

## ***Productomschrijving van Lumie Brightspark Lichttherapie***

**Als de dagen korter worden en er minder daglicht is om van te genieten, krijgen veel mensen last van een winterdepressie. 's Ochtends naar het werk als nog het donker is en 's avonds thuiskomen als de zon al onder is: ons natuurlijke bioritme wordt er door verstoord. De natuurlijke stof melatonine wordt sneller aangemaakt, waardoor men sneller moe wordt en wil slapen. Een mens heeft 10.000 tot 100.000 lux (de eenheid van licht) nodig per dag. In de herfst en winter komt dit vaak niet boven de 1000 lux per dag. Daarom bieden daglichtwekkers een uitkomst. De symptomen van de winterdip nemen al na een paar dagen therapie af. Neem dagelijks een lichtbad van een half uur tot twee uur en kom vrolijk en opgewekt de winter door! Op een afstand van ongeveer 50 centimeter is een lichtbad van 1 à 2 uur per dag voldoende. Al na enkele dagen gebruik is er positief effect te merken! De klachten die bij een winterdip horen worden al snel minder. Twijfelt u of u een winterdepressie heeft? Hier onder staan enkele van de meest voorkomende symptomen. Wist u dat maar liefst 60% van alle mensen kampt met een of meer van deze klachten?**

### **Symptomen van een winterdepressie:**

- **De klachten beginnen in de herfst of winter en nemen in het voorjaar weer af**
- **Veel slapen; meer behoefte aan slaap dan normaal**
- **Vermoeidheid ondanks dat er meer wordt geslapen**
- **Gewichtstoename (er wordt meer gegeten, vooral veel koolhydraten)**
- **Futloosheid**
- **Concentratieproblemen**
- **Geen of minder behoefte aan sociale contacten**
- **Somberheid, een neerslachtig gevoel hebben**

**De Brightspark heeft een hoge lichtopbrengst: 10.000 Lux en past dankzij zijn formaat gemakkelijk op elk oppervlak. Ook op werkplekken waar weinig tot geen daglicht is biedt de Brightspark uitkomst. De Lumie Brightspark is zowel horizontaal als verticaal te plaatsen en past dus in vrijwel elk interieur. Ook is de Brightspark daglichtlamp vanwege zijn formaat erg praktisch om in de werkkamer of studeerkamer te gebruiken. Zet of leg hem op het bureau en maak uw werk of huiswerk terwijl u geniet van de lichttherapie. Zo kunt u werken en kuren tegelijk!**

## Technische details Lumie Brightspark Lichttherapie

Naar boven

<b>Productnummer</b>	<b>46195</b>
<b>EAN</b>	<b>5060006627026</b>
<b>Breedte</b>	<b>15 cm</b>
<b>Garantie</b>	<b>2 jaar</b>
<b>Meegeleverd in de doos</b>	<b>Nederlandse gebruiksaanwijzing</b>
<b>Gewicht</b>	<b>1900 g</b>
<b>Hoogte</b>	<b>40 cm</b>
<b>Lengte</b>	<b>15 cm</b>



**Veel mensen komen er door een druk bestaan niet aan toe om thuis dagelijks een 'lichtbad' tegen een winterdepressie te nemen. De zeer compacte Lumie Brightspark daglichtlamp is de uitkomst, hij past op alle bureaus of tafels. Weg met die winterdip!**

- **Behandeling tegen winterdepressie / SAD met 10.000 lux**
- **Behandeling: 90 minuten per dag**
- **Afmetingen: L 15 x B 15 x H 40 cm**

**Past perfect op bureau of werktafel**