

Aamusarastuksella pirteänä uuteen aamuun

Sarastusvaloon herääminen on yksi luonnollisimmista ja stressittömmistä tavoista herätä. Aamusarastuslaitteesta on hyötyä kaikille, jotka kokevat vaikeiksi talven pimeät aamut. Sarastusvalon avulla saa pidettyä uni- ja valveillaolorytmin sekä monet muut ihmisen sisäisen kellon rytmit vakaina. Tämä auttaa talven tuomassa kaamosväsymyksessä, heräämisvaikeuksissa ja päivänajan vireystilassa.

Aamusarastuksella tarkoitetaan hitaasti ja asteittain kasvavaa valonsäteilyä, joka ajoitetaan unen loppuvaiheeseen ennen heräämistä, aivan kuten nouseva aamuaurinko. Valonsäteilyn intensiteetti alkaa voimistua hyvin hitaasti ja suurin muutos valon voimakkuudessa tapahtuu vasta viimeisen 5-10 minuutin aikana. Herääminen tapahtuu ajankohtana, jolloin valonsäteilyn intensiteetti saavuttaa maksimiarvonsa.

Tieteellisissä tutkimuksissa aamusarastuslaitteista on saatu positiivisia tuloksia kaamosmasennuksen ja lievemmän talviajan kaamosoireilun hoidossa. Tutkimustietoa on saatu myös sarastuksen vaikutuksesta liikaunisuteen ja heräämisvaikeuksiin, unen laatuun ja aamun vireystilaan.

Mihin aamusarastus perustuu?

Aamusarastustoiminto stabiloi unen ja valveen rytmin sekä tahdistaa muut ihmisen sisäiset vuorokauden mittaiset syklit oikeaan aikaan vuorokaudesta. Tällaisia ovat esimerkiksi joidenkin hormonien sykli ja ruumiinlämmön sykli.

Kun nukkumisen ja valveillaolon rytmi ja hormonaaliset syklit ovat vakiintuneet, vaikuttaa se moniin ihmisen toimintoihin biologisesti ja psykologisesti. Aamusarastus vaikuttaa esimerkiksi aamun heräämisvaikeuksiin, nukahtamisvaikeuksiin, unen laatuun, liikaunisuteen, aamun ja päivänajan vireystilaan, mielialaan, talvenajan kaamosväsymykseen, toimintatarmoon ja vaikeampaan kaamosmasennukseen.

Sarastusvalo pystyy vaikuttamaan silmäluomien läpi ihmisen vielä nukkuessa. Ylimääräistä aikaa sarastusvalohoitoon ei kulu päivässä näin ollen ollenkaan.

INNOSOL aamusarastuslaitteet

INNOSOL Sunrise Led aamusarastuslaitteen 72 kirkasta ja korkealaatuista lediä kuluttavat sähkötehoa ainoastaan 10 wattia. Vertailun vuoksi hehkulamput kuluttavat tehoa 40-100 wattia ja pienloistelamput 9-80 wattia. Sarastuslaitteessa ledien käyttö valonlähteenä on optimaalista, sillä ledien tekniikalla sarastumisen muoto pystytään ohjelmoimaan juuri oikealla tavalla, eli kirkastumaan voimakkaimmin viimeisen 5-10 minuutin aikana.

Sarastusta ei pystytä toteuttamaan energiansäästölamputta eikä pienloistelamputta, sillä niitä ei saa käyttäytymään toivotulla tavalla sarastuksen alkuvaiheen matalissa valaistustasoissa. Hehkulamputvalaisimen valotehoa puolestaan voidaan ohjata säätämällä sille syötettyä jännitettä. Jännitettä säädetään erillisellä ohjausyksiköllä.

INNOSOL Sunrise Sarastus ohjausyksikkö voidaan liittää mihin tahansa hehkulamputvalaisimeen säätämään valaisimen kirkastumista halutulla tavalla. Kun sarastuksen valonlähteenä on hehkulamput, valaisin kuluttaa sähköenergiaa täydellä teholla ainoastaan sarastuksen loppuvaiheessa.

INNOSOL Sunrise sarastuslaitteilla on 1 vuoden takuu.



INNOSOL AAMUSARASTUSLAITTEET



INNOSOL Sunrise LED

INNOSOL Sunrise LEDiä voi käyttää aamuserastuslaitteena, sekä työpöydän tai yöpöydän lukuvalaisimena. Laitteen tehon kulutus on ainoastaan 10 wattia, joten laite säästää huomattavan paljon sähköenergiaa muihin valonlähteisiin nähden.

Laitteen ominaisuudet

- Aamuserastustoiminto herättää luonnollisesti ja stressittömästi kuin oikeaan auringonnousuun. Sarastusajan voi valita 30 ja 99 minuutin väliltä.
- Ääniherätys käynnistyy, kun valo on saavuttanut maksimikirkkautensa. Ääniherätyksen voi myös kytkeä pois.
- 10 minuutin torkkutoiminto
- Auringonlasku toiminto
- Lukuvalotoiminto tuottaa kirkasta ja fokuoitetua LED valoa. Valon kirkkaus ja häikäisemättömyys estää silmärasitusta, ja tekee usean tunnin lukemisesta nautinnollista.
- Digitaalinen näyttö näyttää laitteen kaikki toiminnot. Näytön voi himmentää tai pitää täydessä kirkkaudessa.

Mitat: korkeus 50 cm, jalka 12,5x9x11 cm
Tehon kulutus: 10W
Valoteho: 72 x Nichia LED



Innosol Sunrise Sarastukseen voi kytkeä esimerkiksi Origo-valaisimeen

INNOSOL Sunrise Sarastus

INNOSOL Sunrise Sarastus kytketään hehkulamppuvalaisimeen, ja laite säättää valon kirkastumaan haluttuna aikana. Valo voidaan säätää jäljittelemään auringon nousua ja myös illan auringonlaskua portaattomasti..

Laitteen ominaisuudet

- Valaisimen kirkastumis- ja himmenemisajan voi säätää 15-90 minuutiksi
- Laitteessa on ääniherätys, jonka voi myös kytkeä pois
- Laitteessa on torkkutoiminto
- Toiminnot, asetukset ja kellonaika näkyvät suurella LCD-näytöllä. Näytön kontrastia ja taustavaloa voi säätää.
- Lukuvalona valaisimen kirkkauden voi säätää mille tahansa tasolle.
- Laitteeseen kytketyn valaisimen voi ohjelmoida syttymään ja sammumaan sattumanvaraisesti kello 19:00 ja 9:00 välisenä aikana turvallisuussyistä ollessasi poissa kotoa pitämään tunkeilijat poissa.
- Laite on suojattu lyhytaikaisia virtahäiriöitä vastaan; sähkökatkokset eivät heti poista laitteen asetuksia.
- Herätysajan voi asettaa erikseen kullekin viikonpäivälle

Mitat: 13x11x7 cm

Liitettävän valaisimen vaatimukset: Laitteeseen voi liittää enintään 300 W:n edestä hehkulamppuja.