



nordiclightcare

Bodyclock®



**Din egen personliga soluppgång!
Väcker dig med ett behagligt ljus och
du får mer energi direkt när du
vaknar!**



nordiclightcare

Nordic Light Care AB
Tele: 0555-137 80

E-Mail: info@nordiclightcare.com

www.nordiclightcare.com

Bodyclock® — Världens första och mest sålda simulator av naturlig soluppgång!

Vakna till en simulerad soluppgång

Man vet att ljus är med och styr kroppens inre rytm (den biologiska klockan). Genom att vakna upp med ljusets hjälp i gryningen så är ljuset med och styr kroppens "av och på knapp". Vid den mörka årstiden, när vi måste stiga upp innan soluppgången får inte kroppens bio-rytm de riktiga signalerna och kan hamna i obalans.

Simulerad soluppgång är en ny teknik där man använder ett ljus som sakta ökar i styrka för att imitera den naturliga soluppgången och återställa balansen i kroppen. Forskning har visat att vår "inre klocka" reagerar på denna stimulans med att påskynda och förstärka uppvakningsprocessen.

Forskningsresultat med simulerad soluppgång

Flera forskningsstudier har även visat att personer med årstidsrelaterade problem får en mycket god hjälp av simulerad soluppgång. Michael Terman och David Avery (två mycket kända namn inom forskning på årstidsrelaterade problem) sammanfattar forskningen på följande vis:

- Simulerad soluppgång är effektiv om den är realistisk.
- Simulerad soluppgång över en tid på mellan en halv timma till två timmar (från mörkt till fullt ljus) är mycket verksamt. En period på 10 minuter gav ett blandat resultat. En 30 sekundersperiod gav ingen som helst effekt.
- Ljuset bör vara mycket svagare än ljuset från en ljusterapilampa. Både ljus med 100 lux och 1700 lux har god effekt. För starkt ljus över en två-timmars period ser ut att starta uppvakningsprocessen allt för tidigt.
- Effekten kommer redan inom loppet av 1-2 dagar. Ljusterapilampor kräver i regel 5-7 dagars användning innan resultatet märks.
- Ett försök i stor skala visade på förbättring hos försökspersonerna beträffande trötthet, energi, humör, koncentration, produktivitet, sömnkvalitet och kvaliteten på uppvaknandet på morgonen.

Bodyclock ger dig en bättre och mer regelbunden sömn

Bodyclock hjälper till att reglera melatonin produktionen så den blir hög på kvällen (gör dig tröttare) och låg på dagen (håller dig pigg). Din söm blir därmed mer regelbunden och vitaliserande.

Bodyclock är enkel att använda

Du ställer klockan på den tid du ska upp. På morgonen - en halvtimme innan du ska gå upp börjar lampan att tändas. Gradvis stiger ljuset till full styrka vilket gör att din kropp får signalen att starta uppvakningsprocessen medan du fortfarande sover. När sedan klockan ringer känner du dig pigg och utvilad och redo för en ny dag!



Bodyclock Advanced



Bodyclock Sunay



Bodyclock Classic Radio

Bäst i Test!

Bodyclock har fått högsta betyg av bl.a The Sunday Times, The Daily Telegraph, Red, BBC och Bella