

### FOTOVITA FV-10 S (malá)

#### TECHNICKÉ ÚDAJE:

Napájecí napětí	230V, 50Hz
Elektrický výkon	80 W
Způsob napájení zářivek	měníčem vysoké frekvence (HF)
Intenzita osvětlení	3 200 lx ve vzdálenosti 50 cm, 1 800 lx ve vzdálenosti 75 cm
Výdrž zářivek	10 000 pracovních hodin
Bezpečnostní ochranná třída	I
Rozměry	515 x 275 x 180 (105) mm
Váha	3,4 kg

### FOTOVITA FV-10 M (střední)

#### TECHNICKÉ ÚDAJE:

Napájecí napětí	230V, 50Hz
Elektrický výkon	125 W
Způsob napájení zářivek	měníčem vysoké frekvence (HF)
Intenzita osvětlení	5 000 lx ve vzdálenosti 50 cm, 2 500 lx ve vzdálenosti 75 cm
Výdrž zářivek	10 000 pracovních hodin
Bezpečnostní ochranná třída	I
Rozměry	625 x 275 x 180 (105) mm
Váha	4,0 kg

### FOTOVITA FV-10 L (velká)

#### TECHNICKÉ ÚDAJE:

Napájecí napětí	230V, 50Hz
Elektrický výkon	250 W
Způsob napájení zářivek	měníčem vysoké frekvence (HF)
Intenzita osvětlení	9500 lx ve vzdálenosti 50 cm, 5000 lx ve vzdálenosti 75 cm
Výdrž zářivek	10 000 pracovních hodin
Bezpečnostní ochranná třída	I
Rozměry	560 x 345 x 120 mm
Váha	5,5 kg

# FOTOVITA



**SVĚTLO ŽIVOTA**

## Světlo proti truchlivé náladě

PŘEDCHÁZÍ PŘÍZNAKŮM ŠPATNÉ NÁLADY - UŽÍVEJTE FOTOTERAPII PREVENTIVNĚ

# FOTO VITA

ANTIDEPRESIVNÍ  
LAMP

## SVĚTLO ŽIVOTA



**ULTRA VIOL**

tel. (48 42) 717 11 76  
<http://www.ultraviol.pl>

Unimed Praha, s.r.o.  
Ve Stromkách 41  
252 42 Vestec u Prahy  
tel.: 241 930 253, fax: 241 931 798  
e-mail: [info@unimed.cz](mailto:info@unimed.cz)  
[www.unimed.cz](http://www.unimed.cz)  
[www.antidepressivni-svitidla.cz](http://www.antidepressivni-svitidla.cz)

**un**  
UNIMED

CE 0044



Slunce je zdrojem života a energie. Jeho nedostatek způsobuje u člověka poruchy základních fyziologických procesů. Na podzim a v zimě je nedostatek slunečního světla obzvláště citelný a u mnoha lidí se objevují projevy sezónní deprese (anglicky SAD, čili Seasonal Affective Disorder). Sezónní deprese se týká každé osmnácté dospělé osoby, téměř 80 % osob trpících z důvodu nedostatku světla jsou ženy. Dvě třetiny osob postižených touto nemocí ani neví, co jim chybí.

# VAŠE ŘEŠENÍ PRO PODZIMNÍ A ZIMNÍ OBDOBÍ

**Projevy podzimně-zimní deprese:**

- smutek, strach, podrážděnost
- problémy s koncentrací
- změny nálady
- nedostatek motivace pro nějakou činnost
- apatie, pocity bezraděje
- nadměrná chuť k jídlu (obzvláště na sladkosti)
- nadměrná ospalost
- oslabení sexuálního pudu
- u žen zesílení objevů předmenstruačního napětí

Problémem naší civilizace je život a práce v prostředí, kde intenzita světla činí kolem 500 luxů. Je to o mnoho méně než náš organismus potřebuje pro správnou funkci. Mnoho lidí reaguje na „tmu“ velmi citlivým způsobem, obzvláště na podzim a v zimě. Vstáváme při umělém světle, cesta do práce za tmy, práce při umělém světle, návrat domů za soumraku – doma odpočinek při světle 500 luxů. Výsledkem toho může být podzimně-zimní deprese s mnoha potížemi, které ztěžují život.

Jako příklad uvádíme tyto světelné intenzity našeho života:

- dávka slunce během letní procházky je 100 000 luxů
- antidepresivní lampa dodává od 2 500 do 10 000 luxů
- domácí osvětlení, v práci – ok. 500 luxů (považováno všeobecně za dostačující)

Nedostatek slunce v období podzimu a zimy lze s úspěchem kompenzovat díky FOTOTERAPII, čili léčbě umělým světlem. Pro tento účel slouží antidepresivní lampy, které vydávají světlo s o mnoho vyšší intenzitou než jsou tradiční žárovky. Světlo ze standardní žárovky vystačuje pro náš zrak, abychom viděli, ale pro mozek znamená noc. Světlo z lamp pro fototerapii – podobně jako slunce - reguluje uvolňování serotoninů, chemických substancí odpovídajících za kontrolu nálady a melatoninů, hormonů snů. **Fototerapie má léčebné a profylaktické vlastnosti!**



**Výhody fototerapie:**

- chrání proti zimní depresi
- odstraňuje zlou náladu, apatii, pocity smutku a strachu
- pomáhá v boji s nespavostí
- pomáhá v boji s menstruační bulimií
- zmírňuje objevy předmenstruačního napětí
- je levnější než farmakoterapie
- je bezpečná, může být použita i u těhotných žen a během krmení
- nemá vedlejší účinky

Fototerapie pomáhá v 80 % případů a nemá vedlejší účinky. Její efekty jsou vidět již po několika dnech.

Fototerapie je velmi pohodlná - může být používána v domácích podmínkách.

Nemáš doma čas - použij lampu v práci.

Léčení světlem je bezbolestné a neohroží nebezpečí popálení kůže, poněvadž lampa nevydává ultrafialové světlo.

Nežádoucí objevy, jako podráždění očí nebo bolesti hlavy jsou velmi vzácné a dá se jim lehce zabránit zkrácením doby nasvětlování a zvětšením vzdáleností od zdroje světla.

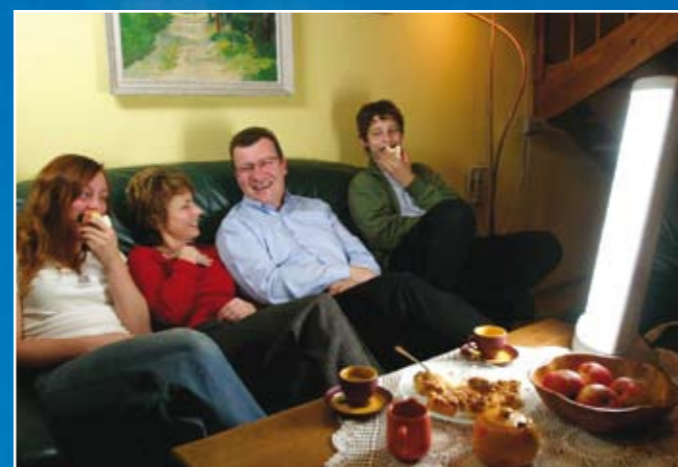
Fototerapii nesmí používat jediné osoby trpící přecitlivělostí na světlo a lidé s onemocněním očního orgánu.

S osvětlováním je třeba začít ihned poté, co si povšimnete prvních objevů sezónní deprese nebo týden před změnou letního času na zimní. Fototerapii je třeba aplikovat dvakrát denně: ráno a večera (nejméně dvě hodiny před spaním).

Doporučuje se, aby každé sezení trvalo od 30 do 60 minut. Pacient musí sedět ve vzdálenosti kolem půl metru před lampou a co chvíli se dívat do světla.

Fototerapie pomáhá v regulaci denního rytmu spaní a bdělosti (obzvláště důležitá je pro osoby trpící nespavostí). Uspadňuje život osobám pracujícím na směny a lidem cestujícím mezi kontinenty, kteří trpí syndromem jet lag způsobeným změnou časových zón.

**Příjemný vliv světla na zdraví je znám již po století.**



**„Žena a styl“ - únor 2001**

Sezónní deprese přichází s pozdním podzimem a trvá do jara. V květnu s příchodem tepla a slunce dochází k radikální změně nálady. V létě přecházejí všechny potíže a člověk zapomíná, že se vůbec cítil špatně. Sezónnost a pravidelnost jsou typickými vlastnostmi této deprese – jak říká MUDr. Łukasz Świącicki, psychiatr z Varšavského institutu psychiatrie a neurologie. – Podobně jako jiné endogenní deprese, čili deprese vyvolané vnějšími vlivy (žal, ztráta práce), způsobuje sezónní deprese u nemocného hluboký pocit smutku a bezraděje. Její další projevy jsou stejné jako při běžné depresi, projevují se např. nadměrnou ospalostí, velkou chutí k jídlu, výrazným nedostatkem energie, apatií.

**Kdo onemocní?**

Potíže se objevují nejčastěji mezi 30. až 60. rokem života. Třikrát častěji trpí ženy než muži. Dle názoru Dr. Świącického existuje pravděpodobnost, že sklony k sezónní depresi jsou dědičné. Dokazují to nejnovější zprávy z oblastí genetiky. Častěji onemocní obyvatelé geografických oblastí, kde je méně slunečního světla. Avšak nebyla dokázána souvislost mezi objevením se nemoci a úrovní vzdělání a druhem vykonávaného povolání.

**Nedostatek světla.**

Příčiny sezónní deprese, především zimní, nejsou zcela známy. Avšak je jasné, že nejdůležitějším vnějším faktorem je nedostatek slunečního světla, oproti tomu vnitřním faktorem je snížená citlivost sítnice na světlo, nepravděpodobněji způsobena geneticky. Tato vada způsobuje, že do oka vstupuje méně světla, jelikož sítnice nereaguje příslušným stupněm a do mozku tedy přichází méně světelných signálů, zúženě do jeho částí nazývané podhrboly, které je nedostatečně aktivováno, nemůže včas správným způsobem kontrolovat správné fungování organismu.

**„Rzeczpospolita“ (Polské noviny), 22. září 1999**

Lampy pro fototerapii, rovněž nazývané antidepresivní, bylo doposud možné zakoupit ve Francii a v Německu, od října se díky naší tuzemské produkci objevují v Polsku. Deprese, je nezvykle nepříjemná nemoc – někdy vyžaduje dokonce dočasně přerušování práce – objevuje se rozhodně častěji v severních regionech než v oblastech s vyšší dobou oslunění – ve Skandinávii je častější než na Floridě, v Dunkerku častěji než v Ajaccio. V Polsku se objevuje v podzimně-zimním období.

**První polská lampa pro fototerapii.**

Je třeba již úvodem říci, že se nejedná jen o nějakou obyčejnou žárovku. Polská lampa Fotovita váží 5,5 kg a má rozměry aktivky „diplomatky“. Vydává světlo o síle od 5000 do 9500 luxů. Na konstrukci pracovali vědci z Katedry a Institutu fyziologie, Katedry a kliniky psychiatrie Lékařské akademie L. Rydygiera v Bydhošti a inženýři z PPH Ultra-Viol v Lodži. Ing. Radosław Purgał – spoluvůdce první polské lampy – zdůrazňuje, že byly využity nejnovější poznatky

techniky firmy vyrábějící lampy Philips. Na podzim častěji podléháme depresivním stavům z důvodů nedostatku světla. Ráno, když vycházíme do práce, je ještě tma, vracíme se pak za soumraku. Při práci nemůžeme vždy využít vhodný zdroj světla. Výsledkem je narušení biologických rytmů, takových jako bdění – spánek, denní výkyvy tělesné teploty, denní rytmus produkce některých hormonů. Když dojde k rozhození některých rytmů, člověk začíná být nemocný. Vědci to vysvětlují tímto způsobem: světlo umožňuje synchronizaci s rytmem dnů a ročních období tak, že reguluje hladinu známého melatoninu. Tento hormon, o kterém se často hovoří z důvodu jeho pravděpodobného působení proti procesu stárnutí, je uvolňován během spánku a je do určitého stupně dirigentem našich biologických rytmů: rytmu spánku a bdění a ročního období. Pokud tedy dojde k omezení tvorby zmíněného hormonu, vznikají problémy.

