



luminette®  
Lucimed

# Очки для светотерапии

Инструкция по применению

Lucimed S.A.  
Rue le marais 12a 4530 Villers-le-Bouillet | Belgium  
[www.myluminette.com](http://www.myluminette.com) | [info@lucimed.com](mailto:info@lucimed.com)  
Tel : +32 4 369 48 36 | Fax : +32 4 228 04 18



Инструкция по применению V1 2015 EN-FR-ES

**Рисунок 1 – Очки Luminette и дополнительные детали**

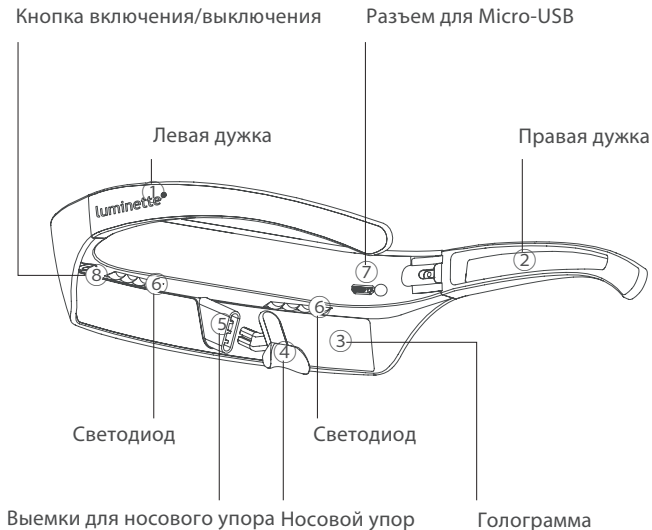


Рисунок 1 – Рисунок 1Очки Luminette и дополнительные детали

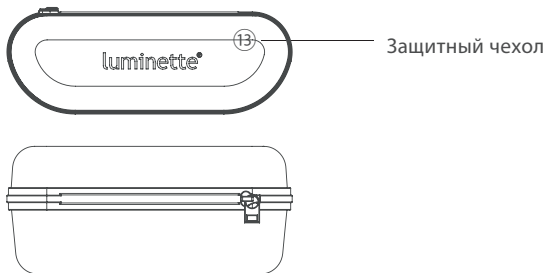
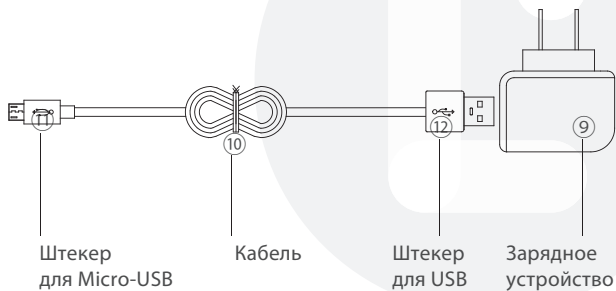
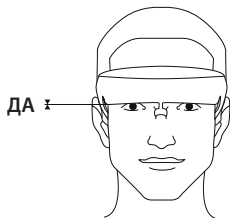
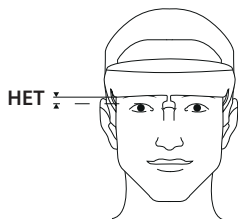
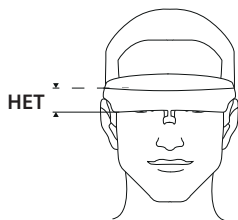
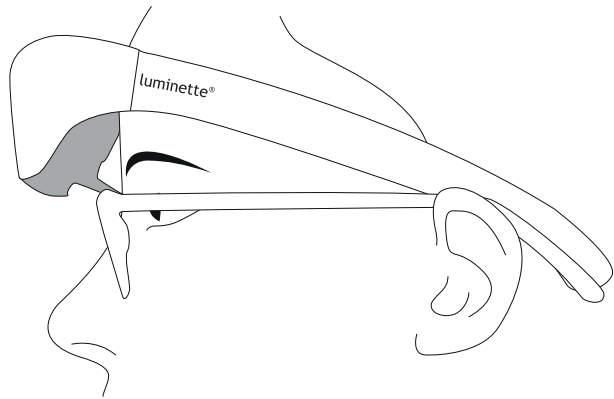


Рисунок 2 – Расположение очков Luminette на лице



**Рисунок 3 – Расположение Luminette  
при ношении очков для коррекции зрения**



**Рисунок 1 – Очки Luminette и дополнительные детали**

**Рисунок 2 – Расположение очков Luminette на лице**

**Рисунок 3 – Расположение Luminette при ношении очков для коррекции зрения**

1. Левая дужка
2. Правая дужка
3. Голограмма
4. Носовой упор
5. Выемки для носового упора
6. Светодиод
7. Разъем для Micro-USB
8. Кнопка включения/выключения
9. Зарядное устройство
10. Кабель
11. Штекер для Micro-USB
12. Штекер для USB
13. Защитный чехол

# **I. Введение**

---

Поздравляем! Вы только что приобрели очки Luminette®. Добро пожаловать в мир портативной светотерапии. Перед использованием Luminette® внимательно прочтите данное руководство и храните его в надежном месте. Кроме того, не спеша ознакомьтесь со своим новым прибором, используя данные рисунка 1.

## **A. Роль света**

Человеческий мозг использует циклы света/тьмы для синхронизации внутренних ритмов, включая настроение, аппетит, пищеварение, сон, либидо и т.д. Данные суточные ритмы колеблются в течение 24 часов, формируя наши биологические часы.

Мелатонин – это вещество, часто называемое «гормоном сна». Мозг начинает вырабатывать его после захода солнца, чтобы у нас появилось чувство сонливости. Но с восходом солнца и наступлением светлого времени суток его выработка мозгом прекращается. Мы просыпаемся рано, полны энергии.

Помимо регулирования наших биологических часов, свет также значительно влияет на настроение, он повышает внимание и улучшает физическую и умственную деятельность.

## **Б. Светотерапия**

В определенных ситуациях фаза наших биологических часов больше не совпадает с внешней средой. Суточные ритмы становятся асинхронными.

Это особенно актуально зимой, когда мы испытываем нехватку света; у некоторых людей развивается зимняя хандра. Такое также может случаться с людьми, которые ложатся спать слишком рано или слишком поздно. Еще одной формой нарушения биологических часов является синдром смены часовых поясов. Ко всему, проблемы, связанные с посменной работой, представляют реальную угрозу для здоровья.

Все вышеуказанные проблемы можно устранить путем правильного использования света и тьмы. При отсутствии природного света светотерапия является решением, способным избавить от самых нежелательных эффектов.

## **В. Применение**

- Зимняя хандра
- Усталость – нехватка энергии
- Синдром смены часовых поясов
- Проблемы со сном
- Работа в непривычные часы

Очки Luminette® предназначены для наполнения людей энергией, устранения проблем со сном, повышения



внимания, улучшения умственной деятельности, а также избавления от зимней хандры. Если Вы страдаете от депрессии, Вам необходимо проконсультироваться с профессионалом и не следует применять Luminette® для самолечения.

## **Г. Противопоказания**

Независимо от причины, по которой Вы применяете Luminette®, мы рекомендуем не превышать установленную дневную продолжительность использования.

Противопоказаний насчитывается очень мало.

Если Вы страдаете от заболеваний глаз (глаукомы, ретинита или ретинопатии, или макулярной дегенерации), мы рекомендуем посоветоваться со специалистом до начала использования Luminette®. Если Вы страдаете от катаракты, светотерапия может быть менее эффективной.

Для людей с биполярным расстройством Luminette® может приносить пользу при использовании данного прибора в правильное время, когда человек находится в депрессивной фазе. Однако необходимо проявлять осторожность, поскольку всегда существует риск наступления фазы перевозбуждения. Поэтому рекомендуется проводить процедуру в полдень, когда человек наименее чувствителен к свету и, следовательно, меньше склонен перейти в фазу перевозбуждения. То же самое касается случаев истерии, невроза и психоза.

Кроме того, не рекомендуется использовать Luminette® во время вождения транспортного средства или управления механизмами, требующими концентрации и широкого поля зрения.

#### **Д. Возможные реакции**

Возможные побочные реакции на свет, производимый данным прибором, имеют относительно легкую и проходящую природу. К ним может относиться:

- Головная боль
- Переутомление глаз
- Тошнота

#### **Меры для избегания, сведения к минимуму или облегчения данных побочных реакций:**

- Необходимо всегда применять прибор в хорошо освещенном помещении
- При возникновении данных реакций необходимо снизить интенсивность света
- Необходимо прекратить использование прибора на несколько дней до исчезновения реакций, а затем попробовать снова

## **Е. Безопасность**

Данный прибор соответствует техническим требованиям и требованиям безопасности, применимым к электрическому оборудованию. Все ремонтные работы и работы по техническому обслуживанию должны проводиться специалистами. Обратитесь к своему поставщику за дополнительной информацией.

Данный прибор соответствует части 15 Правил Американской государственной комиссии по коммуникациям (FCC). Работа прибора сводится к соответствию двум условиям:

- 1) данный прибор не вызывает вредных помех и
- 2) данный прибор должен принимать любые поступающие помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательным нарушениям работы.

Для долгосрочной работы Luminette® необходимо:

- Использовать только оригинальные аксессуары
- Никогда не погружать Luminette® в воду
- Не промывать Luminette® в проточной воде
- Не оставлять Luminette® на солнце, во влажных или пыльных условиях

## **II. Использование**

---

### **А. Когда я могу использовать Luminette®?**

#### **1. Для борьбы с зимней хандрой**

Вам не хватает энергии и мотивации, Вам трудно пробуждаться по утрам, Вы чувствуете постоянную сонливость, Вы стали чаще перекусывать, Ваше либидо падает? Возможно, Вы страдаете зимней хандрой, вызванной пониженным количеством света осенью и зимой.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения утром.

#### **2. Для борьбы с усталостью и отсутствием энергии**

Прибор Luminette воспроизводит богатую светом дневного света и стимулирует особые глазные рецепторы для запуска энергетической реакции тела на свет. Это помогает бороться со снижением энергии, чувствовать себя более энергичным, активным и внимательным, а также улучшает настроение.

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

#### **3. Для нормализации сна**

Некоторые проблемы со сном вызваны ускорением или

замедлением фазы биологических часов.

В данном случае светотерапия может стать решением проблемы.

Ваши биологические часы отстают

Вы привыкли засыпать слишком поздно, а пробуждение по утрам дается Вам с трудом?

Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии сразу после пробуждения.

Ваши биологические часы спешат

Вам трудно бодрствовать вечером, а утром Вы просыпаетесь слишком рано? Мы рекомендуем проводить процедуру светотерапии ближе к вечеру или сразу после наступления вечера, за два или три часа до запланированного времени отхода ко сну.

#### **4. Для борьбы с синдромом смены часовых поясов**

Синдром смены часовых поясов является последствием быстрого преодоления нескольких временных зон, как правило, на самолете, и приводит к нарушению биологических циклов: бессоннице, сонливости, физической и интеллектуальной утомляемости, перепадам настроения, трудностями с концентрацией...

Несколько простых шагов и использование прибора Lumiette® может существенно уменьшить симптомы.

- Во время перелета

Настройте свои часы на временную зону конечного пункта, пейте много воды и попытайтесь не употреблять алкоголь, кофе или чай.

- По прибытии

Если Вы едете на Восток, мы рекомендуем по прибытии избегать солнечного света в первое утро (одевая голубые блокирующие очки или солнцезащитные очки с высоким коэффициентом защиты) и получать как можно больше света после полудня (например, путем использования Luminette®) для поддержания низких уровней мелатонина. В течение следующих дней сместите процедуру на два часа вперед, ни в коем случае не пропуская нормальное время отхода ко сну. Если Вы едете на Запад, мы рекомендуем бодрствовать по прибытии, пока не стемнеет, и применять Luminette® сразу после полудня (между 12 и 3 часами дня). Но как только стемнеет, необходимо лечь спать.

### **5. Для оптимизации посменной работы**

Если Вы работаете по ночам чаще трех раз подряд, и Вам сложно бодрствовать на работе и/или по пути домой, мы рекомендуем проводить сеанс светотерапии непосредственно перед началом работы, и, если Вы почувствуете сонливость, - еще один сеанс во время перерыва на работе.

Мы также рекомендуем Вам посоветоваться со своим семейным врачом.

Вы бы хотели получить персональную программу?

Перейдите по ссылке [www.muluminette.com/calculator](http://www.muluminette.com/calculator) или скачайте бесплатное приложение Luminette, доступное в App Store и Google Play Store.



## **Б. Как долго длится сеанс светотерапии?**

Рекомендуемая продолжительность сеанса зависит от интенсивности света, поступающего глазу.

Luminette® имеет функцию выбора из трех различных интенсивностей света.

В таблице, представленной ниже, указана рекомендуемая продолжительность использования Luminette® в зависимости от выбираемой позиции.

<b>Позиция (при включении прибора)</b>	<b>Рекомендуемая продолжительность сеанса (в минутах)</b>
1	45
2	30
3	20

Необходимо выбрать интенсивность, при которой Вы почувствуете себя наиболее комфортно. После окончания

времени сеанса, светодиоды уведомят о завершении, мигнув 3 раза. После этого они продолжат светиться.

## **В. Как часто мне нужно пользоваться Luminette®?**

Необходимо пользоваться Luminette каждый день в правильное время для достижения желаемых результатов. За исключением случаев, когда Вы пытаетесь справиться с синдромом смены часовых поясов, рекомендуется использовать Luminette в одно и то же время каждый день.

## **Г. Когда я начну замечать улучшение?**

Некоторые пользователи начинают чувствовать прилив энергии уже после первого использования. Другие ощущают улучшение спустя 1 или 2 недели ежедневного использования.

## **Д. Как использовать Luminette®? Зарядка батареи**

Перед использованием Luminette в первый раз мы рекомендуем зарядить батарею.

**Для этого необходимо:**

- Подключить конец кабеля Micro-USB к разъему



в приборе Luminette® (смотреть рисунок 1) и вставить другой конец (стандартный USB) в зарядное устройство

- Подключить зарядное устройство к сети
- Отключить зарядное от сети после полной зарядки батареи

Вы также можете зарядить Luminette®, подключив его к своему компьютеру при помощи USB-кабеля, предоставляемого в комплекте.

#### **Индикация зарядного устройства:**

- Во время зарядки Luminette® наблюдается медленное моргание одного индикатора (располагающегося ближе всего к разъему для USB)
- После полной зарядки Luminette® данный индикатор перестает моргать, но продолжает светиться
- При возникновении ошибки (неполадках батареи или сети) данный индикатор начинает непрерывно моргать в быстром темпе

#### **Время работы батареи:**

Время работы батареи зависит от интенсивности использования. Правильно заряженное устройство

Luminette должно работать от 3 до 6 часов.

При выключении прибора загорится от 1 до 4 индикаторов, указав оставшийся заряд батареи (4 индикатора = максимальный заряд; 3 светящихся индикатора = батарея заряжена на 3/4; 2 светящихся индикатора = батарея заряжена на 1/2; 1 индикатор = батарея имеет достаточный заряд для проведения одного полного сеанса, но после сеанса необходимо зарядить батарею; 0 индикаторов = батарея имеет достаточный заряд для завершения сеанса).

Мы рекомендуем заряжать Luminette®, когда при выключении прибора светится только один индикатор.

**Внимание:**

Детектор времени работы батареи работает корректно только после полного заряда Luminette. Рекомендуется заряжать Luminette полностью каждый раз.

**Е. Включение и выключение**

Внимание: перед первым использованием обязательно удалите защитную пленку с голограммы.

Убедитесь, что батарея Luminette® имеет заряд, достаточный для проведения полного выбранного

сеанса. Осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения для включения Luminette® (смотреть рисунок 1).

Для изменения интенсивности света осуществите короткое нажатие кнопки включения/ выключения. Произойдет цикличное изменение интенсивности: уровень 1, уровень 2, уровень 3 и снова уровень 1, и т.д.

Для выключения Luminette® зажмите кнопку включения-выключения (на 2 секунды).

## **Ж. Как носить Luminette®**

Для достижения наилучших результатов необходимо правильно носить Luminette®.

### **Для правильного расположения Luminette®:**

- Установить носовой упор в одну из трех выемок (смотреть рисунок 1). Звук «щелчка» означает, что носовой упор установлен правильно
- Поместите мягкую часть носового упора на участок соприкосновения носа и лба. Нижняя часть голографического козырька должна находиться непосредственно над линией взгляда (смотреть рисунок 2), когда Вы смотрите в зеркало

Просим учесть, что, если Вы носите очки для

коррекции зрения, носовой упор Luminetter® должен находиться за очками (смотреть рисунок 3).

Сразу после начала сеанса необходимо держать глаза открытыми. Продолжайте заниматься повседневными делами. Не смотрите непосредственно на индикаторы.

### **3. Как ухаживать за Luminette®**

Очищать Luminette® необходимо мягкой материей, смоченной небольшим количеством чистой воды.

Голографическая часть очков является очень хрупкой; трогать ее руками нельзя. Если эта часть все равно загрязнится, очистите ее ватой.

## **III. Гарантия и послепродажное обслуживание**

---

Компания Lucimed гарантирует надлежащую работу своего оборудования при соблюдении инструкции по применению, в отношении всех производственных дефектов. Если прибор перестает работать, Lucimed гарантирует бесплатный ремонт в течение 2 лет с даты покупки.

Гарантия не покрывает любые неисправности, связанные со случайным повреждением прибора, неправильным или неаккуратным использованием,

а также с изменениями или ремонтными работами, проведенные неквалифицированным персоналом.

Данная гарантия никоим образом не дает право пользователю на возмещение механических повреждений.

Компания Lucimed предоставляет послепродажное обслуживание в течение гарантийного периода и после него во всех странах, где официально продается и распространяется данное оборудование.

В случае возникновения каких-либо проблем просим обратиться за помощью: [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com)

В переписке просьба всегда указывать серийный номер и дату покупки.

Просим учесть: при потере данной инструкции по применению Вы можете скачать ее копию с сайта [www.myluminette.com](http://www.myluminette.com).

## **IV. Окружающая среда**

---

При необходимости утилизировать прибор запрещается выбрасывать его с бытовыми отходами, а необходимо попытаться воспользоваться услугами центра по переработке с целью защиты окружающей среды.

Перезаряжаемая батарея внутри прибора Luminette® содержит вещества, которые могут нанести вред окружающей среде.

Необходимо вытащить использованную батарею из прибора перед тем, как утилизировать ее. Кроме того, утилизировать ее нужно отдельно, используя мусорный контейнер для батарей. Если Вам не удастся достать батарею, просьба вернуть прибор покупателю.

**Чтобы достать перезаряжаемую батарею, необходимо:**

- Убедиться, что устройство отключено от сети питания и что батарея разряжена
- Отвинтить два рычага при помощи отвертки необходимого размера
- Удалить пластмассовую крышку с перезаряжаемой батареи
- Удалить перезаряжаемую батарею типа AAA из металлического держателя

## V. Технические спецификации

### A. Характеристики прибора


<b>Общие</b>	
Торговая марка	Luminette®
Номер модели прибора	LUMINETTE 2
Номер модели адаптера	KYTW050100BU-02
<b>Электричество</b>	
Номинальное входное напряжение адаптера	100 – 240 В переменного тока
Номинальная входная частота адаптера	50 – 60 Гц
Номинальное выходное напряжение адаптера	5 В постоянного тока
Номинальная выходная мощность адаптера	5 Вт
<b>Тип питания</b>	
Перезаряжаемая батарея AAA NiMH	1,2 В 800 мА/ч

## Физические характеристики





Габариты	18 x 16 x 4,5 см (7,1 x 6,3 x 1,57 дюймов)
Масса	69 г (2,43 унции)
Пиковая длина волны	468 нм
Интенсивность света в положении 1	+ - 500 люкс
Интенсивность света в положении 2	+ - 1000 люкс
Интенсивность света в положении 3	+ - 1500 люкс

## Б. Характеристики прибора

Устройство может быть маркировано следующими символами

Символы	Описание
	Производитель: Lucimed SA, Rue le marais 12a, 4530 Villers-le-Boillet, Бельгия, Тел: +32 4 369 48 36



	Год производства
	Ознакомьтесь с предоставленной инструкцией пользователя.
	Данный прибор должен утилизироваться не со стандартными видами отходов, а на специальных объектах переработки и ликвидации отходов.
	Упаковка данного прибора подлежит переработке
CE	CE означает «Европейская декларация о соответствии»

## **В. Ответственность производителя**

В качестве производителя мы несем ответственность только за безопасность, надежную работу и функциональность данного прибора при его использовании в соответствии с инструкцией по применению и при осуществлении модификаций и ремонта исключительно специалистами нашей компании.