mukaan kirkasvalohoidon vaikutukset ovat parhaimmillaan yhdistettynä samanlaiseen kuntoiluun². Halutessasi voit asettaa INNOSOL®-kirkasvalolaitteen kuntoilulaitteesi, esimerkiksi kuntopyörän läheisyyteen.

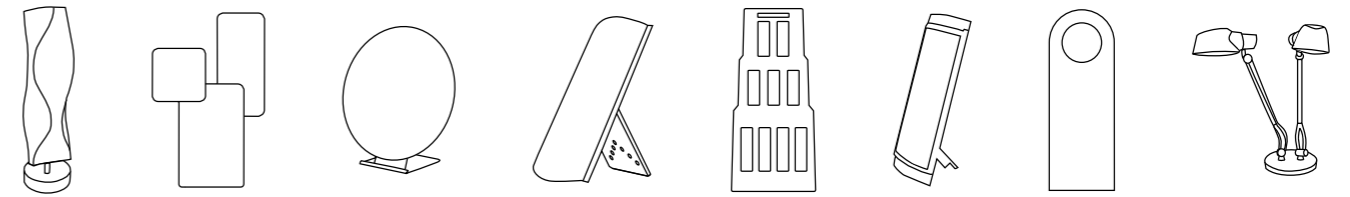
INNOSOL® -kirkasvalolaite – tehokas, turvallinen ja kätevä

Kirkasvalohoidon edellytyksenä on vähintään 2 500 luksin valomäärä. Mikä tahansa kirkasta ja voimakasta valoa antava valaisin, kuten esimerkiksi halogeenivalo, ei sovellu kirkasvalohoitoon. INNOSOL® -kirkasvalolaitteet täyttävät kaikki hyvälle hoidolle asetetut vaatimukset. Valo on värinätöntä ja se jakautuu tasaisesti. Koko valopinnan peittävä opaalinen suojakupu suodattaa UV-säteilyn. Riittävän suuri hoitotäisyys takaa miellyttävän hoitoelämyksen.

INNOSOL®-kirkasvalolaitteiden pintakirkkaus on mahdollisimman alhainen, mikä vähentää häikäistymistä. INNOSOL®-kirkasvalolaitteet ovat korkealaatuisia. Ne on kehitetty ja testattu Suomessa, jossa sekä vuodenaikojen että valon määrän vaihtelut ovat selviä ja voimakkaita. Suomi on maailman johtavia maita kirkasvalohoidon tutkimuksessa, ja nämä tutkimukset ovat olleet tärkeänä lähtökohdana INNOSOL®-kirkasvalolaitteiden kehitystyössä.

Vaikka luonnonvalon puute on tyypillisintä Pohjois-Euroopalle, on ilmiö tuttu myös muualla maailmassa. Keski-Euroopan syksyt ja talvet ovat yhtä lailla pitkiä ja luonnonvaloa on niukasti tarjolla. INNOSOL®-kirkasvalolaitteilla on Suomessa jo kymmeniä tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä, ja vientiä on yli kahteenkymmeneen maahan.

¹ Partonen, Lönnqvist; Seasonal Affective Disorder
² Partonen, Leppämäki, Hurme, Lönnqvist; Randomized trial of physical exercise alone or combined with bright light on mood and health-related quality of life



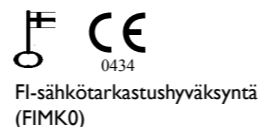
KIRKASVALOHOITO



valoa ja elinvoimaa

INNOSOL® kirkasvaloheitelaitteet ovat Det Norske Veritasin DNV0434 Class 2A sertifioimia lääkinällisiä laitteita. Valaisimilla on SGS FIMKO -sähkötarkastushyväksyntä. Kaikissa malleissa on elektroninen liitäntälaitte 230 V/50 Hz ja loistelamppujen valo on puhtaan valkoista (4000 K). Valo on värinätöntä ja silmille miellyttävää. INNOSOL® kirkasvalolaitteet ovat kotimaisia avainlipputuotteita, joilla on kahden vuoden takuu. INNOSOL® on Innojok Oy:n rekisteröimä tuotemerkki.

INNOSOL® Teho - markkinoiden tehokkaimpia kirkasvalolaitteita
INNOSOL® maksimaalisen hoitotehon kirkasvalolaitteet ovat turvallisia, rekisteröityjä lääkinällisiä laitteita, jotka ovat markkinoiden tehokkaimpia. Laitteiden edistyselliset tekniset ratkaisut ja jatkuva tuotekehitys mahdollistavat tehokkaimman hoitotehon. Esimerkiksi Mesa Megan hoitoetäisyys on jopa 140cm (2500 luksia).



INNOSOL Mesa – tehokas vaativaan valohoitoon

Mesa 160
Paino: 5,1 kg
Mitat: 64*40*11 cm
Valonlähde: 2*80W TC-L
Hoitoetäisyys: 120 cm 2500 lx
60 cm 10 000 lx

Mesa Mega 160 DIM
Paino: 5,1 kg
Mitat: 64*40*11 cm
Valonlähde: 2*80W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 140 cm 2500 lx
70 cm 10 000 lx



INNOSOL Lucia – kaunis ja kätevän kokoinen

Lucia 2*55 DIM
Paino: 3 kg
Mitat: 65*30*11 cm
Valonlähde: 2*55W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 102 cm 2500 lx
51 cm 10 000 lx

INNOSOL® Design - Sisustuksellista kirkasvaloa

INNOSOL® Design tuo sisustuksen kirkasvalohoitoon. Mallistoon kuuluu monikäyttöisiä himmennettäviä designkirkasvalolaitteita, joita voidaan käyttää sekä tehokkaina kirkasvalolaitteina että tunnelmallisina sisustusvalaisimina. Valikoimasta löytyy muun muassa Eero Aarnion suunnittelema, Red Dot Design palkinnon voittanut Kubo.

INNOSOL® Koti ja toimisto

Tehokkuus, taloudellisuus, miellyttävä ulkonäkö ja helppokäyttöisyys yhdistävät koti ja toimisto-ryhmän kirkasvalolaitteita. European consumers choice AWARD 2009-2010 palkinnon voittaneet Rondo ja Sunny ovat selkeän ulkomuotonsa ja kompaktin kokonsa vuoksi suosituimpia laitteita. INNOSOL® koti ja toimisto -kirkasvalolaitteilla saa helposti lisää energiaa päivään.



INNOSOL Origo – suomalaista huippumuotoilua

Paino: 3,5 kg
Mitat: korkeus 80 cm, Ø24 cm
Valonlähde: 2*55W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 65 cm 2500 lx
33 cm 10 000 lx



INNOSOL Kubo – palkittu kirkasvalolaitte

Paino: 3,3 kg
Mitat: 59*38*22 cm
Valonlähde: 2*36 W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 43 cm 2500 lx
22 cm 10 000 lx



INNOSOL Manhattan – kirkasvaloa pilvenpiirtäjän muodossa

Paino: 3,5 kg
Mitat: 64*29*14 cm
Valonlähde: 2*55 W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 72 cm 2500 lx
36 cm 10 000 lx

INNOSOL Rondo tuo auringon elämäsi

Paino: 3,0 kg
Mitat: Ø40 cm, syvyys 12 cm
Valonlähde: 55W 2D
Hoitoetäisyys: 50 cm 2500 lx
25 cm 10 000 lx



INNOSOL Sunny

Paino: 2,5 kg
Mitat: Ø40 cm, syvyys 12 cm
Valonlähde: 2x26 W TC-D/E
Hoitoetäisyys: 42cm 2500 lx
21 cm 10 000 lx

INNOSOL Aurora – sisustusvalaisin kirkasvalona

Aurora 2*36
Paino: 2,0 kg
Mitat: korkeus 69 cm, Ø20 cm
Valonlähde: 2*36W TC-L
Hoitoetäisyys: 45 cm 2500 lx
23 cm 10 000 lx



Aurora 2*36 DIM

Paino: 2,0 kg
Mitat: korkeus 69 cm, Ø20 cm
Valonlähde: 2*36W TC-L, himmennettävä
Hoitoetäisyys: 45 cm 2500 lx
23 cm 10 000 lx

INNOSOL Lucia – kaunis ja kätevän kokoinen

Lucia 2*36
Paino: 2,5 kg
Mitat: 55*30*11 cm
Valonlähde: 2*36W TC-L
Hoitoetäisyys: 62 cm 2500 lx
31 cm 10 000 lx



INNOSOL Boston Twin – kirkasvaloa työpöytävalaisimessa

Paino: 4,2 kg
Mitat: 56*23 cm
Valonlähde: 2*22W energiansäästölamppu
Hoitoetäisyys: 42 cm 2500 lx
21 cm 10 000 lx

