



lumie[®] vitamin L[™]



Safety

WARNING - To reduce the risk of fire, electric shock or injury:

- If the unit is damaged contact Lumie before use.
- Keep away from water and damp. 
- For indoor use only. 
- The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.
- Use only the mains power adaptor supplied.
- Keep the mains power adaptor away from heated surfaces. If it is damaged it should be replaced with an approved Lumie product.
- To power down or reset the unit, remove the mains power adaptor from the wall socket.
- Do not attempt to service or modify any part of the unit.
- Do not shorten or cut the power cord.
- If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.
- Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetized or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

CAUTION

- Do not drop the unit on the floor, hit it hard or expose it to other shocks.
- Place the unit on a stable, level and non-slippery surface.
- Always unplug the unit before cleaning and allow it to cool down.
- Not to be used with light dimmers, timers, motion detectors, voltage transformers or extension cords.
- Intended for household use, including similar use in hotels. Do not use attachments not recommended by Lumie.

Electromagnetic compatibility

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.









For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Responsible Party Address:

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettecorp.com

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

	Serial number		For indoor use only		Standby
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Recyclable
	Keep dry		Double-insulated (Class II electrical)		

Precautions

Research shows that light therapy is very safe. However, please check with your doctor first if any of the following apply:

- You have a major eye problem or have had eye surgery;
- You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;
- You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

A few people experience side effects but these are generally mild (including headaches, eye strain, nausea and hyperactivity) and can usually be solved simply by switching off the light. Over the next few days, gradually build up the time you spend in front of it to find a treatment time that works best for you.


Some people complain of difficulty sleeping and often this is down to using the light too close to bedtime.

If you have any problems while using Vitamin L, or if you've been using the light for a week but haven't noticed any benefit, please contact Lumie or speak to your doctor.

IMPORTANT: the guidelines in this leaflet are not medical directions for treating any condition.

Introduction


Using Vitamin L will provide you with the bright light your body needs during the dark winter months. It can help to boost your energy levels, put you in a better mood and make you feel more awake¹. Light therapy is safe and is proven to help alleviate the winter blues.

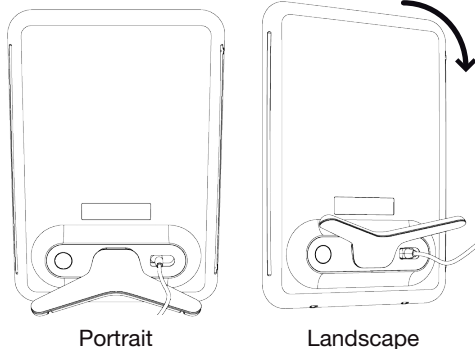
Please read these instructions carefully to get the most out of your Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

Disclaimer: 'Vitamin L' is simply a product name where 'L' refers to 'light'. The product has no connection to any real vitamin and Lumie does not claim any effects on vitamin levels in the body as a result of using this product.

Using Vitamin L

- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in the unit.
- Press  to turn on/off.
- Slot the stand into the back of the unit. For extra stability, reverse the stand when switching between portrait and landscape use:



- Position Vitamin L at arm's length (about 50 cm/20 in) so the light is shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Vitamin L whilst you're working at the computer, watching TV, reading, etc. Dark glasses, tinted lenses or closing your eyes will all limit the effects of light therapy.

You should notice positive benefits after using Vitamin L for three or four days in a row.

When should I use it?

It's best to tackle the winter blues as soon as possible. Look out for early signs - often in September or October - and if you start to feel lethargic, anxious or irritable, start using Vitamin L.

Most people can skip a day here and there, especially when the weather is bright. As spring comes around you will probably start to cut back your light therapy; your body will tell you if it's too soon and if you notice your symptoms returning simply use your Vitamin L again for a few days.

Light therapy is proven to put you in a better mood, to boost alertness and to help you feel more awake. Use Vitamin L wherever and whenever you need to restore concentration and give yourself a mental boost.

What time of day?

If you're using Vitamin L to help with the winter blues, bright light in the morning has been shown to be most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

Whether you're using Vitamin L for winter blues or as a general pick-me-up, once you've found a pattern that's right for you, try to use it around the same time every day.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Vitamin L in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime - within about three hours - as you may find it difficult to get to sleep.

How long?

Everyone's different, so position Vitamin L at arm's length (about 50 cm/20 in) and start with 30 minutes a day. Some people will find this is enough for effective treatment. If you need to, increase your exposure each day until you find a treatment time that works for you.

Distance (cm/in)	Light received (lux)	Treatment time (minutes)
20/6.3	10,000	30
30/11.8	5,000	30–60
50/19.7	2,500	60–120

You can get your daily dose of Vitamin L all in one go or use it on-and-off throughout the day for a cumulative effect. If you're more comfortable with Vitamin L further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. If you find your eyes ache slightly, try using it further away or switch it off for a while.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

Warranty

This product is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Vitamin L

100-240 Vac, 50/60 Hz, 0.5 A max power adaptor (supplied) 

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C / -13 °F to +158 °F

Contact us

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.



Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie[®] vitamin L[™]



Sécurité

MISE EN GARDE – Pour réduire les risques d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.
- Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 
- Pour un usage intérieur uniquement. 
- L'appareil devient chaud lorsque la lampe est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.
- Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.
- Maintenez l'adaptateur d'alimentation secteur à l'écart des surfaces chauffées. S'il est endommagé, il doit être remplacé par un produit approuvé par Lumie.
- Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale.
- N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.
- Ne raccourcissez ni ne coupez le cordon d'alimentation.
- Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.
- Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

AVERTISSEMENTS

- Évitez de faire tomber l'appareil et de le cogner et ne le soumettez pas à des chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.
- Débranchez toujours l'appareil avant nettoyer et attendez qu'il refroidisse.
- Ne pas utiliser avec des gradateurs d'éclairage, des minuteries, des détecteurs de mouvement, des transformateurs de tension ou des rallonges électriques.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, notamment dans les hôtels. N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par Lumie.

Compatibilité électromagnétique

L'appareil a été testé et trouvé conforme aux limites d'un appareil numérique de catégorie B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre l'interférence préjudiciable dans une installation résidentielle. L'appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, peut causer de l'interférence préjudiciable aux radiocommunications. Rien ne garantit cependant que dans une installation en particulier, il n'y ait pas d'interférence. Si l'appareil crée effectivement de l'interférence préjudiciable à la réception de programmes de radio ou de télévision, ce qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on recommande à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence au moyen des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise d'un circuit autre que celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez le détaillant ou un technicien de radiotélévision expérimenté.

Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.









Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Adresse de la Partie Responsable :

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettecorp.com

Élimination

Lorsque l'appareil arrive en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

	Numéro série		Utilisation uniquement à l'intérieur		Veille
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d'utilisation		Recyclable
	Tenir au sec		Double-isolation (appareil électrique de classe II)		

Précautions

Des études ont montré que la luminothérapie est sans danger. Toutefois, veuillez consulter d'abord votre médecin si :

- Vous souffrez d'un problème de vue important ou avez subi une opération oculaire ;
- Il vous a été conseillé d'éviter la lumière vive ou bien vous prenez des médicaments photosensibles ;
- On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles du sommeil et de l'humeur. Ce dernier point est particulièrement important si vous prenez également des médicaments, étant donné que la luminothérapie peut affecter votre humeur.


Un petit nombre de personnes ressentent des effets secondaires qui sont le plus souvent légers (notamment, des maux de tête, une fatigue oculaire, des nausées et une hyperactivité) qui cessent généralement lorsqu'elles éteignent la lumière. Dans les prochains jours, augmentez progressivement le temps que vous passez en face de Vitamin L de façon à trouver un temps de traitement qui vous convient. Certaines personnes se plaignent de leur difficulté à s'endormir et cela est souvent dû au fait qu'elles utilisent Vitamin L à un moment trop proche de l'heure du coucher.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'utilisation de Vitamin L, ou si vous l'utilisez depuis une semaine mais n'avez constaté aucun bienfait, veuillez alors prendre contact avec votre distributeur Lumie ou bien consulter votre médecin.

IMPORTANT : Les recommandations contenues dans la présente notice ne constituent pas des instructions médicales destinées au traitement d'un état pathologique.

Introduction


Vitamin L permet d'exposer votre corps à la lumière vive dont il a besoin durant les mois sombres d'hiver. Il peut vous aider à retrouver tonus et bonne humeur mais aussi à vous sentir plus éveillé¹. La luminothérapie est sans danger et des études ont démontré qu'elle contribue à atténuer la dépression hivernale.

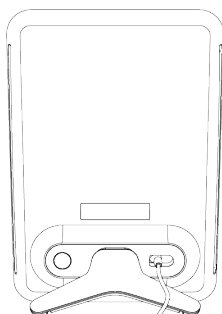
Veillez lire attentivement ces instructions afin de tirer le meilleur parti de votre Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. 2001 Apr;103(4):267-74.

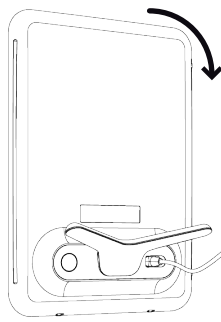
Clause de non-responsabilité : «Vitamin L» est simplement un nom de produit où «L» se réfère à «lumière». Le produit n'a aucun lien avec une vitamine réelle et Lumie ne prétend aucun effet sur les niveaux de vitamine dans le corps à la suite de l'utilisation de ce produit.

Utilisation de Vitamin L

- Branchez l'adaptateur d'alimentation secteur sur la prise au dos de l'appareil.
- Branchez l'appareil sur le secteur.
- Appuyez sur  pour l'allumer / l'éteindre.
- Glissez le support au dos de l'appareil. Pour plus de stabilité, ôtez le support, tournez l'appareil sur 180° pour passer du mode portrait au mode paysage et vice-versa puis remettez le support dans l'autre sens :



Portrait



Paysage

- Placez Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm / 20 in) afin que la lumière soit orientée vers votre visage.

La lumière doit atteindre vos yeux pour avoir un effet mais il n'est pas nécessaire de la regarder fixement. Cela signifie que vous pouvez utiliser Vitamin L tout en travaillant à l'ordinateur, en regardant la télévision ou en lisant, etc. Les verres sombres, les lentilles teintées ou le fait de fermer les yeux limiteront les effets de la luminothérapie.

Vous devriez remarquer des bienfaits au bout de trois ou quatre jours consécutifs d'utilisation de Vitamin L.

Quand dois-je commencer ?

Il vaut mieux se débarrasser d'une dépression hivernale le plus tôt possible. Recherchez les premiers symptômes, souvent en septembre ou en octobre ; si vous commencez à vous sentir tout mou, à être anxieux, irritable, utilisez alors votre Vitamin L.

La plupart des personnes peuvent sauter un jour par-ci par là, notamment lorsqu'il fait beau. À l'arrivée du printemps, vous commencerez probablement à réduire votre luminothérapie ; votre corps fera sentir s'il est trop tôt et si vous remarquez que vos symptômes reviennent, il suffit de réutiliser votre Vitamin L pendant quelques jours.

Des études ont démontré que la luminothérapie améliore votre humeur, stimule la vivacité d'esprit et vous aide à vous sentir plus éveillé. Utilisez Vitamin L partout, lorsque vous avez besoin de retrouver votre concentration et de stimuler votre mental.

A quel moment?

Si vous utilisez Vitamin L comme moyen de traitement d'une dépression hivernale, des études ont démontré que l'exposition à une lumière vive le matin est très efficace, essayez donc cela d'abord. Pour certaines personnes, une exposition à la lumière en début de soirée est bienfaisante.

Que vous utilisez Vitamin L pour une dépression hivernale ou simplement pour vous remonter, lorsque vous avez trouvé une habitude d'utilisation qui vous convient, essayez de vous y conformer, à la même heure, chaque jour.

Si vous éprouvez des difficultés à vous réveiller le matin

Allumez-le dès que vous pouvez. Si vous ne disposez pas beaucoup de temps le matin, vous devriez alors compléter ou faire une séance complète dans l'après-midi.

Si vous avez sommeil ou si vous vous endormez trop tôt

Utilisez Vitamin L en fin d'après-midi ou en début de soirée. Il est conseillé de ne pas utiliser Vitamin L trop près de l'heure du coucher (dans les trois heures qui le précèdent) car vous pourriez avoir des difficultés pour vous endormir.

Pendant combien de temps ?

Tout le monde est différent. Positionnez donc Vitamin L à bout de bras (à environ 50 cm / 20 in) et commencez par 30 minutes par jour. Certaines personnes trouvent que cette durée est suffisante pour traiter efficacement. S'il le faut, augmentez votre exposition chaque jour jusqu'à convenance.

Distance (cm / in)	Flux lumineux reçu (lux)	Durée du traitement (minutes)
20 / 6.3	10 000	30
30 / 11.8	5 000	30–60
50 / 19.7	2 500	60–120

Vous pouvez recevoir votre dose quotidienne de Vitamin L en une seule fois ou par intermittence tout au long de la journée pour un effet cumulatif. Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Vitamin L est plus éloignée, une quantité moindre de lumière parviendra à vos yeux et vous devrez augmenter la durée d'utilisation.

Il n'y a pas de mal à utiliser le dispositif pendant une durée plus longue que celle suggérée. En cas de légère douleur oculaire, éloignez ou éteignez Vitamin L pendant un moment.

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pouvez continuer à utiliser le produit.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer l'appareil en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique

Sous réserve de modifications sans préavis.

Lumie Vitamin L

100-240 VCA, 50/60 Hz, 0,5 A max. cordon d'alimentation (fourni)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C /
-13 °F à +158 °F

Contactez-nous

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.



lumie[®] vitamin L[™]



Seguridad

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones:

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

- Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 
- Solo para uso en interiores. 
- La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.
- Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.
- Mantenga el adaptador de corriente alejados de superficies calientes. Si está dañado, debe ser reemplazado por un producto aprobado por Lumie.
- Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.
- No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.
- No acorte o corte el cable de alimentación.
- Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.
- No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

PRECAUCIÓN

- No deje caer el aparato al suelo y no lo golpee bruscamente o lo exponga a golpes fuertes.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, plana y no deslizante.
- Siempre desenchufe la unidad antes de limpiarla y deja que se enfríe.
- No debe utilizar con atenuadores de luz, temporizadores, detectores de movimiento, transformadores de voltaje o cables de extensión.
- Este aparato está destinado al uso doméstico solamente, incluye su uso similar en hoteles. No use accesorios que no estén recomendados por Lumie.

Compatibilidad electromagnética

Este equipo ha sido probado y cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites se han establecido para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones particulares. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía en forma de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede originar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No obstante, no hay garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se puedan percibir encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregirlas tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente de un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Comunicarse con el distribuidor o con un técnico de radio o televisión calificado para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple el apartado 15 de las normas de la FCC (Comisión nacional de comunicaciones de EE.UU.). Su funcionamiento está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no debe producir interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias que reciba, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento inadecuado.









Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Dirección del Partido Responsable:

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettecorp.com

Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no deseche el producto con la basura doméstica normal. Dépositelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad.

	Número de serie		Solo para uso en interiores		En espera
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Reciclable
	Mantenga seco		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)		

Precauciones

Las investigaciones demuestran que la fototerapia es muy segura. Sin embargo, consulte primero con su médico si se cumple alguna de las siguientes condiciones:

- Tiene problemas oculares importantes o se le ha practicado cirugía ocular;
- Se le ha aconsejado que evite la luz clara o está tomando medicación que puede provocarle fotosensibilidad;
- Se le ha diagnosticado depresión o trastornos del estado de ánimo/del sueño. Esto es especialmente importante si está tomando medicación para esto, ya que la fototerapia también puede afectar al humor.

Algunas personas experimentan efectos secundarios, pero son generalmente leves (incluyendo dolores de cabeza, vista cansada, náuseas e hiperactividad) y normalmente se solucionan simplemente apagando la luz. En los próximos días, aumente gradualmente el tiempo que pasa delante del aparato para encontrar el tiempo de tratamiento más adecuado para usted.


Algunas personas se quejan de dificultad para quedarse dormido. A menudo esto ocurre por utilizar la luz demasiado cerca de la hora de acostarse.

Si tiene algún problema mientras utiliza Vitamin L, o si ha estado utilizando la luz durante una semana pero no ha notado ningún beneficio, póngase en contacto con Lumie o consulte con su médico.

IMPORTANTE: las directrices de este folleto no son indicaciones médicas para tratar ninguna enfermedad.

Introducción


Vitamin L le proporcionará la luz clara que su cuerpo necesita durante los meses de invierno. Puede ayudarle a aumentar sus niveles de energía, ponerle de mejor humor y hacerle sentir más despierto¹. La fototerapia es segura y está comprobado que ayuda a aliviar la tristeza de invierno.

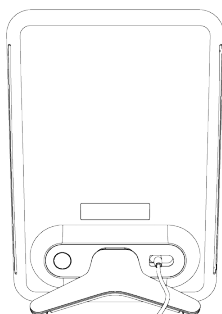
Lea atentamente estas instrucciones para sacar el máximo partido a su Vitamin L. 

1. Acta Psychiatr Scand. Abril de 2001; 103(4): 267-74.

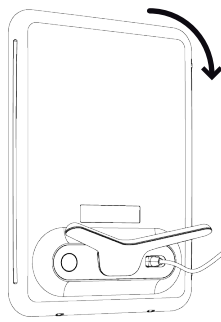
Descargo de responsabilidad: 'Vitamin L' es simplemente un nombre de producto donde 'L' se refiere a 'luz'. El producto no tiene conexión con ninguna vitamina real y Lumie no reclama ningún efecto sobre los niveles de vitaminas en el cuerpo como resultado del uso de este producto.

Uso de Vitamin L

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte de atrás de la unidad.
- Conecte la unidad al suministro eléctrico.
- Pulse  para encenderla/apagarla.
- Acople el soporte en la parte trasera de la unidad. Para mayor estabilidad, dé la vuelta al soporte cuando desee alternar entre el uso vertical y horizontal:



Vertical



Horizontal

- Coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm/20 in), de forma que la luz le apunte a la cara.

Aunque no es necesario que mire al aparato, la luz debe alcanzar sus ojos para tener efecto. Esto significa que puede utilizar Vitamin L mientras trabaja en el ordenador, ve la televisión, lee, etc. Las gafas oscuras, los cristales tintados o cerrar los ojos limitarán los efectos de la fototerapia.

Debería notar beneficios positivos tras utilizar Vitamin L durante tres o cuatro días seguidos.

¿Cuándo debo utilizarlo?

Es mejor tratar la tristeza de invierno cuanto antes. Esté atento a los primeros signos (a menudo aparecen en septiembre u octubre) y, si empieza a sentirse apático, ansioso o irritable, empiece a utilizar Vitamin L.

Mucha gente puede saltarse un día de vez en cuando, sobre todo cuando el tiempo es soleado. Cuando llegue la primavera probablemente empezará a reducir la fototerapia; su cuerpo le dirá si es demasiado pronto y, si nota que vuelven los síntomas, simplemente vuelva a utilizar Vitamin L durante unos días.

Está demostrado que la fototerapia pone de mejor humor, aumenta el estado de alerta y le ayuda a sentirse más despierto. Utilice Vitamin L cuando y donde necesite recuperar la concentración y aumentar la lucidez.

¿A qué hora?

Se ha demostrado que la luz brillante por la mañana es la más efectiva. Por tanto, si utiliza Vitamin L para combatir la tristeza de invierno, pruebe primero a esa hora. Para algunas personas, es beneficiosa la exposición a la luz a primera hora de la noche.

Tanto si utiliza Vitamin L para tratar la tristeza de invierno o como estimulante general, una vez que haya encontrado un patrón que sea adecuado para usted, intente usarlo cada día a la misma hora.

Me cuesta ponerme en marcha por las mañanas

Encienda el aparato tan pronto como pueda. Si no tiene mucho tiempo por la mañana, debería darse una sesión de recarga o completa por la tarde.

Me siento somnoliento o me duermo demasiado pronto

Use Vitamin L a última hora de la tarde/a primera hora de la noche. Es mejor evitar la luz clara cuando se aproxime la hora de acostarse (alrededor de tres horas antes) ya que podría tener dificultades para quedarse dormido.

¿Durante cuánto tiempo?

Cada persona es diferente, así que coloque Vitamin L a una distancia prudencial (aproximadamente 50 cm/20 in) y comience con 30 minutos al día. Para algunas personas, esto será suficiente para un tratamiento efectivo. Si lo necesita, aumente la exposición cada día hasta que encuentre el tiempo de tratamiento adecuado para usted.

Distancia (cm/in)	Luz recibida (lux)	Tiempo de tratamiento (minutos)
20/6.3	10,000	30
30/11.8	5,000	30–60
50/19.7	2,500	60–120

Puede tomar su dosis diaria de Vitamin L de golpe o intermitentemente a lo largo del día para un efecto acumulativo. Si se siente más cómodo teniendo Vitamin L un poco más lejos, llegará menos luz a sus ojos y necesitará utilizarlo durante más tiempo.

No es perjudicial utilizar la luz más tiempo del aconsejado. Si nota un ligero dolor ocular, pruebe a alejar un poco el aparato o apáguelo un rato.

Duración de LED

Los LEDs de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

Mantenimiento

Límpiala solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.


Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar la unidad al servicio técnico. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con un distribuidor Lumie si necesita más información.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Vitamin L

Adaptador de corriente máx. 100-240 V CA, 50/60 Hz, 0,5 A
(suministrado) 

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C /
-13 °F a +158 °F

Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número de registro: 2647359. N.º de IVA: GB 880 9837 71.

Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

© Lumie 2019

NA-VLi1908

