

nutrilight

The Red Deer

# 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?

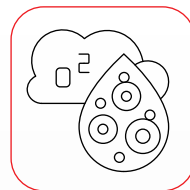
Kombinationen av rött ljus och nära infrarött ljus påverkar kroppen på ett mycket potent sätt då det röda ljuset når en liten bit in i huden, medan det nära infraröda ljuset kan nå kroppen på djupet. Tillsammans ger de en terapeutisk effekt som enbart den ena typen av ljus inte kan på egen hand. Nutrilight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



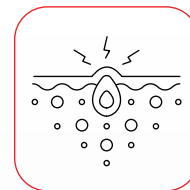
Fysisk prestation



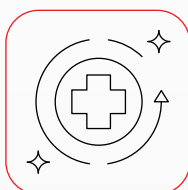
Mental prestation



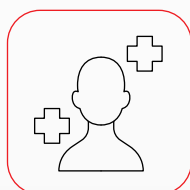
Ökad syresättning  
av vävnader



Minskning av  
inflammationer



Förbättrad  
återhämtning  
efter träning



Förbättrad  
läkning av skador



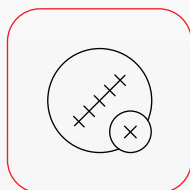
Rehabilitering  
efter kirurgi



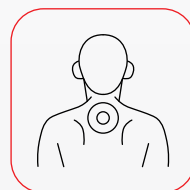
Ökad produktion  
av kollagen  
och elastin



Reducerad  
porstorlek  
i huden



Gynnsam effekt  
på sårhäkning  
och ärr



Smärtlindring



Förbättrade  
mitokondriella  
funktioner



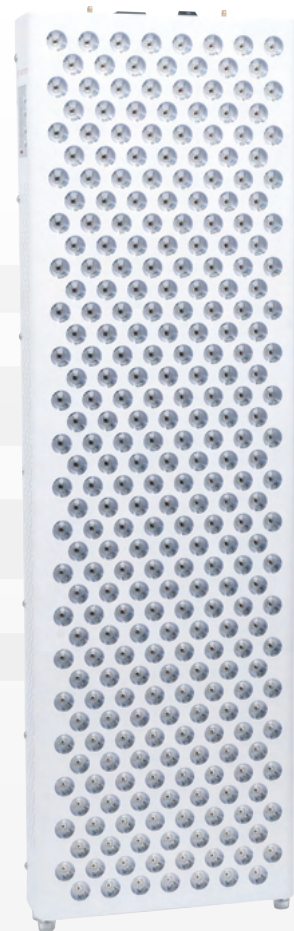
## ● Hur använder jag Nutrilight?

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 10-20 cm
- Exponera huden i 15 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

<b>Modell</b>	<b>The Red Deer</b>
Nominell effekt	1500W
Elförbrukning	0,4 kWh
Mått	92 cm (höjd) x 28 cm (bredd) x 7 cm (djup)
Vikt	10 kg
Våglängder	660 nm (rött ljus) och 850 nm (nära-infrarött ljus)
Material	aluminium
Golvstöd	finns som tillbehör



## ● 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 15 minuters exponering mot din Nutrilight 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 10 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.

---

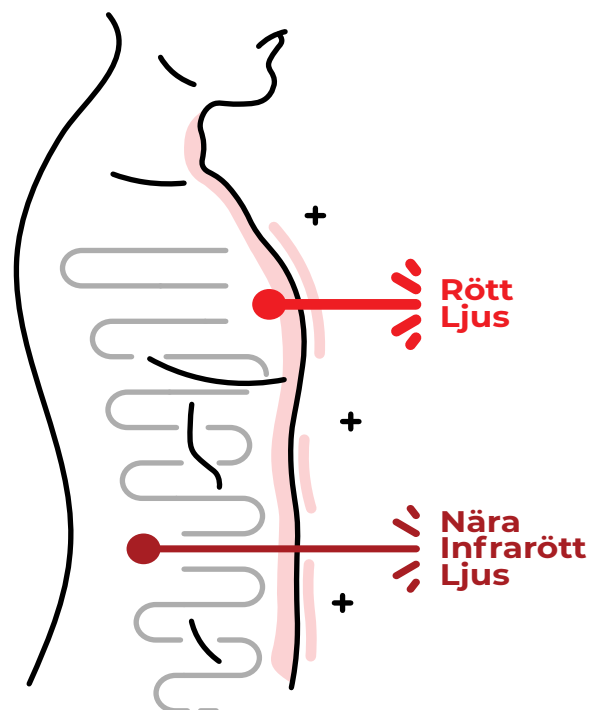
- Hur påverkas min sömn av red light therapy?

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.

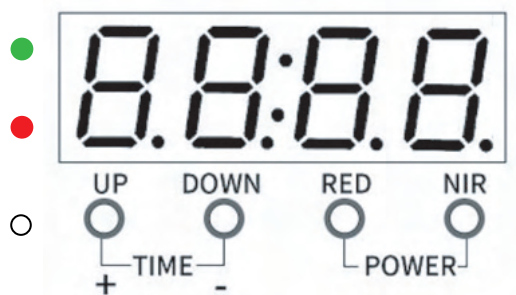
- Akne
- Alopecia (håravfall)
- Alzheimer´s sjukdom
- Ansiktsförlamning (Bells pares)
- Artros
- Autoimmuna sjukdomar
- Benbrott
- "Burning mouth syndrome"
- Depression
- Erytem orsakat av UV-ljus
- Fibromyalgi
- "Frozen shoulder"
- Fysisk prestation
- Hjärnskador
- Hudskador orsakade av strålning
- Hudåldrande
- Hypotyreoidism (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
- Menstrationsrubbningar
- 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



## ● Hur fungerar kontrollpanelen?

Gröna indikator lampan ————— ●

Röda indikator lampan ————— ●



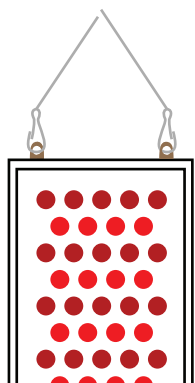
Det är väldigt simpelt att använda The Red Deer och går att start och stänga av på bara ett par knapptryck.

1. Sätt på The Red Deer på toppen av lampan så att du kan se att displayen på sidan av lampan visar "OFF"
2. Tryck på "UP" (+) eller "DOWN" (-) för att justera tiden för din behandling. Du kan endast öka behandlingstiden på panelen upp till 60 minuter.
3. Tryck på "RED" knappen för att det RÖDA ljuset ska börja behandla, då kommer även det röda indikator lampan bredvid displayen att lysa upp. Tryck på "NIR" knappen för att det NÄRA INFRARÖDA ljuset ska börja behandla. När detta är på så lyser det gröna indikator lampan bredvid displayen.





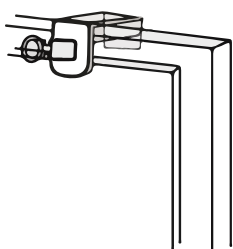
## ● Upphängning av The Red Deer



### Steg 1:

#### Fäst Upphångningsanordning:

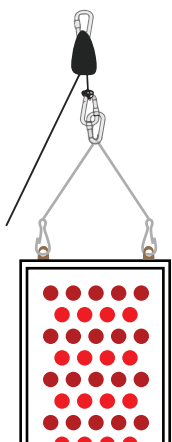
Använd två silvertvåjrar och fäst dem i lampan högst upp, detta skapar en "snabblänk"



### Steg 2:

#### Fäst Dörrkrok:

Häng dörrkroken på din dörr.

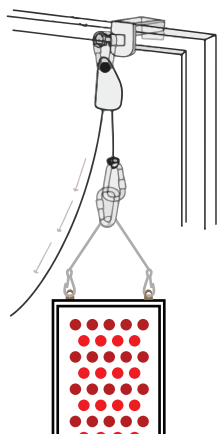


### Steg 3:

#### Anslut Upphångningskablar:

Koppla kabelstöden till snabblänken. Sedan, häng den andra änden av kabeln direkt på dörrkroken.

Du kan justera höjden på lampan med hjälp av snabblänken och kabelgriparen.



### Steg 4:

#### Justera höjden

För att höja lampan, dra i höjdjusteringskabeln samtidigt som du stöder lampan från botten med den andra handen.

För att sänka lampan, tryck på spaken på kabelboxen. Justera höjden så det känns bekvämt för dig.

## Du behöver:





För mer information,  
kontakta oss på [hello@nutrilight.se](mailto:hello@nutrilight.se)

Vanliga frågor & svar hittar  
du via QR-koden.



nutrilight

Repairing  
through  
light.

[nutrilight.se](http://nutrilight.se)

