



**nordiclightcare**

# **Bodyclock®**



**BODYCLOCK – DIN EGEN  
PERSONLIGE SOLOPPGANG!**

**Vekker deg med behagelig lys og du  
har mer energi fra du våkner!**



# nordiclightcare

Nordic Light Care AS  
Tlf: 675 619 07

E-Mail: [info@nordiclightcare.com](mailto:info@nordiclightcare.com)

[www.nordiclightcare.com](http://www.nordiclightcare.com)

## Bodyclock® — verdens første og mest solgte simulator av naturlig soloppgang.

### Våkne av en simulert soloppgang.

Vi vet at lys er med og styrer kroppens indre rytme ( den biologiske klokken ). Ved å våkne opp med lysets hjelp på morgenen er lyset med å styre kroppens "av og på knapp". Under den mørke årstiden, da vi må stå opp før soloppgang får ikke kroppens biorytmer de riktige signalene og kan derved havne i ubalanse.

Simulert soloppgang er en ny teknikk der man bruker et lys som sakte øker i styrke for å imitere den naturlig soloppgangen og gjeninnføre balanse i kroppen. Forskning har vist at vår indre klokke reagerer på denne stimulans med å påskynde og forsterke oppvåkingsprosessene.

### Forskningsresultater med simulert soloppgang.

Flere forskningsstudier har også vist at personer med årstidsrelaterte plager får en meget god hjelp av simulert soloppgang. Michael Terman og David Avery ( to meget sentrale navn innen forskning på årstidsrelaterte problemer) sammenfatter forskningen på følgende vis:

- Simulert soloppgang er effektiv hvis den er realistisk.
- Simulert soloppgang over en tid på mellom en halv time til to timer (fra mørket til fullt lys) er meget virksomt. En periode på 10 minutter ga et blandet resultat. En 30 sekunders periode ga ingen effekt.
- Lyset bør være svakere enn lyset fra en lysterapilampe. Både lys med 100 lux og 1700 lux lysstyrke har god effekt. For sterkt lys over en to timers periode ser ut til å starte oppvåkingsprosessene alt for tidlig.
- Effekten kommer allerede i løpet av 1-2 dager. Lysterapilamper krever som regel 5-7 dagers bruk innen resultatet merkes.
- Et forsøk i stor skala viste forbedring hos forsøkspersonene vedrørende tretthet, energi, humør, konsentrasjon, produktivitet, søvnkvalitet og kvaliteten på oppvåkningen om morgenen.

### Bodyclock gir deg en bedre og mer regelmessig søvn.

Bodyclock hjelper til med å regulere melatoninproduksjonen (søvnhormonet) så den blir høy på kvelden (gjør det lettere å sovne) og lav på morgenen og dagen (holder deg våken). Din søvn blir derved regelmessig og vitaliserende.

### Bodyclock er enkel å bruke.

Du stiller klokken på den tiden du skal stå opp. På morgenen, en halv time før du skal stå opp begynner lampen å tennes. Gradvis stiger lyset til full styrke, noe som gjør at din kropp får signalet til å starte oppvåkingsprosessene mens du fremdeles sover. Når klokken så ringer kjenner du deg våken og uthvilt og klar for en ny dag.



**Bodyclock Advanced**



**Bodyclock Sunray**



**Bodyclock Classic Radio**

### Best i test!

*Bodyclock har fått høyest karakter av bl.a. The Sunday Times, The Daily Telegraph, Red, BBC og Bella.*

*Bodyclock er også nominert til pris for beste design i England 2002.*