

**PERFECT  
DAY  
LIGHT**



LUCTRA®  
KIESVE A RITMUSBÓL

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

### KIESVE A RITMUSBÓL

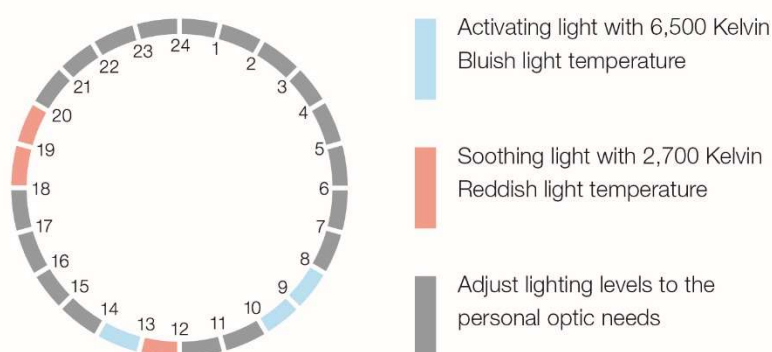
**Az órák átállítása beleszól belső óránk működésébe. // Alvás zavar, fáradtság lehet a következménye // A biológiaiul hatékony fény stabilizálja a belső óránkat.**

**Iserlohn, 2016.10.25.** A napok rövidebbé válnak újra, a hajnal köddel köszönt minket – ez biztos jele annak, hogy elbúcsúzott a nyár. Ahogy minden évben megtörténik, az óraváltás a téli időre október utolsó vasárnapján történt. Ebben az évben október 30-án, 3.00-kor visszaállítottuk az órákat egy órával. Egyébként az órák visszaállítása nyári időről télire helyez vissza bennünket a normál időbe. Jó hír a későn kelőknek, egy órával tovább maradhatnak ágyban. Azonban nem mindenki reagál pozitívan a változásra, sok ember panaszkodik egészségügyi problémákra. Egy óras időeltolódás elegendő ahhoz, hogy megzavarja alvási ritmusunkat.

#### A mini jetlag probléma (időeltolódás miatti fáradtság)

A fizikai kellemetlenséget a belső órának a megzavarása okozza. Minden embernek megvan a saját kronobiológiai ritmusa. Ez a ritmus természetesen igazodik az évszakhoz a napfény változásának segítségével. Pszichológusok és orvos szakértők szerint a nyári időátállításnak számos negatív hatása van az emberi szervezetre. A normál átállási folyamatot – mely során az évszak fényviszonyainak változására reagál a szervezet - számos esetben megzavarja az óráátállítás. Ennek sok esetben hosszantartó hatása van az emberben lejátszódó biológiai folyamatokra.

Lighting needs in the course of the working day



A legsúlyosabb probléma az időátállítással kapcsolatban „mini jetlag” problémaként ismert. Ez a nap folyamán fáradtságban, illetve az éjszaka folyamán alvászavarokban mutatkozik meg, de további következmények lehetnek az ingerlékenység, koncentráció hiány, vagy akár szívritmuszavar is.

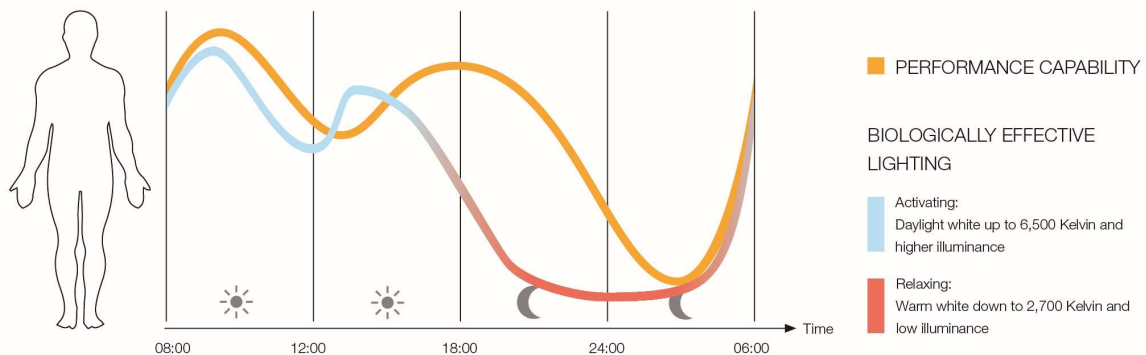
## Biológiai sötétség az irodákban

A rendszeres szabadban töltött idő elengedhetetlen a bioritmusunk stabilizálásához, mivel a belső óránkat a nap állítja be. Azonban manapság a munkánk gyakran arra kényszerít minket, hogy zárt szobákban legyünk. Ez távol tart minket a természetes fénytől, és annak pozitív hatásaitól. A biológiai ritmus ébrenlét és pihenés fázisai megzavarodnak, ahogy az időállításnál is.

## Biológiailag hatékony mesterséges fény

A megoldás a biológiailag hatékony fény, mely hasznosítja a legfrissebb kronobiológiai és alvási tanulmányokat. A modern LED technológia lehetővé teszi, hogy imitáljuk a természetes napfényt mivel a fény széles skálán állítható 6.500 kelvin (hideg fehér fény sok kék fénnel) és 2.700 kelvin között (meleg fehér fény). A hideg fehér fény általában a reggeli órákban szükséges, mivel emeli teljesítőképességünket és támogatja koncentrációképességünket. Ellentétben, a meleg fehér fénnel, mely a melatonin hormonok termelődését támogatja, és a relaxációban segít, valamint felkészít bennünket az alvási fázisra.

Influence of biologically effective lighting on readiness to perform



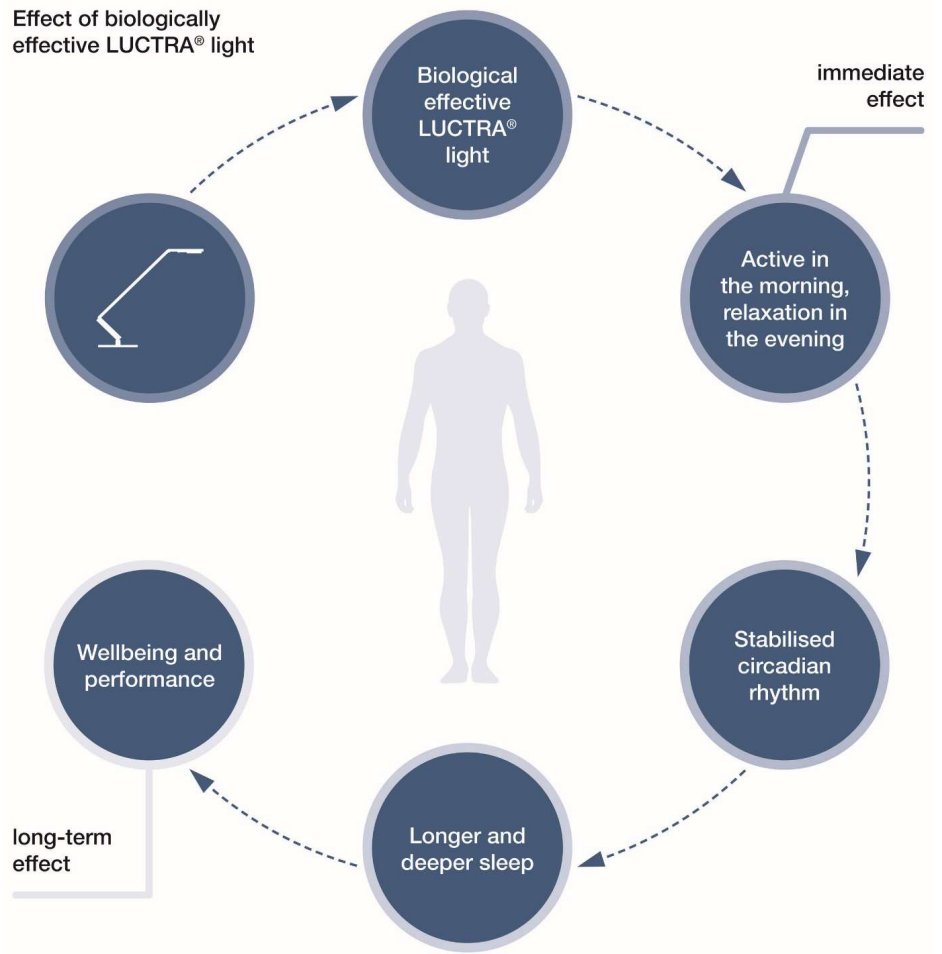
## LUCTRA® lámpa választék

A LUCTRA® munkahelyi lámpák a DURABLE-tól biológiailag hatékony fényt visznek az irodákba és az otthonokba. A lámpák hatékonyságát dr. Dieter Kunz, St. Hedwig kórházban lefolytatott klinikai tanulmánya bizonyítja ([www.luctra.de](http://www.luctra.de)). A választék asztali, padló és mobil lámpákból áll. Néhány más gyártó is kínál bio fényt a konnektorból, de a LUCTRA® LED lámpák specialitása, hogy személyre szabja a beállítási lehetőségeket. Minden felhasználó pontosan a saját igényeihez állíthatja be a fényt. Állítható a fény színe és intenzitása. Ezek kombinációja, a munkahely megvilágítása és az 1.000 lux fényintenzitás mindenki számára lehetővé teszi, hogy stabilizálja saját belső ritmusát. Az egyénileg programozható fény támogatja mindenki napi rutinját és biztosítja a rendszeres alvási és ébrenléti fázisokat.

A LUCTRA® FLEX, mobil lámpa, lehetővé teszi, hogy a hatékonyt fényt magunkkal vigyük bármely kívánt helyre. A feltölthető lithium-ion akkumulátor és a prémium minőségű fény 9 órán keresztül világít bárhol.

LUCTRA® –  
PERFECT DAY LIGHT

[www.luctra.eu](http://www.luctra.eu)



A DURABLE-ról:

A DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG vezető specialista az irodai rendszerezés területén. 1920-as megalapítása óta a vállalat innovatív megoldásokat, magas minőségi követelményeket és kimagasló termék designt kínál. Ez az, ami miatt a vállalat több, mint 60 híres cég és design díjat kapott, mint pl. Red Dot. A DURABLE 700 embert foglalkoztat, központja Iserlohnban, Németországban található.

A termékválaszték tájékoztató és prezentációs rendszereket, irodai bútorokat, névkítűzőket, azonosító kártya tartókat, valamint asztali kiegészítőket és számítástechnikai kiegészítőket tartalmaz.

A német márka gyártó azt a célt tűzte ki maga elé, hogy könnyebbé teszi a napi munkát és hasznos, úttörő termékeket állít elő, mint pl. a DURABLE találta fel a DURACLIP® klip mappát, az első lyukasztás nélküli megoldást dokumentumok összefűzésére.

LUCTRA® márkanév alatt 2014-ben a DURABLE bemutatta innovatív lámpa rendszerét, amely egy biológiailag hatékony fényforrás, és melyet egyénileg lehet állítani minden ember munka ritmusához. A DURABLE gyáregységeket üzemeltet Németországban, Lengyelországban és Hollandiában. Az Iserlohn központú gyártó számos díjat nyert környezetbarát gyártási technológiai révén. A vállalat termékeinek világszintű disztribúcióját saját leányvállalatok látják el Európában és az USA-ban. További információkért keresse fel a [www.durable.de](http://www.durable.de) weboldalt.

DURABLE – THE STYLE OF SUCCESS