

# PHILIPS

Energilampa

EnergyUp

Naturligt, vitt ljus

Med sladd och justerbar vinkel

10 000 lux ljusintensitet

Indikator för behandlingstid



HF3419/02



## Bli piggare på naturlig väg med hjälp av ljus

Naturligt, vitt ljus ger lika mycket energi som starkt dagsljus

Philips EnergyUp är en energilampa som använder dagsljusets naturliga kraft för att höja energinivån och humöret. Det behövs bara 20–30 minuter per dag för att du ska känna dig piggare och mer aktiv och alert så att du kan prestera när det gäller.

### **Kliniskt bevisat: piggar upp naturligt med hjälp av ljus**

- Fyller på energidepåerna, gör dig piggare och förhöjer humöret
- Motar bort energisvackor, trötthet och vinterdepression
- Ljus stimulerar energinivåerna naturligt och passar en hälsosam livsstil
- Oberoende forskning bekräftar förhöjda energinivåer

### **Formgiven för att lätt passa in i din dagliga rutin**

- Resultat på bara 20–30 min/dag. Kan användas medan du läser och arbetar
- Ett naturligt, vitt ljus som passar in i alla miljöer
- Justerbar ställning och väggfäste medföljer

### **Avancerade LED-lampor från Philips ger behagligt ljus**

- 10 000 lux – samma intensitet och fördelar som naturligt dagsljus
- Jämn ljusstyrka, ultimat bekvämlighet för ögat
- 100 % UV-fritt ljus – säkert för ögon och hud
- Över 100 år av belysning från Philips och kunskap inom hälsovård

# Funktioner

## Höjer energinivåerna

Dagens fartfyllda moderna livsstil kräver topptid hela dagen – men även de starkaste personerna utsätts för energidalar eller svackor, särskilt när det råder brist på naturligt dagsljus, som på ett kontor på vintern. EnergyUp motverkar dalar och förbättrar solljusets naturliga energigivande effekt för att stimulera kroppen och göra dig piggare. Bara en enda session på 20–30 minuter har bevisats vara effektivt, så använd EnergyUp när du måste ladda batterierna. Kanske för att komma igång på morgonen, pigga till efter lunchen eller bibehålla energinivån under dagen.

## Motverkar energisvackor

Bristen på ljus under de mörka vintermånaderna gör att många människor upplever en märkbar svacka i sin energinivå och de blir nedstämda när hösten kommer. Det kallas "vintertrötthet" (eller halvårstidsbunden depression, sub-SAD). Symptomen kan få den drabbade att känna sig låg, håglös och trött i flera veckor eller t.o.m. månader, vilket påverkar både personliga prestationer och humöret. Philips EnergyUp motverkar sådana symptom på vintertrötthet med solljusets naturliga energigivande effekt, så att kroppen kan behålla sommarens livskraft under de mörka vintermånaderna.

## Ljus är en naturlig energikälla

Dagsljus är viktigt för välbefinnandet och för att vi ska kunna hålla formen och vara pigga hela dagen – precis som hälsosam kost och regelbunden träning. Philips EnergyUp efterliknar dagsljusets naturliga, uppiggande kraft en klar, solig dag, och stimulerar speciella receptorer i ögonen som utlöser kroppens naturliga svar på solljus. Det här hjälper dig att känna dig mer energisk, aktiv och pigg. De dagar när din energinivå är låg och du är trött främjar EnergyUp livskraften på ett naturligt sätt.

## Kliniskt dokumenterade fördelar

EnergyUp har kliniskt bevisats höja energinivåerna, motverka vintertrötthet [1] och vara effektiv mot vinterdepression [2, 3, 4]. Det

är känt att starkt vitt ljus minskar tröttheten och gör dig piggare [5], samt att det förbättrar vitaliteten och välbefinnandet [6] när den används i arbetet. I allt större utsträckning är ljusbehandling det första valet för årstidsbundna problem och energiproblem [7, 8, 9, 10] och har bevisats motverka vintertrötthet [1, 11]. Under en studie på en arbetsplats rapporterade deltagarna bättre humör, energi, pigghet och produktivitet när de utsattes för starkt ljus [11].

## Endast 20–30 minuter per dag



Bara 20–30 minuter om dagen med EnergyUp har visat sig pigga upp och främja en positiv stämning. Placera Energy Light på en armlängds avstånd och så att ljuset når dina ögon. Du behöver inte titta direkt in i ljuset, så att du kan göra flera saker medan du använder EnergyUp, som att äta frukost, arbeta eller läsa. Eftersom ljuset är fritt från UV-strålning och bekvämt och säkert för ögonen kan du använda den så länge du vill under dagen (om den används på kvällen eller före sänggående det kan fördröja insomningen). Med daglig användning känner du sannolikt av EnergyUp-lampans energigivande effekt inom 1–2 veckor.

## 10 000 lux ljusintensitet



Philips EnergyUp producerar ljus med en hög luminans på upp till 10 000 lux och en färg nära naturligt dagsljus. Det här uppiggande

ljuset har samma effekt på kroppen som en sommardag, och det är kliniskt bevisat att det förbättrar vitalitet och energi, och motverkar trötthet och vintertrötthet. EnergyUp använder de senaste HighPower LED-lamporna med den senaste tekniken. De här innovationerna möjliggör EnergyUp-lampans smidiga format. På grund av det lilla formatet kräver inte EnergyUp så mycket utrymme på skrivbordet, och är lämplig att använda i stort sett var som helst i hemmet eller på arbetsplatsen.

## Ultimat bekvämlighet för ögat



I EnergyUp används ett unikt belysningsystem för fullständig bekvämlighet för ögat. En unik kombination av diffusers, reflexer och filter fördelar den kraftfulla LED-belysningen jämnt över hela ytan på skärmen. Det kontrollerar bländning och förhindrar att ljusa punkter, vilket ger ett spritt ljus som är alltid bekvämt och behagligt.

## UV-fri



I EnergyUp Natural White används hela dagsljusspektrumet av ljus, men utan de skadliga riskerna med UV-strålning från solen. EnergyUp är därför säker att använda för ögon och hud.

# Specifikationer

## Välbehövande med ljus

Öka energinivån  
Bli piggare  
Känna sig mer utvilad  
Bekämpa vintertrötthet/depression  
Lyfter ditt humör

## Behagligt ljus

10 000 lux  
Jämn skärmljusstyrka

## Lättanvänd

Inställningar för ljusintensitet: 5  
Indikator för behandlingstid  
På/av-knapp

Indikator för ljusintensitet  
Användning med en enkel knapptryckning  
Ljusintensitetsminne

## Enkel att placera

Kan monteras på väggen  
Justerbar vinkel

## Tekniska

Nätadapter: 24 W  
Spänning: 100/240 V  
Frekvens: 50/60 Hz  
Typ av lampa: Högeffektiv LED-teknologi  
Sladdlängd: 210 cm

## Vikt och mått

Produktstorlek: 29,4 x 37,6 x 4,1 cm  
Produktvikt: 2,0 kg  
F-låda, mått: 31,7 x 41,4 x 11,2 (B x H x D) cm  
F-låda, vikt: 3,0 kg  
Huvudkartong: 2

## Logistisk information

Ursprungsland: Kina  
CTV-kod: 884341902

## Säkerhet och regler

Direktiv om medicintekniska produkter:  
93/42/EEG och 2007/47/EG  
CE 0344-certifierad  
I enlighet med IEC 60601-1 Ed. 3  
UV-fri: Ingen UV- eller nära UV-strålning



## \* Referenser:

- \* [1] W.B. Duijzer, Y. Meesters (SLTBR 2011, p.33)
- \* [2] Y. Meesters, V. Dekker, L.J. Schlangen, E.H. Bos, M.J. Ruiter, BMC Psychiatry, 11 (2011) 17.
- \* [3] M.C.M. Gordijn, D. 't Mannetje, Y. Meesters, Journal of Affective Disorders, 136 (2012) 72–80.
- \* [4] R.N. Golden, B.N. Gaynes, R.D. Ekstrom, R.M. Hamer, F.M. Jacobsen, T. Suppes, K.L. Wisner, C.B. Nemeroff, Am J Psychiatry, 162 (2005) 656–662.
- \* [5] M. Ruger, AJP: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 290 (2006) R1413–R1420.
- \* [6] D.H. Avery, D. Kizer, M.A. Bolte, C. Hellekson, Acta Psychiatrica Scandinavica, 103 (2001) 267–274.
- \* [7] C.2.G.-R.N. Datum Goedkeuring 2011-03-16 Verantwoording Trimbo-instituut Verantwoording 1.0 Type Regionale richtlijn, (2013) 1–179.
- \* [8] S3-Leitlinie/NVL Unipolare Depression Langfassung Januar 2012 Vers. 1.3
- \* [9] E. Holsboer-Trachsler, J. Hättenschwiler, J. Beck, Schweiz Med Forum (2010).
- \* [10] A.J. Levitt, R.W. Lam, Canadian consensus guidelines for the treatment of seasonal affective disorder, Clinical & Academic Pub., 1999.
- \* [11] T. Partonen, J. Lönnqvist, Journal of Affective Disorders, 57 (2000) 55–61.