

## **Almindelige regler for anvendelse.**

- Normal anvendelse er mellem 15-60 minutter om dagen. Det bedste tidspunkt for anvendelse er inden for den første time efter du vågner.
- For specielt ældre mennesker, der falder tidligere i søvn end ønsket og ofte vågner eller vågner for tidligt anbefaler vi, at bruge Litebook tidligt om aftenen. Dette vil signalere til din krop, at det er for tidligt at gå til ro. Dette vil hjælpe dig til at sove hele natte og vågne på et ønsket tidspunkt. (søvnrytme)
- Placer Litebook ca. 30-50 cm fra dit ansigt i en vinkel på 30-45 grader. Se manual der følger med Litebook.
- Litebook skal rettes mod dine øjne placeret f. eks ved din computer eller på morgenbordet, makeupbord ec.
- Brug af kontaktlinser og briller har ikke indflydelse på brugen af Litebook. Briller af plastmateriale med speciel brydning kan reducere effekten minimalt.
- Du vil typisk kunne registrere effekten, når du modtage tilstrækkeligt lys, oftest ved at føle årvågen, mere energi og bedre humør.

## **Anvend kun som anbefalet.**

Litebook udsender intens hvidt lys. Kig ikke direkte ind i lampen. Det er uskadeligt at kigge direkte ind i lampen i et kort øjeblik, men det føles ubehageligt.

Ofte vil en for lang anvendelse af Litebook medføre hovedpine. Reducer anvendelsen til den ønskede effekt føles.

Vi anbefaler at anvende Litebook samtidigt med andre aktiviteter som f. eks at læse, skrive, påføring af makeup, ved brug af computer. Undgå at spilde væske i lampen eller at placere den tæt på varme genstande.

Hvis du generelt har øjenproblemer, har fået laser korrektion eller indtager antibiotika der kan påvirke din følsomhed over for lys anbefaler vi at du printer understående tekst ud og giver din læge. Han kan ud fra beskrivelsen rådgive dig omkring korrekt brug.

## **USE ONLY AS DIRECTED.**

The Litebook® Elite™ emits an intense beam of white light. DO NOT STARE DIRECTLY AT THE LIGHT SOURCE. It is NOT harmful to glance at the light for a few seconds at a time.

We encourage use of The Litebook® Elite™ while engaged in other activities, such as reading, eating, applying makeup, or working at a computer or desk. However, take care that The Litebook® Elite™ is NOT brought into contact with water or heat-producing appliances, as they may damage The Litebook® Elite™, and may pose possible fire hazards.

If you have a history of eye disease including, but not limited to, macular degeneration, have undergone laser corrective eye surgery in the past 30 days, or if you are currently taking any medications including certain antibiotics which render you photosensitive (extremely sensitive to light), consult with your ophthalmologist or health care provider before using product.

Consult a medical professional before using this product if you have been diagnosed with Seasonal Affective Disorder, depression, mood or sleep disorders or if you are taking medication for the treatment of depression and/or mood disorders (including but not limited to: fluoxetine (Prozac),

fluvoxamine (Luvox), paroxetine (Paxil), sertraline (Zoloft), venlafaxine (Effexor), nefazodone (Serzone), Wellbutrin and Zyban). Light therapy may change the effect of these types of medications.

Occasionally mild side-effects may occur which usually resolve after a few days of use, including headaches or a 'stinging' sensation in the eyes. If these or any other adverse effects not listed do not resolve after three days, discontinue use of The Litebook® Elite™ and consult your health care provider. On very rare occasions and usually only with over-use, <1% of users may experience mania (periods of abnormally and persistently elevated, expansive or irritated mood). If this occurs, discontinue using The Litebook Elite immediately.