



nutrilight

The Robin

User
Guide



● Ljusterapi med Nutralight

Välkommen till framtiden inom wellness och friskvård! Nutralight kan ge din hälsa en boost på en rad olika områden. Nutralight består av LED-lampor som avger rött ljus och ljus i det nära-infraröda spektrat. Ljusets våglängder och Nutralights 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?

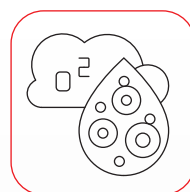
Kombinationen av rött ljus och nära infrarött ljus påverkar kroppen på ett mycket potent sätt då det röda ljuset når en liten bit in i huden, medan det nära infraröda ljuset kan nå kroppen på djupet. Tillsammans ger de en terapeutisk effekt som enbart den ena typen av ljus inte kan på egen hand. Nutralight avger två våglängder, en med rött ljus och en med nära-infrarött ljus. Ljuset från Nutralight 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:



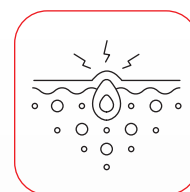
Fysisk prestation



Mental prestation



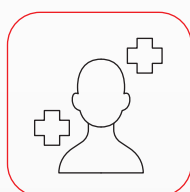
Ökad syresättning
av vävnader



Minskning av
inflammationer



Förbättrad
återhämtning
efter träning



Förbättrad
läkning av skador



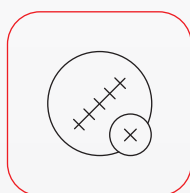
Rehabilitering
efter kirurgi



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.

- Innan första gången du använder din Robin behöver du först ladda upp den.
- Det gör du genom att koppla in USB-kabeln i inporten som sitter till höger.
- Robin laddas så länge det gröna batteriljuset blinkar. När det gröna batteriljuset lyser stadigt är Robin färdigladdad och redo att användas.
- Ladda Robin minst 2 timmar vid varje laddningstillfälle.
- För att Robin ska starta behöver du först dra ut laddsladden, innan du trycker på startknappen till vänster.
- Robin kommer att vara påslagen med en automatisk timer om 10 min. När batteriljuset lyser rött behöver Robin laddas igen.

● Teknisk specifikation

| Portabel modell | The Robin |
|---------------------------------|--|
| Nominell effekt | 60W |
| Laddningstid | ca 2 timmar |
| Batteriets förväntade livslängd | upp till 5000 h |
| Timer | 10 minuter |
| Elförbrukning | 0,01 kWh |
| Mått | 15 cm (höjd) x 9 cm (bredd) x 4 cm (djup) |
| Vikt | 1 kg |
| Våglängder | 660 nm (rött ljus) och 850 nm (nära-infrarött ljus) |
| Material | aluminium |



● Vanliga frågor kring rödljusterapi

○ Hur fungerar red light therapy?

RLT verkar genom att aktivera fotoacceptorer i kroppens celler. Detta leder till en rad effekter som är positiva för hälsan som ökad ATP-produktion i mitokondrierna, aktivering av uppbyggnaden av vävnader som kollagen, stimulering av immunförsvaret etc.

○ Är det möjligt/lämpligt att köra flera sessioner med RLT per dag?

Ja, det är det. Det handlar om att den totala doseringen över dagen ska bli tillräcklig. Vi rekommenderar ca 30 minuters exponering mot din Robin per dag. Har du tidsprist, eller upplever att du får bättre effekt av att dela upp behandlingen så går det givetvis bra, och då kanske två sessioner om 20 minuter är lämpligt. Du väljer själv vad som känns bäst för dig och din kropp.

○ Är det någon mening att använda RLT på sommaren?

Generellt sett är det dosen av rött ljus och nära infrarött ljus som är viktigt, hur du sen får det är sekundärt. Att vistas ute några timmar en solig sommardag kommer göra jobbet utan tvekan, men många spenderar de soligaste timmarna på dygnet inomhus. Dessutom skiner inte solen hela sommaren och många är de dagar med gråa regntyngda skyar. Det beror också på var på jorden du bor och hur mycket solbelysning du får. Dessutom täcker vi i regel stora delar av kroppen med kläder, något du givetvis kan påverka mycket själv. Sammantaget kan man säga att de flesta mår bra av att använda RLT även på sommaren, även om lampan kan få vila de dagar huden verkligen fått sig en omgång av solen.

○ Kan ljuset från en RLT-panel skada min syn?

Ett mänskligt öga uppfattar ljus som har en våglängd på 400-700 nm. Nutrilight avger synligt rött ljus och osynligt infrarött ljus. Ljuset skadar inte utan är snarare positivt för ögat.

○ Kan man titta rakt in i lampan?

Det röda och nära-infraröda ljuset i sig har ingen skadlig effekt på ögonen, men att titta direkt in i lampan bör undvikas då det trots allt är väldigt starkt ljus. Känner man obehag kan man också använda skyddsglasögon. Det är inte farligt att vistas i samma rum som en lysande lampa men återigen ska man inte titta rakt in i ljuset om det känns obehagligt.

○ Finns det några biverkningar från RLT?

Att få biverkningar av RLT är mycket ovanligt och då handlar det alltid om överdriven behandlingstid. Den som använder en panel många gånger över den rekommenderade tiden kan förlora en del av hälsoeffekterna. Dessutom kan man känna sig lite yr och må allmänt dåligt en stund efter den överdrivna behandlingen, ungefär som när man utsatts för alltför intensivt solljus. Besvären är dock övergående.

- **Kan man använda lampan även på kvällen?**

Ja, RLT ger ljus av sådana våglängder att insomning snarare underlättas.

- **Kan barn använda red light therapy?**

Ja, det finns inga skillnader mellan barn och vuxna så vitt forskningen har visat.

- **Kan man använda red light therapy när man är gravid?**

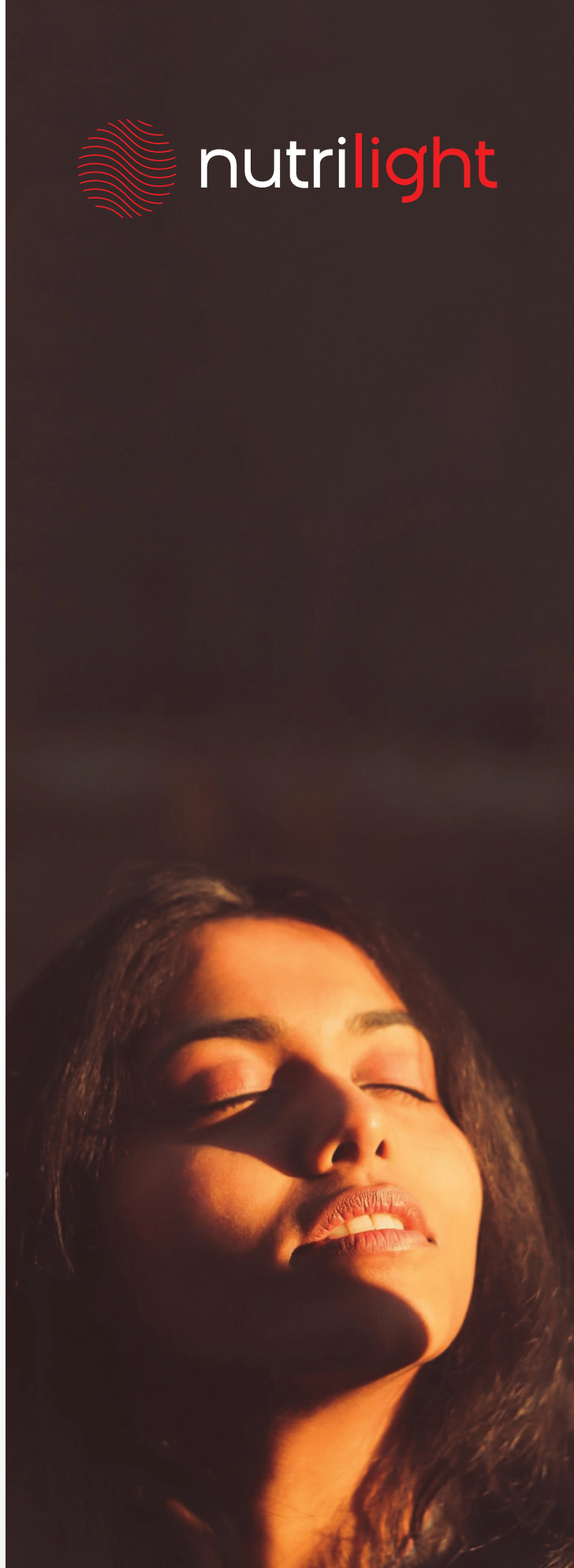
Det finns inget som tyder på negativa effekter, och många använder det t ex mot de hudförändringar som ibland upplevs i samband med graviditet. Dock är det troligen inte lämpligt att belysa buk eller rygg då ljuset faktiskt kan nå fostret och verka störande. Ingen forskning har dock visat att det är skadligt för fostret men man kan tänka sig att det kan påverka dess dygnsrytm om det utförs vid tidpunkter det normalt inte är möjligt att få solexponering.

- **Vad ska jag tänka på efter en utförd RLT-behandling?**

Man behöver inte ta någon särskilt hänsyn till något utan lev ditt liv precis som vanligt. En teori är att fettförbränningen blir något bättre efter en behandling, och tror man på det kanske det är rätt tidpunkt för en promenad eller löprunda, ifall viktbalans är målet.

- **Kan jag ha make-up på mig under behandlingen?**

Ja, det går bra. Make-up kan dock teoretiskt hindra ljuset från att ta sig genom huden vilket kan kompenseras med en något längre behandlingstid. Det är främst en faktor om ansiktet ska behandlas specifikt och gäller att smink innehållande partiklar som puder och foundation. Produkter som saknar partiklar men innehåller UV-skydd påverkar inget, då de enbart stoppar de mer kortvägiga UV-strålarna och inte rött ljus.



- Kan red light therapy ha inverkan på mig med tanke på medicinering som jag tar?

Nej, det finns inga kända interaktioner mellan RLT och läkemedel.

- Behöver jag ha solskyddsfaktor när jag exponeras för red light therapy?

Nej, solkrämer med skyddsfaktor blockerar de skadliga UV-strålarna vilka inte finns med vid rödjusterapi. Det gör att de inte påverkar hur mycket rött och nära infrarött ljus som når dina vävnader, om det är inte är heltäckande solskydd t ex zinkpasta som kan blockera ljus av alla våglängder. Dock är det på en så liten kroppsytta att det i praktiken inte spelar någon roll.

- Hur varm blir en red light therapy-panel?

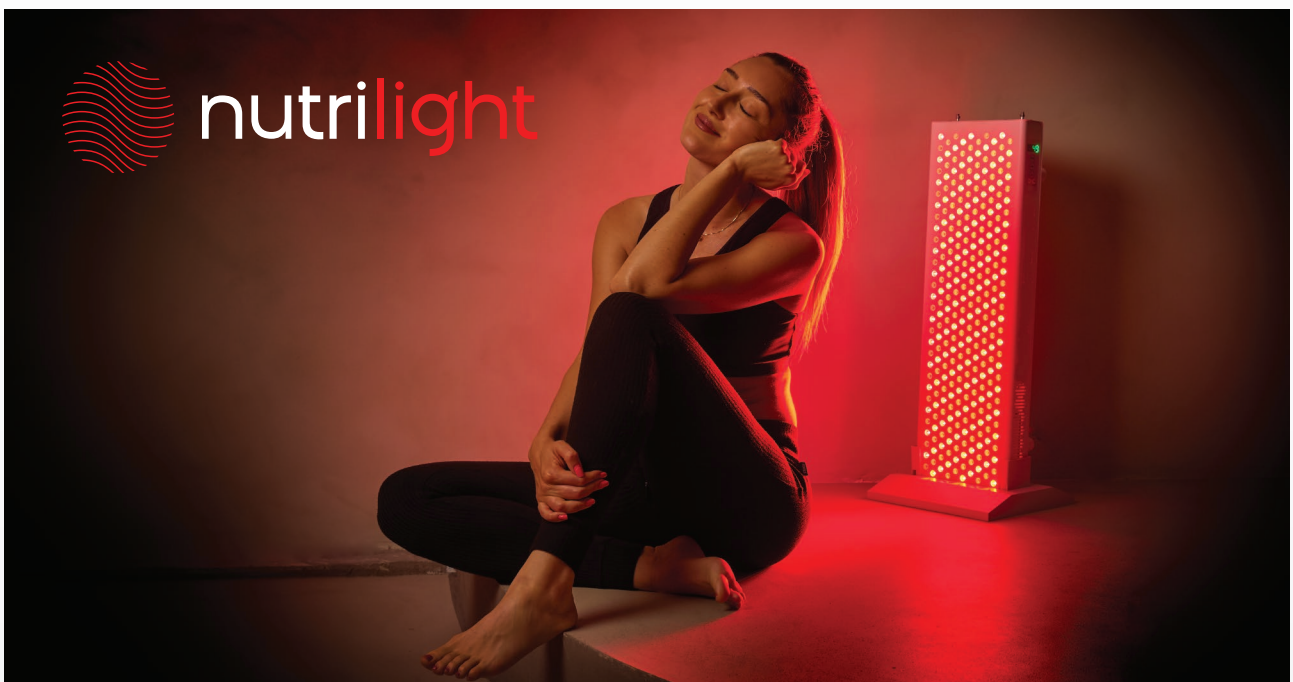
Panelen blir aldrig varmare än drygt 40 grader celsius så det är ingen risk för brännskador.

- Hur påverkas min sömn av red light therapy?

Till skillnad från blått ljus har inte RLT uppiggande effekter och kan enligt vissa rön förbättra sömnen. En teori är att RLT kan verka uppiggande på morgonen och lugnande på kvällen, eftersom det är så solens naturliga strålar fungerar med en större andel rött ljus i gryningen och i skymningen. Hur som helst verkar det inte störa sömnen.

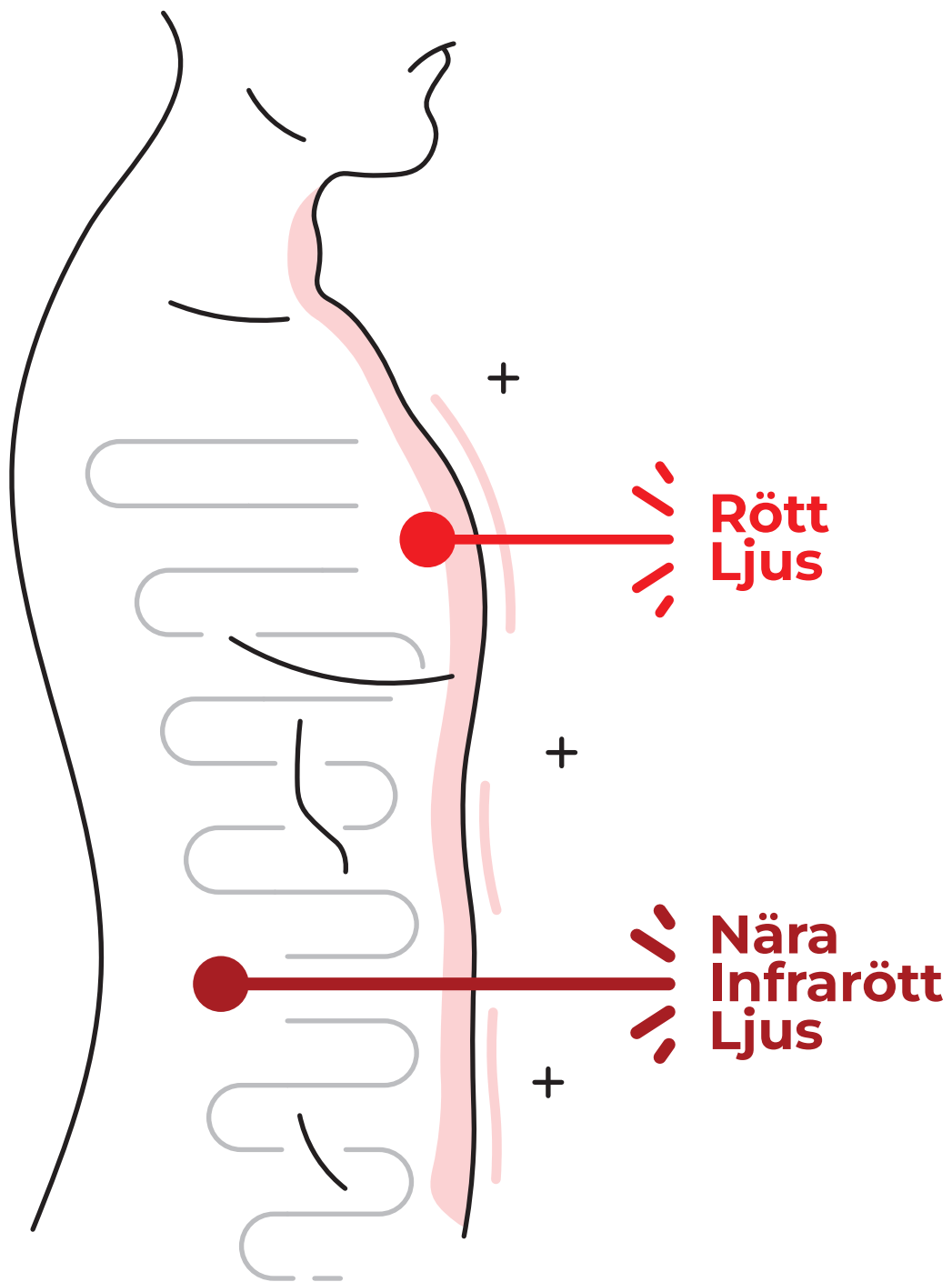
- Kan red light therapy vara skadligt?

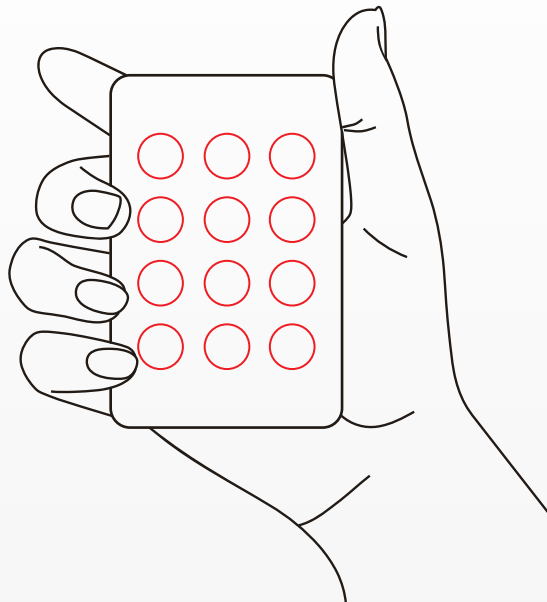
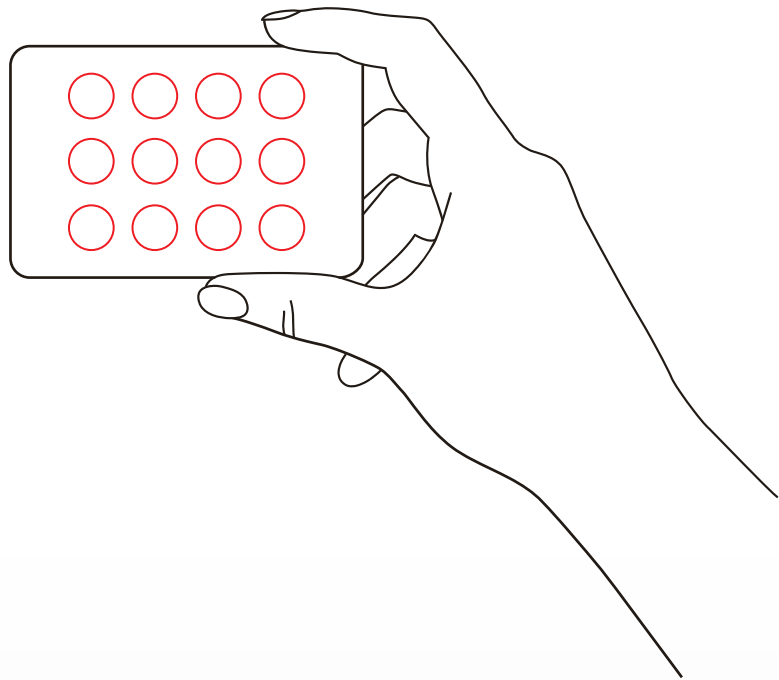
Nej, det finns inga rön som tyder på att det kan vara skadligt trots tusentals utförda djur-, människo- och provrörstudier.



● Det finns ett antal mer medicinska användningsområden som även stöds i den vetenskapliga litteraturen.

- Akne
- Alopecia (håravfall)
- Alzheimer´s sjukdom
- Ansiktsförlamning (Bells pares)
- Artros
- Autoimmuna sjukdomar
- Benbrott
- "Burning mouth syndrome"
- Depression
- Erytem orsakat av UV-ljus
- Fibromyalgi
- "Frozen shoulder"
- Fysisk prestation
- Hjärnskador
- Hudskador orsakade av strålning
- Hudåldrande
- Hypotyroidism (låg produktion av sköldkörtelhormon)
- Illning i tänderna
- Inflammation i axlar
- Inflammerad hälsena
- Karpaltunnelsyndrom
- Kognitiv prestation
- KOL
- Käkbesvär (temporomandibulär dysfunktion)
- Labial herpes
- Ledbesvär
- Lichen planus (inflammatorisk hudsjukdom)
- Liggsår
- Lymfödem
- Meniskproblem
- Menstrationsrubbingar
- Munntorrhet
- Muskelsmärtor
- Muskeltillväxt
- Nacksmärtor
- Nervsmärtor efter herpesinfektion
- Neuropatiska fotsår
- Raynaud´s fenomen (dålig blodcirkulation ibland annat händer och fötter)
- Reumatism
- Ryggsmärtor
- Smärta i bröstvårtorna
- Smärta vid tandreglering
- Sternotomi (det kirurgiska snitt som görs vid öppna hjärtoperationer)
- Stroke
- Svårläkta sår
- Tandköttsinflammation
- Tandlossning
- Tennisarmbåge
- Vitiligo
- Ärr från brännskador
- Åldersrelaterad synnedsättning







nutri**light**

Repairing
through
light.

nutri**light**.se

CE