

MindSpa
Personal Development System™

**Avslappning • Återhämtning • Skärpning av
uppfattningsförmågor • Inläring • Sömnförbättring**

Introduktion och användarguide

A/V Stim, LLC, NeuroTech, Inc.

Innehållsförteckning

Sektion I - Introduktion

Introduktion	4
Om hjärnvågor	5
Paketets innehåll	6
*Speciella beaktanden innan användande	7
Hur man kommer igång	8
Funktioner och användning.....	9
Ladda ner ytterligare sessioner till MindSpa	9
Ljus och Volyminställningar	9
Timer	9
Återstående tid visningsruta	9
Paus/Stopp	9
Progressiv uppstart	9
Ljud	10
Automatisk avstängning	10
Batteri varning.....	10
AUX in	10
ActiveSync™ mode	10
Användning tillsammans med förinspelat material.....	11
Ljusglasögon	11

Sektion II - Hur man använder sitt MindSpa

Hur man får ut maximalt av sessionerna	13
Progressivt Avslappnings Program	13
Stimulerande Program	13
Stressa av	14
Fokus och uppmärksamhets problem	14
Sömn och stress	14

Sektion III - Program Detaljbeskrivningar

Circadian Rhythm Balance och vår inre klocka.....	16
Ytterligare råd om om skötsel och användning	18
FAQ eller Ofta Ställda Frågor och Svar	19
Kontakt information	20
Retur eller reparation	20
Quick Start Guide	21

En liten Notis till Dig !

Tack för att Du valde MindSpa®

Vår strävan är MindSpa alltid skall vara den mest effektiva produkten på marknaden OCH enkel att använda.

MindSpa är designad så att man skall kunna använda den direkt efter man har packat upp den med minimala instruktioner. Du kan definitivt komma igång direkt genom att hänvända Dig till vår "Quick Start Guide" som finns bipackad ditt MindSpa. För att Du skall få ut maximalt av ditt MindSpa så har vi även producerat denna kompletta manual.

Denna manual är uppdelad i III sektioner för att den skall vara lätt att använda.

Sektion I är en presentation av vad ditt MindSpa har för funktioner

Sektion II ger information om hur man kan nå specifika mål

Sektion III ger en förklaring till programmen i tur och ordning + FAQ och annan information

När man börjar använda sitt MindSpa så föreslår vi att man först provar de olika programmen i nummerföljd. Därefter kan du välja program fritt. Eftersom varje individ är unik så kommer var och en att dras mera till de program som fungeras bäst i just deras fall. Det är alltså en fråga om vad som fungerar bäst vid olika tider och olika tillfällen för just Dig. Vi har alla olika liv och olika mycket tid. Vi rekommenderar dock att ta varje tillfälle och använda MindSpa så att det blir regelbundet. Det är då man får se resultat.

Vi vill inget hellre än att Ni skriver till oss och berättar om Era erfarenheter och vi svarar naturligtvis och tackar för all feedback.

Vi önskar Dig många års nytta och nöje av Ditt MindSpa!

Ditt "A/V Stim and NeuroTech team"

Återförsäljare Sverige:

Life Vision AB

Introduktion

Ditt MindSpa system innehåller kontrollenheten, LED glasögonen (light emitting diodes) och mini stereohörlurar. MindSpa - programmen tar i allmänhet 22 - 30 minuter då man har ögonen stängda och intar en bekväm sittande eller liggande ställning.

Ögonlocken är ganska tunna så de varierande ljussignalerna från LED glasögonen kan uppfattas genom dem. Ljuset når på så sätt din hjärna, i form av elektriska impulser, genom dina optiska nerver. Det pulserande ljuset i kombination med ljudet i dina hörlurar skapar en matchande effekt som din hjärna med lätthet känner igen och följer i det som kallas "*frequency following response*".

MindSpa är ett passivt system där allt Du behöver göra är att ANVÄNDA det. För det är allt som behövs i sin tur lite ostördhet och regelbundenhet. Det är det som är nyckeln till att få största möjliga nytta, på lång sikt, av ditt MindSpa. Så sätt dig tillrätta, ta ett par djupa andetag, slut ögonen och slappna av.

Den mänskliga hjärnan består av en ofattbart stor mängd celler som kallas neuroner. Dessa Neuroner använder elektrokemiska processer för att kommunicera med varandra. Det vi kallar hjärnvågor är den mätbara elektriska aktiviteten mellan dem. Denna aktivitet resulterar i tankar, aktivitet och beteendemönster hos oss som individer.

Hjärnvågor har olika frekvenser och mäts i två olika skalor: cykler per sekund, också kallat Hertz (Hz) och intensitet (amplitud). Som exempel kan vi använda havsvågor, som är familjärt för de flesta av oss, som en modell där antalet vågor som träffar stranden per sekund är cyklerna (Hz) och där vågornas höjd/styrka är intensiteten (amplitud).

I början på 1900-talet utvecklade vetenskapsmän instrument som var känsliga nog att mäta hjärnvågor. Alltså antalet kommunikationer per minut mellan neuronerna. Strax därefter upptäckte man att dessa mönster ändrades av blinkande ljusstrålar inom hjärnans befintliga frekvenser. Effekten av dessa ljusstrålar kallades "*frequency following response*". Med andra ord, man hade upptäckt att man genom att introducera externa visuella stimuli kunde modifiera hjärnvågornas aktivitet.

Ljus och ljud har mycket stark inverkan på våra hjärnvågor. Hjärnan finner vissa mönster av ljus mycket avslappnande. Tänk bara på hur avslappnande det kan vara att stirra in i ljuset från en öppen brasa eller lågan på ett ensamt ljus i natten. Din hörsel svarar på liknande sätt på olika stimuli. Jämför effekten av din favoritmusik med musik som du helst inte vill ha i din närhet. I naturen gäller samma principer. Slut ögonen och tänk dig ljudet från en bäck som rinner sitt stilla lopp över stock och sten, eller bruset av vågor som slår in mot stranden i solnedgången. Detta är vanliga exempel på hur hjärnan svarar på olika syn- och hörselintryck.

Efter många år av arbete, tillsammans med psykologer, så har vi lärt oss hur man fininställer dessa frekvenser för att få positiva effekter som består. MindSpa genererar vågor av ljus och ljud för att på naturlig väg erhålla den hjärnaktivitet som vi önskar för att nå ett specifikt, önskvärt tillstånd – ett inom prestationspsykologin så kallat "*target state*".

Om Hjärnvågor

Våra hjärna har primärt 4 olika vågmönster. De går från sömn till vakenhet enligt följande. Klar, vaken och aktiv under *beta - vågor*. Lugn och fokuserad vid *alpha - vågor*. Kreativ och djupt meditativ vid *theta - vågor*. Ner till djup drömlös, restaurerande sömn vid *delta - vågor och vise versa*.

När du använder ditt MindSpa regelbundet, så kommer du att lära dej att känna igen vågorna och tillstånden de skapar (med undantag för djup sömn. alltså *delta - vågor*) och du kommer då att kunna använda ditt MindSpa målinriktat för att uppnå just det tillstånd du önskar som t.ex. aktiv och vaken, lugn och fokuserad till avslappnad och skärpt under mental press.

Som exempel, om du känner att du är på väg att bli upprörd och stressad så kommer du att ha en ny ökad förmåga att utöva medveten kontroll över dessa situationer. Detta, i sin tur, kommer att leda till att du generellt sett kan må bättre och känna dej mer tillfreds i en mängd situationer som tidigare skulle orsakat dej stress, sömnrubbingar och känslomässigt obehag. Genom regelbunden användning av ditt MindSpa så kommer din förmåga att välja vilket tillstånd du VILL vara i öka och därmed ökar även din självkänsla i takt med dina framgångar.

Följande initierande beskrivning av de olika hjärnvågorna och de åtföljande tillstånden kommer att hjälpa dig att förstå hur du får ut mesta möjliga av ditt MindSpa.

BETA - vågor mäts från ca 13 till 40 Hertz (Hz) eller cykler per sekund.

Låg till medium AMP svarar mot vårt normala tillstånd av vakenhet och medvetenhet och det är i detta tillstånd vi utför det mesta av vårt vardagliga tänkande och våra dagliga rutiner.

Höga - vågor är ofta svaret på extern stress. Ligger vågorna dessutom i de högre regionerna av Hertz (Hz) så befinner vi oss i vad man kallar ett "*fight or flight tillstånd*". Om detta tillstånd vara under längre tid så känner vi oss tömda på energi vilket kan leda till utbrändhet och olika fysiska problem. Tyvärr är det så att dagens moderna samhälle och vår reaktion på det gör att vi alltför ofta befinner oss i denna pressade situation.

När du använder ditt MindSpa's avslappningsprogram regelbundet så kan du redan på några veckor dra ner på de timmar/minuter du befinner dig i detta oönskade tillstånd. Många har också rapporterat omedelbara effekter. När det som du förut upplevt som stressituationer kommer över dig så kan behålla ditt inre lugn och kontrollera ditt liv och ditt beteende. När du inte känner dig så skärpt som du skulle vilja vara innan du går in i en situation som du vet kan bli stressig så kan du planera för en 20 minuters session innan vilket kommer att ge dej den boost du behöver. MindSpa har program för att stimulera dig till vakenhet och skärpa likaväl som att ge dig ro att koppla av, meditera och ladda dina batterier.

ALPHA - vågor ligger på en lägre nivå mellan ca 8 och 13 Hz.

Detta svarar mot ett avslappnat tillstånd men med extern uppmärksamhet. I de högre alphafrekvenserna så befinner man sej i vaket tillstånd där man med lätthet håller sig alert. I de lägre frekvenserna kan man vara djupt avslappnad eller t.o.m. i ett meditativt tillstånd.

Alpha - vågor används för att återuppbygga Din mentala kapacitet, för snabbare inläring, för att underlätta det kreativa flödet och för att prestera toppresultat inom alla områden inkluderat arbete, affärer, sport och konstnärlig verksamhet. Vi kan ta oss in i detta tillstånd genom att läsa en god bok eller andra meditativa aktiviteter. Andra aktiviteter som också kan nämnas är att ta en promenad i naturen eller en ridtur på landet i stilla omgivningar.

Om Du vill lösa inre stress eller sömnsvårigheter och inte har tillgång till dessa miljöer så ger ditt MindSpa excellent passiv träning. Det kan hjälpa dig att tysta den inre dialog som så ofta leder begränsning av det flyt som vi alla är beroende av för maximal prestation. Att reducera denna dialog leder även till snabbare insomning och när Du sover bättre MÅR Du bättre!

THETA - vågor ligger på ännu lägre frekvens ca 4 till 8 Hz

Detta svarar motsvarar djup avslappning med fokus på ditt inre. Ofta ett fritt flöde som resulterar i livliga, men ofta svårfångade bilder från ditt undermedvetna. Detta inträffar vanligen några minuter innan insomnandet och strax efter uppvaknandet. Det är också det djupa meditativa stadiet vi vill befinna oss i för att komma åt vår kreativitet. Genom att ofta försätta oss i ett thetatillstånd så kan vi göra det lättare att öppna portarna till vår kreativitet. Även i vardagliga sammanhang så vandrar vi regelbundet in och ut ur detta tillstånd sekunder eller i vissa fall flera minuter åt gången.

Den store uppfinnaren Thomas Edison tog sej ofta en tupplur på eftermiddagen och han fann då att det hjälpte honom att konfrontera svåra problem och hitta lösningar på dem. Han utvecklade en metod där han satt i sin stol och höll två metallkulor över ett fat med vatten och just som han somnade in så slappnade hans han av och släppte ner kulorna i vattnet. På så sätt kunde han vakna i just rätt ögonblick för att fånga och bearbeta sina kreativa tankar som kom just mellan sömn och vakenhet. För att fånga dessa kreativa theta tillstånd så har många använt sig av liknande metoder genom tiderna. Med dagens språk så kallar vi detta "*power napping*". Med MindSpa™ får du allt lättare att nå dessa tillstånd..

DELTA frekvenserna ligger allra lägst på skalan ca 0.5 till 3 Hz

Det är här majoriteten av psykiskt och fysisk återhämtning sker, under vår djupaste, drömlösa sömn. Detta tillstånd når vi vanligtvis endast genom de naturliga cyklerna av sömn. Ditt MindSpa tränar din hjärna att nå detta stadium av djup avslappning så att du på ett än mer effektivt sätt kan göra det till en del av din meditation och sömn.

Vid regelbunden användning kommer ditt MindSpa att bli ett viktigt redskap för att hjälpa dej att reducera stress och som resultat av detta kommer du att en uppleva en djupare och effektivare sömn, ett mera skärpt sinne och en avsevärt bättre livskvalitet. Vi önskar er mycket nytta och nöje !

Paketet innehåller

MindSpa systemet som inkluderar följande komponenter:

- o Microprocessor-baserad programmerbar kontrollenhet
- o Hög-respons hörlurar
- o Multi-Purpose Glasses™ med blå och vita LED ljusdioder
- o Special anpassad vadderad väska
- o Fyra AAA batterier
- o Ljud kabel
- o USB kabel
- o Introduktion och Användarguide
- o 1 Års garanti
- o Tillval AC adapter 110v / 7.5v 200ma (finns ej för svensk 220V)

! Viktig information som BÖR läsas innan börjar använda sitt MindSpa !

Att använda MindSpa är helt ofarligt för dom allra flesta och inga biverkningar är kända MEN det finns ett fåtal fall där man inte rekommenderar användning av MindSpa utan konsultation, godkännande och helst under uppsikt av läkare eller annan kvalificerad person.

- 1 När man medicinerar eller lider av någon allvarlig sjukdom såsom epelepsi, hjärnskada, mentala problem eller stark ljuskänslighet. Även personer med allvarliga problem med hjärtat, såsom användning av pacemaker eller andra djupgående problem med hjärtat bör konsultera läkare innan användning.
- 2 Skall MindSpa användas på barn så måste detta ske efter godkännande och noggrann övervakning av barnets föräldrar.
- 3 Använd INTE MindSpa under inflytande av droger eller alkohol.
- 4 Använd INTE vid arbetande med maskiner eller teknisk utrustning och aldrig när du kör bil eller annat fordon.
- 5 Om Du erfar migrän, yrsel eller annan obehagskänsla, konsultera vårdpersonal och kontrollera så att det inte finns okända bakomliggande problem.

A/V Stim, LLC, NeuroTech, Inc. hävdar inte att MindSpa kan kurera sjukdomstillstånd, psykiska eller fysiska. MindSpa skall alltså inte användas för att kurera sjukdomstillstånd utan för att göra våra normala liv bättre.

Hur man kommer igång

1. För att aktivera Ditt MindSpa, ta bort den skyddande fliken från batterifacket. Om batterierna är inkluderade utan montering så sätt dem på plats. On/off knappen sitter på vänster sida av enheten.
2. Anslut Multi-Purpose glasögonen till jacket på vänster sida av enheten
3. Anslut hörlurar till jacket upptill på höger sida av enheten. Se till att alla pluggar går in ordentligt
4. Välj ett program genom att trycka på Program, upp/ned knapparna.
5. Börja med att justera ljusstyrkan till mellan 3 och 5 och volym mellan 1 och 3.
6. Sitt eller ligg i en bekväm ställning där du kan vara ostörd.
7. Tryck på Start / Stop / Pause-knappen för att börja. Blunda. Programmet börjar efter tio sekunders nedräkning. När du börjar ditt program ta några djupa andetag med magen. Inga knutna nävar eller korsade armar eller ben. Slappna av tills du känner att du är helt fri från spänningar.
8. När programmet börjar, kan du justera volym och ljus till en bekväm nivå.

FUNKTIONER

Denna sektion kommer att göra dig bekant med de olika "easy-to-use" funktioner som finns hos ditt MindSpa. Om du sedan har frågor under användandet så hänvisar vi till sektionen med FAQ i manualen

Hur man laddar ner ytterligare sessioner till MindSpa

Vi kommer att tillhandahålla flera bibliotek med sessioner för specifika ända mål på vår site www.avstim.com där Ni är hjärtligt välkomna att titta in.

Klicka på "MindSpa Programmable Download" länken och följ de instruktioner som följer. Du kommer också att ha möjlighet att göra egna program med programdelar från tredje part. Instruktionerna är endast tillgängliga på Engelska.

Programmerings Modus

Det antal program du har tillgängliga i din MindSpa för tillfället visas när du slår på enheten. Tryck på Start/Stop/Pause - knappen för att komma igång.

Ljus och Ljud inställningar

Intensiteten för ljus och ljud kan ställas in på en skala från 1 till 16. Börja på en relativt låg nivå och anpassa sedan uppåt tills Du når den nivå som känns bekväm för Dig. När det är mycket ljus ute kan man behöva dra upp ljuset lite och när man inte har helt tyst omkring sig kan man behöva göra detsamma med ljudet.

Tips: Håll nere kontrollknappen för ljud, ljus eller program ett par sekunder för att snabbt gå igenom de olika nivåerna / programmen.

Timer

För att ge dej tid att sluta ögonen och luta dig tillbaka så räknar ditt MindSpa ner från 10 till 0 sekunder från det du tryckt på start-knappen innan programmet går igång. Vill man starta direkt så trycker man bara en andra gång för att avaktivera timern.

Tid kvar

När programmet har gått igång så kommer displayen att visa en nedräkning av hur många minuter av programmet som återstår. En liten pil kommer att visa om programmet är aktivt.

Pause/Stop

Vill du ta en paus i programmet så trycker du lätt på Paus-knappen. Vill Du avsluta helt så håller Du nere knappen ett par sekunder.

Gradvis Uppstart

Heter "Gentle On" på din MinSpa. Denna funktion gör att ljud och ljus startar upp gradvis (under 15 sek) till din personliga inställning för din säkerhet och komfort. Efter dessa 15 sek kan du göra ytterligare justeringar om så önskas.

Ljud

Ditt MindSpa använder sig av specifika toner för att uppnå det tillstånd du har i åtanke. Du får hörlurar

tillsammans med din enhet, eller så kan du använda andra hörlurar av god kvalitet som håller en god ljudnivå.

Automatisk avstängning

För att spara batterier kommer enheten att automatiskt stängas av när den har stått standby i 5 minuter. För att starta upp den igen återställ till Off och sedan tillbaka till On. Ditt MindSpa kommer då att starta på den program du använde sist.

Batterivarning

När batterierna är på väg att ta slut så kommer så kommer displayen gradvis att blekna och en liten batteriikon visas. Det är då dags att byta batterier.

Likaså om sessionen upplevs som hackig eller märklig på annat vis.

AUX in

Du har möjlighet att förstärka effekten av ditt program genom att musik eller annat material designat för avslappning eller inläring tillsammans med ditt MindSpa genom att använda den medföljande ljudkabeln. Anslut kabeln till AUX-in nere till höger på din enhet. Andra änden anslutes till "headphones out" på din stereospelare. Börja med låg volym. En AUX-symbol kommer att synas i din display.

Välj musik eller annat ljud som håller ungefär samma tid som ditt MindSpa - program. Du kan antingen ha både det inbyggda ljudet i ditt MindSpa och det externa eller också bara det externa i kombination med bara ljusglasögonen. Båda delarna kan visa sig effektiva.

El- omvandlare

MindSpa är optimerat för att fungera många sessioner på en omgång batterier men om du önskar så kan du köpa till en adapter som ansluts på vänster sida om enheten. Du kan köpa en 110v 60 cykle adapter från vår websida men du kan också välja att köpa en adapter från tredje part under förutsättning att den håller sig till följande spec 7.5v 200 ma! Använd inte adapter med högre/starka spec efter som de kan orsaka skada på ditt MindSpa och annullera garantin!

Ta hjälp av "Active Sync™ Mode"

MindSpa stöder populära tredje part ljus och ljud synkronisering program. När speciellt kodade cd-skivor eller digitala ljudinspelningar spelas genom MindSpa, konverterar den de kodade digitala signalerna till ljuspulser. Vi erbjuder nerladdningar av flera fria musikspår tillgänglig från vår hemsida. Se bifogad broschyr för musik Ladda ner instruktioner.

För att ange Active Sync Mode trycka på och håll in belysningsknappen i ca två sekunder tills bokstäverna "AS" visas. Detta tyder MindSpa nu är i Active Sync-funktionen.

1. Börja genom att ställa din spelares volym till ca 3/4 delar av normalt
2. Om du använder en CD-spelare måste du avaktivera anti-skip och Bass Boost, annars kommer programmet inte att spelas upp på rätt sätt. För digitala spelare som går genom en equalizer ställ in den på (default) ljudåtergivning
3. Ljusjusteringar sker via ljusintensiteten på ditt MindSpa. Starta den på nivå 10 eller högre.
4. När kodade program har startat, justera volymen till en behaglig nivå.

! Observera: I detta läge fungerar Inte den automatiska off-funktionen, så kom ihåg att manuellt stänga av enheten när du kompletterat ditt program.!

"Multi-Purpose Glasses™"

MindSpa nu inkluderar de senaste framstegen inom auditiv / visuell teknik för att ge överlägsna resultat. Vår unika tolv ljus perifer design är kulmen på nästan två årtionden av erfarenhet. Dessa glasögon utvecklades genom forskning och tester inom Departementet för hjärnforskning i USA, på ett framstående, internationellt erkänt universitet. Dina Multi-Purpose glasögon är ett effektivt verktyg för lärande, stressreducering, koncentration och fokusering, prestanda förbättring, och power napping.

Att använda Multi-Purpose Glasögonen

Vårt Multi-Purpose glasögon kan användas antingen med ögonen slutna eller öppna. Stängda ögon är den vanligaste metoden för användning med MindSpa. För bästa resultat rekommenderar vi att du använder i svagt omgivande ljus.

Det finns flera situationer när öppna ögon användning kan ge effektiva resultat. Besök vår webbplats inköpssida att ladda ner vår gratis bonus e-bok för att få reda på hur du bäst använder MindSpa™ med öppna ögon.

Vi började använda oss av öppna ögon stimulans för flera år sedan medan vi arbetade med studenter för att förbättra inläring, minnesförbättring och deras förmåga att fokusera. Vi har också arbetat med ett antal elit och professionella idrottsmän i det prestationshöjande området.

Användning med öppna ögon är till nytta där fysisk rörlighet begränsas till ett minimum, såsom visualiseringsövningar, inläring, och vissa kreativa sysselsättningar som musik, konst och memorering av skriftligt material.

Vid användning med ögonen öppna, bibehåll låga till måttliga ljus nivåer. Undvik att titta rakt in i lampor och andra ljuskällor. Använd inte samtidigt använder någon form av maskiner eller verktyg.

Ta en tupplur

Ett annat vanligt användningsområde för MindSpa är "*power napping*". De vetenskapliga bevisen för att dagliga små "tupplurar" har positive effekter på hälsan, kreativiteten, koncentrationsförmågan och prestationsförmågan i allmänhet växer ständigt. En japansk studie visade nyligen att dagliga "power naps" gav eleverna i studien dramatiskt förbättrade studieresultat. Vi rekommenderar därför att göra användning av din MindSpa™ till en integral del av dina dagliga vanor.

Tupplur och sömn

Att ta en tupplur medan du använder MindSpa skiljer sig från sömn. Sömn är främst en regenerativ process efter en regelbunden, 90 minuters cykliskt mönster av djup, drömlös sömn, ljuskänslighet (REM) sleep. "*power napping*" är främst ett resultat-baserad process där du stannar på gränsen mellan sömn och vakenhet. Detta tillstånd är annars mycket svårt fångat och varar bara en kort stund.. Sömn och "*power napping*". kan båda bidra till att förbättra upptag av information och inläring.

En "Power Nap" är en 20 - 40 minuters period av återhämtning som resulterar i ökad energi och produktivitet, och minskar eventuella känslor av stress och ångest. Effekten är kumulativ när det praktiseras på regelbunden basis för att ge både kortsiktiga och långsiktiga fördelar. I en färsk

studie från NASA: s Program för Motåtgärder mot Trötthet konstaterades att piloter som tog en kort tupplur förbättrat sina resultat med 34% och sin uppmärksamhet med 54%.

Bästa tiden för "*power napping*" brukar vara på eftermiddagen när dom allra flesta brukar ha en period av dåsigheit. Under normala omständigheter brukar det vara tillräckligt med EN "*power nap*" per dag.

Sköt om dina LED-glasögon

Behandla dina Multi-Purpose linser med försiktighet eftersom de kommer att skadas om man inte är aktsam om dem. För att inte linserna skall repas behöver de alltid förvaras i väskan. Rengör emellanåt med en mjuk fuktig trasa eller mikrofiberduk som kan köpas hos optiker.

Skalmarna på LED-glasögonen är justerbara. Ta ett stadigt grepp vid fästet på skalmen och justera genom att dra eller skjuta in försiktigt. Justera till de sitter bekvämt. Det kan i vissa fall bli nödvändigt att justera skruvarna i skalmarnas fästen genom att dra åt eller lossa på dem en aning.

Om lysdioder, LEDs

LED är halvledarkomponenter gjorda av ren kisel. Mycket små mängder av kemiska föroreningar som blandas med kisel, gallium, indium, och nitrid och sedan hermetiskt inneslutes i silikonmassa. Varje kemikalie producerar olika färg.

Normala glödlampor ger ljus genom att elektrisitet hettar upp en metalltråd tills den blir varm nog att avge ett gul/vitt ljus. Men när en svag elektrisk spänning sänds genom en LED så avger den fotoner. Eftersom LED avger fotoner direkt så sänder de ut minimalt med värme och strålning.

Vi använder de mest sofistikerade LED infattningsmaterialen som finns i dagsläget. Dessa LED har många fördelar:

1. De är mycket effektiva att tillåter oss att montera fler LED's per öga och ändå få lägre strömförbrukning.
2. De ger en utmärkt hög ljusintensitet med överlägset fullt spektrum och långsiktig pålitlighet.
3. Den stora spridningen av strålarna garanterar full täckning som ger förbättrat resultat.

Sektion II – hur man använder sitt MindSpa

Sätt dig eller lägg dig på en plats där du kan förbli ostörd. När du startar ett program, låt dina tankar vandra fritt.. Detta kommer att hjälpa Dig att åstadkomma djup avslappning. Efter de första minuterna kommer du att finna dig själv i ett lugnt, fokuserat tillstånd av medvetande. Slappna av helt enkelt och njut! Det är naturligt att glida in i en lätt sömn-liknande tillstånd som är en del av MindSpa processen.

Hur Du få maximal nytta av Ditt MindSpa

Ditt MindSpa™ är helt säkert vid normal användning. Vi rekommenderar dock att barn endast använder MindSpa™ under uppsikt av föräldrarna.

Var snäll och läs [Särskilda beaktanden](#) innan ni börjar använda MindSpa™

För att få största möjliga nytta av MindSpa™ rekommenderar vi självklart att du använder det som en del av ett i övrigt hälsosamt liv där motion, sömn och nyttig mat ingår som en naturlig del i skapa den livskvalitet du vill ha.

Systemet är mycket enkelt att använda. I allmänhet är det bäst att börja med avslappningsprogrammen. Som förstagångs användare föreslår vi att du provar programmen i tur och ordning. Alltså från session 1 och uppåt. Detta för att vänja dig vid systemet.

När man har gjort detta erbjuder vi också andra förslag till användning.. Man måste inte alltid ta programmen i tur och ordning. En av styrkorna med MindSpa™ att man inte behöver följa något speciellt program för att få resultat.

Avslappningsprogrammen kan användas varje dag en gång per dag eller t.o.m. flera gånger per dag. Du kan också använda MindSpa så lite som tre till fyra gånger per vecka beroende på hur mycket tid du har till förfogande. Som tidigare sagt, nyckeln till framgång är att utveckla en regelbunden rutin av användande eftersom effekten är kumulativ.

"Progressive Relaxation Programs™"

Vi har utvecklat en valfri metod att använda vårt "Progressive Relaxation Program™", 1 - 16, för att kunna gå in i successivt djupare avslappning. Frekvenserna i varje program går lite djupare och / eller längre än det tidigare. Fortsätt i din egen takt med den metoden eller prova Dig fram helt enkelt, med tid och erfarenhet kommer du att reflexmässigt dras mot vissa program i den ordning och vid de tillfällen som de passar Dig bäst.

Stimulerande Program

Stimulansprogrammen är användbara för en snabb psykisk uppladdning. Vi föreslår att du använder program 15-18 dagtid, nattetid kan dessa vara alltför stimulerande för vissa och potentiellt orsaka insomningsproblem. Avslappningsprogram är då att föredra om man har normala tider för sömn.

Stressa av

När vi känner oss stressade tenderar vi att andas snabbt och ytligt. När du börjar en session, andas djupt och helt så att du känner hur du andas med magen. För att bli medveten om hur du andas,

placera din hand på magen och se till att magen går upp vid varje inandning och bröst och axlar hålls relativt stilla. Fyll lungorna med luft och håll andan medan du räknar till 3, andas sedan ut långsamt och fullständigt och ta om igen. Efter lite övning kommer du automatiskt att finna denna andningsrytm när du behöver stressa av. Gör gärna dessa avslappningsövningar till en del av din dagliga rutin.

Vi har även en annan mycket bra avslappningsmetod att delge dig. Den gör dig medveten om dina muskler. Genom att börja med att slappna av i ansiktet, alla de små ansiktsmusklerna, sedan dina armar, nacke, axlar och din rygg och så vidare en efter en ändå ner till tårna. Start alltså högst upp och arbeta dig ner genom varje del av din kropp.

När du ägnar Dig åt dessa övningar så var uppmärksam på din kropp och bli medveten om de eventuella spänningar som du känner. Identifiera dessa platser och fokusera sedan på att släppa spänningarna i just det området. Enklast gör du det genom att först försöka spänna musklerna där lite ytterligare och sedan känna kontrasten när du slappnar av igen. Låt Dina tankar vandra fria från bekymmer. Gör en medveten ansträngning att tänka på en vacker plats eller ett trevligt minne. Detta är en fantastiskt lätt och effektiv teknik.

Fokus och koncentration

För att få mer program som är inriktade på koncentrationssvårigheter av olika slag, besök gärna vår hemsida och ladda ner Dr Olmstead's program tillsammans med fullständig instruktion för användning. Det har visat sig i Dr Olmstead forskargrupp att hennes program är mycket effektiva för att förbättra de vanligaste fokus och koncentrationsproblemen hos barn och vuxna.

Sömn och vardaglig Stress

För att kunna slappna av och somna föreslår vi att du använder MindSpa Progressive Relaxation System™ regelbundet under en period av minst fyra till åtta veckor.

Det finns många olika orsaker till sömnbrist och insomningssvårigheter. Vi fokuserar här på det som är de vanligast förekommande orsakerna - vardaglig mental stress oftast på grund av arbete / skola, relationer, ekonomi och andra vanliga frågor. Vi tar upp den bakomliggande orsaken snarare än symptomen. Stress kan visa sig på natten som ett sinne som går på högvarv pga höga frekvenser av betavågor. Med andra ord, det är vår inre dialog som håller oss vakna och överbelastar våra sinnen. Det är inte lätt att få en god natts sömn i ett sådant tillstånd.

Man skulle kunna säga, att allteftersom du använder ditt MindSpa för att minska stress så kommer du också att minska intensiteten hos din inre dialog. Du kommer då att finna att detta är en mycket kraftfull process. Det är med tillfredsställelse vi kan rapportera att vi har fått många positiva kommentarer från MindSpa ägare under årens lopp inklusive dem som har lidit av dålig sömnkvalitet i många år. Resultat som har fått sängtillverkaren Hästens att sälja MindSpa med garanti om bättre sömn.

Nedanstående diagram ger en guide till programmets längd, med början, mitten och frekvenser som genereras av MindSpa. Observera att dessa frekvenser inte nödvändigtvis direkt korrelerar till tillståndet du kommer in i. Det kan ta tid att träna sinnet att gå in djupare.

Section III Program Descriptions

Progressive Relaxation Alpha Training

Programs 1-6

	Namn	Tid min	Start cykler/sek	Mid cykler/sek	Mål cykler/sek
1	Alpha I	22	12.5	9.0	8.0
2	Alpha II	25	12.5	8.6	8.6
3	Alpha III	27	13.5	8.8	7.83
4	Alpha IV	30	14.0	8.2	6.8
5	Alpha V	34	14.5	7.4	7.2
6	Alpha VI	45	12.0	7.2	7.0

Progressive Deep Theta Training

Programs 7-12

	Namn	Tid min	Start cykler/sek	Mid cykler/sek	Mål cykler/sek
7	Theta I	23	14.0	6.1	5.7
8	Theta II	30	13.0	5.5	8.1/5.1
9	Theta III	41	13.0	7.83	7.83/4.7
10	Theta IV	25	11.0	5.6	7.0/3.9
11	Theta V	33	10.0	4.5	4.1
12	Theta VI	60	11.0	5.6	7.0/3.6

Deep Delta Wave Programs

Programs 13-15

	Namn	Tid min	Start cykler/sek	Mid cykler/sek	Mål cykler/sek
13	Delta I	38	9.7	6.1	3.5
14	Delta II	55	8.9	6.0	3.0
15	Delta III	69	9.0	5.1	2.5

Cognitive Stimulation Programs

Programs 16-18

	Namn	Tid min	Start cykler/sek	Mid cykler/sek	Mål cykler/sek
16	Snabb laddning	11 min	15	21	15
17	Fokus	21 min	15.5	15.5	7.83
18	Koncentration	36 min	12	18	8.0

Circadian Rhythm Balance - Din Inre klocka

Ljus är en mycket viktig faktor när det gäller att reglera din inre klocka, the "body clock. Den Circadiska rytmen går efter en 24-26 timmars klocka som kontrollerar psykologiska och fysiska förändringar vilka följer den naturliga cykeln av ljus och mörker, natt och dag. SCN (suprachiasmatic nucleus) fungerar som vårt centrala system för bearbetning av dessa signaler och ger oss en känsla av cykliskt framåtskridande natt till dag och sen natt igen. Detta center är lokaliserat i en del av hjärnan som kallas hypotalamus. Precis ovanför där de optiska nerverna från våra ögon korsar varandras väg. Ljus når fotoreceptorerna bakom våra ögon och genererar signaler som färdas via de optiska nerverna till flera områden i hjärnan inklusive SCN som är en icke visuell del av hjärnan. Förutom sömn och vakenhet så reglerar den hormonutsöndring, kroppstemperatur och blodtryck samt många andra vardagliga funktioner.

Vid närvaro av ljus eller frånvaro av ljus skickas signaler till olika delar av hjärnan inklusive tallkottkörteln. Denna reglerar produktionen av hormonet melatonin.

Melatonin är ett sömnhormon. Melatonin nivåerna går vanligtvis upp när det blir mörkt. När man däremot utsätter sig för vissa ljusfrekvenser så kan man hålla melatoninproduktionen nere i flera timmar. Melatoninet kan göra att vi känner oss sömniga och spelar stor roll för förändring av humöret. Detta är dock bara början på vad som händer med kroppens funktioner under melatoninets inverkan. Vi föreslår att Du läser på lite i detta ämne vid sidan om dina sessioner i ditt MindSpa. Det är fascinerande läsning.

Näthinnan och vår inre klocka

Det är alldeles nyligen som vetenskapsmän upptäckt att det finns en speciellt grupp celler på vår näthinna som har specialuppdraget att reagera på ljus och reglera vår inre klocka. De senaste 200 åren har man trott att det bara finns två sorters specialicerade receptorer, stavar och tappar. Man vet nu att vår näthinna har tre typer av receptorer som reagerar på synligt ljus. Det ljus som är synligt för oss ligger mellan 370 nm till 730 nm. Dessa fotoreceptorer är således stavar, tappar och de nyligen upptäckta ljus/mörker receptorerna (melanopsin).

Stavarna finns i störst antal och är de som är mest känsliga för ljus men reagerar inte för färg. Vår näthinna har ca 110-125 000 stavar. De är i första hand ansvariga för vårt mörkerseende. Stavarna reagerar starkast på höga frekvenser som blått ljus och kan inte uppfatta lägre frekvenser som rött alls. Detta är känt som det Sciopiska fotoreceptor systemet och det fungerar som bäst vid 507 nm. (blått / grönt ljus)

Tapparna är känsligare för variationer på färgspektrat och är uppdelade i första hand mellan rött och grönt med en liten del som är känsliga för blått. De är ca 6,5 miljoner till antalet och uppdelade enligt följande: ca 64% känsliga för rött, ca 32% känsliga för grönt och ca 2% känsliga för blått. De "blå" tapparna är mer känsliga för ljus, precis som stavarna. Tapparna är ansvariga för mottagning och behandling av högupplösta "bilder". Detta system kallas det Photopic photoreceptoriska systemet. Tapparna fungerar som allra bäst vid 555 nm (grönt ljus)

Melanopsin receptorerna, också kallade ljus/mörker receptorerna, som alltså upptäcktes bara för några år sedan, är som mest känsliga för en liten del av det blå rörelse spektrumet. Dessa celler är oberoende av stavarna och tapparna och ingår alltså inte i det klassiska visuella systemet. De är aktiva även när vi har våra ögon stängda, t.o.m när vi sover. Dessa fotoreceptorer reglerar vår inre klocka (circadian rhythms) via melatoninutsöndring. När ljuset ligger på rätt frekvens så hålls melatoninet nere i flera timmar. Vi blir således inte sömniga förrän några timmar efter dagsljuset försvunnit.

Melatonin Aktion Spektrum

En särskild del av det naturliga solljuset ligger i det smaka bandet 446 - 483 nm (nanometer) detta är ett kort blått ljus som ligger i det spektrum som åtgärdar melatonin produktionen. Forskare har nyligen upptäckt att detta ljus spelar en mycket speciellt roll när det gäller att dämpa kroppens produktion av hormonet melatonin. Eftersom en ljus klarblå himmel ligger inom detta spektrum så spelar den en stor roll för att ställa in vår inre klocka.

MinSpa CalmBlue glasögonen är inställda för att ligga i toppen på detta spektrum, mellan 460-470 nm och är således ett utmärkt effektivt verktyg för att ställa in din inre klocka på DAG speciellt dagar då solen inte skiner.

Circadian rytm: Avvikelser

Circadian rhythm störningar är oftast är relaterade till plötsliga och / eller extrema förändringar i förhållandet mellan exponering för ljus och aktivitet. Exempelvis är störningar i circadian rhythm kända för att vara associerade med förändringar i det geografiska läget (Jetlag), åldrande och nattaktivitet (t.ex natt eller skiftarbete).

En annan vanlig typ av circadian rhythm störning är säsongsbetonad affective disorder (SAD), vilket kännetecknas av symtom som letargi och depression under vintersäsongerna när löptiden för dagsljus minskar. På grund av minskad ljus exponering fortsätter melatonin produktionen även under de vakna timmarna.

Symtom liknande Jetlag är vanligt hos personer som arbetar nätter eller som utför skiftarbete. Eftersom skiftarbetsscheman är i strid med kroppens kraftfulla sömnregleringssystem, blir man ofta okontrollerat dåsig under arbetet och kan drabbas av sömnlöshet eller andra problem när de försöker att sova.

Skiftarbetare har också en ökad risk för hjärtproblem, matsmältningsproblem och emotionella och psykiska problem, vilka alla kan ha samband med deras störningar av normal dagsrytm och sömnproblem. Antalet och graden av arbetsolyckor tenderar också att öka under nattsift. Färska rön tyder på att det kan vara möjligt att minska skiftrelaterad trötthet genom exponering för vissa frekvenser av blått ljus på arbetsplatsen.

Solsken orsakar också andra förändringar i kroppen, exempelvis höjningar av serotonin produktion. Serotonin produktionen och neuroöverföring ökar när en person utsätts för solljus. Låga nivåer av serotonin är associerade med depression och humörsvängningar. Det är viktigt att få så mycket ljus som möjligt varje dag för hälsa, balans och allmänt välbefinnande. Särskilt viktigt är detta på vintern när ljusnivåerna är låga. Speciellt i länder/områden där vintern är lång – såsom här i de nordiska länderna. Kompletterar man då sitt ljusintag med att använda sitt MindSpa™ regelbundet så får man stor hjälp att hålla humöret uppe.

Blå LED Glasögon för circadian balans

För allmänt välbefinnande och balans använd ditt MindSpa varje morgon strax efter uppvaknandet i minst en halvtimme, fast 45 - 60 minuter är att föredra om Du kan planera in detta i din morgonrutin. När man har bara blått ljus kan man ha ögonen öppna om man vill.

För allmänna sömn-relaterade frågor eller om du har vinter eller höst-depp tendenser kan du använda de blå LED-glasögonen varje morgon.

Om Du har svårt att hålla dig vaken om kvällarna så använd de blå LED-glasögonen även på

eftermiddagen dock minst 4 timmar före den tid du VILL somna.

Fortsätt minst en månad men gärna hela vintern om du behöver. Lider Du däremot av allvarlig depression så bör du naturligtvis även kontakta läkare.

Ljus är den bästa metoden för att återställa den inre klocka när du reser. För Jetlag erbjuder British Air en utmärkt Jetlag kalkylator för att beräkna när Du behöver ljus exponering och när Du bör undvika ljus. Välkommen att besöka: <http://www.britishairways.com>.

Ytterligare Råd för vård och användning

1. Behandla MindSpa med den omsorg den förtjänar och det kommer att belöna dig med en nästan obegränsad, felfri liv.
2. Förvara alla komponenter och denna handbok, i väskan, när den inte används.
3. Ta ur alla kontakter när sessionen slutar. Dra inte ut kontakterna genom rycka i kablarna, detta kan leda till skador på kablarna eller enhet och kommer
4. att annullera din tillverkarens begränsade garanti.
5. Undvik att använda den MindSpa i ovanligt blöta, dammiga eller smutsiga miljöer.
6. Lämna inte ditt MindSpa komponenter i direkt solljus under en längre tid, eller i en stängd bil som utsätts för solljus under varma dagar.
7. Ta bort batterierna när de inte använder enheten under långa perioder. Gamla batterier kan läcka vilket leder till skada på din enhet.

FAQ eller Ofta Ställda Frågor med Svar

Fråga: Vad händer om batterisymbolen visas och enheten slutat fungera korrekt, eller displayen är svag och enheten verkar vara funktionsstörd?

Svar: Detta tyder på batterierna har nått slutet av sin livslängd. Byt dina batterier med färska AAA alkaliska celler.

Fråga: Vad händer om det händer inget när enheten är påslagen ?

Svar: Är den skyddande fliken i batteriluckan borttagen ? Är batterierna rätt isatta ? Om det är kollat och enheten fortfarande inte fungerar, prova att ersätta batterier med färska AAA alkaliska celler. Detta bör lösa problemet i de flesta fall.

Fråga: Vad händer om belysningen eller ljudet är inte riktigt fungerar ?

Svar: Kontrollera att kabelstickpropparna är isatta ordentligt. Ett nytt jack kan vara lite hårt i början och kräven en extra push. Kolla dessutom att alla tillbehör har kopplats in i rätt uttag.

Fråga: Vad händer om det hörs ett högljutt klickande ljud i hörlurar ?

Svar: Kontrollera att hörlurarna är anslutna i rätt uttag. Inga skador kommer att uppstå om Du ansluter glasögonen eller hörlurar i fel jack.

Fråga: Kan jag orsaka skada på mina ögon om jag öppnar ögonen under programmet ?

Svar: Det kan inte skada att öppna dina ögon medan lampor är fladdrande. Den totala ljusstyrka i förhållande till ens en liten ficklampa är ganska liten och det finns ingen mätbar strålning produktion.

Fråga: Varför fladdrar ögonlocken ibland i takt med ljuset ?

Svar: Din nervsystemet reagerar på ljus nivåer som är för höga. Minska ljusstyrkan på lamporna så att de är på en mer bekväm inställning för dig.

Fråga: Vad är det bästa sättet att sitta eller luta sig bakåt under en session?

Svar: Placera dig själv i en bekväm ställning och ge dig själv en stund att "boa in dig" innan ett program. Sitt inte med armar eller ben i kors för att undvika muskelspänningar och slappna av.

Fråga: Får jag ligga ner och vad händer om jag somnar?

Svar: Du kan inta vilken position som Du önskar men Du får största nytta av programmet i ett vaket avslappnat tillstånd. Programmer gör fortfarande nytta om Du sover lätt eftersom ljuset penetrerar ögonlocken. Det kan dock vara så att Du inte alls har somnat utan befunnit dej i ett djupt meditativt tillstånd där tid och rum försvinner. Upptäcker Du däremot att Du sover djup långt efter sessionen är slut och det inte var vad Du ville uppnå så tänk över om Du kanske skulle köra just det programmet en annan tid på dygnet för att bättre passa din livsstil.

Fråga: Vad ska jag göra om jag oavsiktligt får den enhet våt?

Svar: Utgå ifrån att enheten inte har kortslutit. PROVA INTE genom att slå på den. Du bör omedelbart ta bort batteriluckan och batterierna. Skaka svagt på enheten för att ta bort eventuellt överflödigt vatten. Du kan lägga din enhet i ugnen på mycket svag värme eller i solen ett par timmar. Hårblås på svag värme kan också fungera.

Fråga: Hur kan jag lära mera om något av de ämnen som omfattas här?

Svar: Besök vår hemsida, www.avstim.com eller maila dina frågor till oss på avs@avstim.com.

Din MindSpa och tillbehör som är garanterade av tillverkaren att vara fria från fel i material och utförande under en period av **ett år** från inköpsdatum. Behåll dina kvitton. Inköpsbevis krävs för all garanti, reparation eller utbyte.

Ansvar är begränsat enbart till reparation eller utbyte av produkten på tillverkarens sida. Leverantör kommer att reparera eller byta efter eget val utan avgift, andra än transportkostnader.

Garantin täcker inte skador som orsakats av olyckshändelse, vårdslöshet eller missbruk.

Om du av någon anledning tror att din enhet är felaktig, kontakta oss för garanti reparation eller utbyte.

Köparen måste kontakta säljaren eller tillverkaren för instruktioner om återsändande.

Kontaktinformation för säljaren:

Lifevision AB
E-mail: info@lifevision.se
www.lifevision.se

Kontaktinformation för tillverkaren:

A/V Stim, LLC
San Rafael, CA, USA
Toll Free: 888-991-0368 (within the USA)
Tel: +1 415 459-7724
E-mail: avs@avstim.com
Website: www.avstim.com

Instruktioner för reparation eller utbyte

MindSpa tillverkas enligt högsta kvalitetskrav. Men om det finns några fabrikationsfel kommer vi att reparera eller byta så snabbt som möjligt. Följ anvisningarna nedan för att se en snabb hantering av dina anspråk.

Ring eller kontakta oss på numret som anges ovan eller via e-post och begära ett återsändningsnummer.

Fraktkostnaden står sändaren för och återbetalas inte.

MindSpa personlig utveckling System ® är ett registrerat varumärke som tillhör A / V STIM, LLC.

Copyright © 2008 A / V STIM, LLC och NeuroTech Inc. Med ensamrätt.
Utvecklat i USA
och säljes i Sverige av Lifvision AB

MDS-12p Tillverkad i Kina för A / V STIM, LLC, och NTI.

Snabbstartsguide

MindSpa ® System för personlig utveckling - Programmerbart

1. För att aktivera Ditt MindSpa, ta bort den skyddande fliken från batterifacket. Alternativt sätt i de medföljande batterierna om de inte är monterade. On/off- knappen sitter på vänster sida av enheten
2. Anslut Multi-Purpose glasögonen till jacket på vänster sida av enheten
3. Anslut hörlurar till jacket upptill på höger sida av enheten. Se till att alla pluggar går in ordentligt
4. Välj ett program genom att trycka på Program, upp / ned knapparna.
5. Börja med att justera ljusstyrkan till mellan 3 och 5 och volym mellan 1 och 3.
6. Sitt eller ligg i en bekväm ställning där du kan vara ostörd.
7. Tryck på Start / Stop / Pause-knappen för att börja. Blunda. Programmet börjar efter tio sekunders nedräkning. När du börjar ditt program ta några djupa andetag med magen. Inga knutna nävar eller korsade armar eller ben. Slappna av tills du känner att du är fri från spänningar.
8. När programmet börjar, kan du justera volym och ljus till en bekväm nivå.

För optimalt resultat rekommenderar vi regelbunden användning flera gånger per vecka.

Användningsområden:

Progressiv Avslappning Alpha
Progressiv Deep Theta
Deep Delta Wave
Kognitiv Stimulans

Program 1-6
Program 7-12
Program 13-15
Program 16-18