

AURALUX

*BY PARLAK
YAŞAM*

Parlak Işığın Günlük Yaşamdaki Aydınlik Yansıması

AuraLux Ürün Ailesine Genel Bakış

*Doğal gün ışığının ferahlığını
evinize ve iş yerinize taşıyın.*

www.parlakyasam.com

Modern yaşamda ışık

Günümüzde günümüzün büyük bölümü ofislerde, evlerde ve kapalı alanlarda geçiyor. Pencereden uzakta çalışmak, kısa kış günleri, vardiyalı çalışma ve yoğun seyahat programı gibi nedenlerle birçok kişi yeterince **doğal gün ışığına** maruz kalmıyor.

Doğal güneş ışığı; günün başlangıcına dair vücudumuza güçlü bir çevresel sinyal gönderir. Sabah ışığı; ferahlık hissi, gün içi enerji algısı ve uyku-uyanıklık ritminin **düzenli işleminde** önemli rol oynayan, bilim çevrelerince geniş şekilde araştırılmış bir uyaran kabul edilir.

AuraLux parlak ışık cihazları bu fikirden yola çıkar: doğal gün ışığını çağrıştıran, UV-filtreli ve geniş spektrumlu bir aydınlatmayı günlük yaşamınızın bir parçası hâline getirmek. Sabah rutininize, ofis masanıza ya da çalışma alanınıza eşlik eden tasarımıyla pratik bir yaşam tarzı aracıdır.

Bu broşür neyi anlatır?

AuraLux ürün ailesinin ne işe yaradığını, kimlerin günlük yaşamına uygun olabileceğini ve nasıl güvenli kullanılabileceğini özetler. Tıbbi bir tavsiye veya tedavi rehberi **değildir**; sağlık durumunuzla ilgili sorular için lütfen hekiminize danışın.

Sabah ışığı neden önemli?

İnsan vücudu, doğal olarak **aydınlık-karanlık döngüsüne** göre işleyen bir iç saatle çalışır. Bilim çevrelerinde *sirkadiyen ritim* olarak adlandırılan bu doğal döngü; uyku, dinlenme, gün içi enerji algısı ve birçok günlük rutini etkileyen genel bir çerçevedir.

Bu döngünün **en güçlü çevresel ipucu ışıktır**. Sabah saatlerinde yüze düşen yoğun, gün ışığını çağrıştıran aydınlatma; vücuda «gün başladı» sinyali gönderen en doğal yollardan biridir. Akşam saatlerinde alınan parlak ışık ise tam tersi yönde etki gösterebileceği için sabah uygulaması tercih edilir.

Bugün dünya üzerinde milyonlarca insan; **kış aylarında, uzun ofis günlerinde** ya da **seyahatlerde** yeterince doğal güneş ışığı alamıyor. Parlak ışık cihazları, bu eksikliği gidermeye yönelik pratik bir yaşam tarzı aracı olarak ön plana çıkıyor.

Düzenli sabah ışığı, pek çok kişide şuna eşlik eder:

- Daha ferah ve dinç hissedilen bir sabah algısı
- Daha düzenli bir uyku-uyanıklık programı
- Gün içi odaklanma ve canlılık hissi
- Mevsim geçişlerinde daha yumuşak bir uyum

Önemli not

AuraLux cihazları bir tıbbi cihaz **değildir**; bir hastalığı teşhis, tedavi veya önleme amacıyla geliştirilmemiştir. Aşağıdaki sayfalarda yer alan bilgiler, ürünün **günlük yaşam kullanımına yönelik** genel bilgilendirme niteliindedir.

Kimlerin yaşam tarzına uyabilir?

AuraLux parlak ışık cihazları, doğal gün ışığına yeterince maruz kalamadığını düşünen ve günlük rutinine ışık desteği eklemek isteyen herkesin yaşam tarzına eşlik edebilir. Aşağıdaki profiller en sık tercih edilen kullanım alanlarıdır.

Sabahları yavaş başlayanlar

Sabah saatlerinde kendini hâlâ uykulu, isteksiz hisseden ve güne enerjiyle başlamak isteyenler.

Mevsim geçişlerinde enerjisi düşenler

Sonbahar-kış geçişinde gün ışığının azalmasıyla birlikte daha durgun hissedenler.

Pencereden uzak çalışanlar

Uzun saatlerini kapalı, sınırlı doğal ışıklı ofislerde geçirenler ve gün içi tazelenmek isteyenler.

Vardiyalı / gece çalışanlar

Çalışma saatleri yüzünden doğal aydınlık-karanlık döngüsünden kopuk yaşayanlar.

Sık seyahat edenler

Saat dilimi değişen yolcularda günlük ritmin yeni saate uyumlanmasına eşlik etmek isteyenler.

Sabah rutinini düzenleyenler

Yoga, meditasyon, okuma veya kahve molası gibi sabah ritüellerine ışık eklemek isteyenler.

Önce hekiminize danışmanız gereken durumlar

Mevcut bir göz rahatsızlığı (retina, makula, glokom), bipolar bozukluk, epilepsi, migren öyküsü veya ışığa duyarlılık yapan ilaç kullanımı varsa; gebelik ya da herhangi bir kronik sağlık durumu söz konusuysa, lütfen ürünü kullanmadan önce **hekiminize danışın**.

Nasıl kullanılır?

AuraLux cihazları, sabah saatlerinde günlük rutininize eşlik edecek şekilde tasarlanmıştır. Aşağıdaki öneriler, ürünün **en konforlu** kullanımını sağlamak için pratik bir başlangıç rehberidir.

1

Zamanlama

İdeal kullanım sabah saatleridir. Uyandıktan sonraki 1 saat içinde günlük rutininize (kahvaltı, gazete, e-posta vb.) eşlik etmesi tavsiye edilir. Geç akşam saatlerinde kullanım önerilmez.

2

Süre

20–30 dakikalık seanslar yeterlidir. İlk birkaç gün 10–15 dakika ile başlayıp tolerans gözleyerek süreyi kademeli olarak artırabilirsiniz.

3

Mesafe ve konum

Cihazı yüz hizasında, masanızın 40–80 cm önüne yerleştirin. Gözleriniz açık olsun, ancak doğrudan ışığa **bakmayın**; ışık yüze yatay olarak düşmelidir.

4

Düzen

En iyi sonuç düzenli kullanımdan alınır. Özellikle gün ışığının azaldığı sonbahar–kış aylarında günlük bir rutin oluşturmak tercih edilir.

Pratik ipucu

Etkili kullanım için cihazı her gün **aynı saatte** kullanmayı deneyin. Düzenli bir saat, sabah rutininizin alışkanlığa dönüşmesine yardımcı olur.

AuraLux modelleri

AuraLux ürün ailesi, farklı yaşam tarzlarına uygun iki ana model ve tamamlayıcı aksesuarlardan oluşur. Tüm modeller **10.000 lux'a kadar tam spektrum aydınlatma**, **UV-filtreli güvenli ışık** ve **3000K–6500K renk sıcaklığı ayarı** sunar.

AuroLux Light

Kompakt ve sade

- 10.000 lux'a kadar tam spektrum
- 3000K–6500K renk sıcaklığı
- 6 zamanlayıcı (10–60 dk)
- Masa üstü veya duvara montaj
- Sade dokunmatik kontrol paneli
- Yaklaşık 16 cm genişliğinde kompakt tasarım

AuroLux Pro

Gelişmiş kullanım

- 10.000 lux'a kadar tam spektrum
- 3000K–6500K renk sıcaklığı
- 6 zamanlayıcı (10–60 dk)
- Entegre **Beyaz Gürültü** (White Noise) modu
- Daha geniş ışık paneli ve gelişmiş kontroller
- Çoklu parlaklık seviyesi (50% / 75% / 100%)

AKSESUAR Taşıma çantası — cihazı seyahatlerinizde güvenle yanınızda taşımanız için.

Detaylı teknik özellikler, güncel fiyat ve stok bilgisi için: www.parlakyasam.com

Dikkat edilmesi gerekenler

AuraLux cihazları, gözleriniz için güvenli kabul edilen **UV-filtreli** tam spektrum aydınlatma sunar. Yine de her ürünün konforlu kullanımı için bazı genel önerilerimiz var.

İlk kullanımlarda yaşanabilecek geçici durumlar

- Hafif baş ağrısı veya göz yorgunluğu (genellikle ilk seanslarda),
- Kuruluk hissi ya da hafif gözlerin alışma süreci,
- Bu durumlar genellikle **kullanım süresinin** veya **cihaza olan mesafenin** ayarlanmasıyla geçer.

Aşağıdaki durumlarda kullanmadan önce hekiminize danışın

- Mevcut göz rahatsızlığı (retina hastalığı, makula dejenerasyonu, glokom vb.),
- Işığa duyarlılık (fotosensitivite) yapan ilaç kullanımı,
- Lupus gibi sistemik fotosensitif hastalıklar,
- Bipolar bozukluk, epilepsi veya migren öyküsü,
- Hamilelik ve emzirme dönemi,
- Hekiminizin önerisi ya da gözetimi gereken bir sağlık durumu.

Güvenli kullanım hatırlatması

Cihaz çocuklar tarafından **yetişkin gözetimi** olmadan kullanılmamalıdır. Kullanım sırasında ışığa **doğrudan** bakmayınız; gözleriniz açık olmalı, ışık yüze yatay düşmelidir. Cihazı düşürmeyiniz, ıslatmayınız ve kullanım kılavuzundaki talimatlara uygun çalıştırınız.

Aklınıza takılanlar

? Etkisini ne zaman hissederim?

Kiřiden kişiye değişebilir. Pek çok kullanıcı düzenli kullanımın ilk 1–2 haftası içinde sabah enerjisinde ve uyku-uyanıklık ritminde bir fark hissettiğini belirtir. Düzen, tek seferlik kullanımdan daha önemlidir.

? Her gün kullanmam gerekir mi?

En iyi sonuç düzenli kullanımdan alınır. Özellikle gün işığının azaldığı sonbahar–kiş döneminde günlük kullanım tercih edilir. Yaz aylarında kullanımı azaltabilir veya bırakabilirsiniz.

? Cihazın gözüme zararı var mı?

AuraLux UV-filtrelidir. Doęru mesafe (40–80 cm) ve kullanım koşullarına uyulduğunda gözler için güvenli kabul edilir. Mevcut göz rahatsızlığınız varsa lütfen önce göz hekiminize danışın.

? Yatak odamda akşam kullanabilir miyim?

Akşam saatlerindeki parlak işık uyku düzeninizi etkileyebilir. Bu nedenle kullanımın sabah saatlerinde, uyandıktan sonraki ilk saat içinde yapılması önerilir.

? İlaç kullanıyorum, sakıncası var mı?

Bazı ilaçlar (rn. amiodaron, klorpromazin, bazı antibiyotikler) işığa duyarlılık yaratabilir. Düzenli ilaç kullanıyorsanız, başlamadan önce hekiminize danışmanız önerilir.

? Cihazımı seyahate götürebilir miyim?

Evet. AuraLux modelleri seyahat dostu kompakt boyutlardadır; opsiyonel taşıma çantası ile rahatça yanınızda taşıyabilirsiniz.

Önemli bilgilendirme

AuraLux bir tıbbi cihaz değildir.

Bu broşürdeki bilgiler genel bilgilendirme amaçlıdır; herhangi bir hastalığın **teşhisi, tedavisi, iyileştirilmesi ya da önlenmesi** için kullanılamaz, böyle bir iddia içermez. Ürün, sağlık profesyonellerinin değerlendirmesi yerine geçmez. Mevcut bir sağlık durumunuz, ilaç kullanımınız veya şikayetiniz varsa lütfen önce hekiminize danışın.

Garanti, satış ve iade bilgileri

Cihazın garanti süresi, mesafeli satış sözleşmesi, teslimat ve iade şartları ile ilgili güncel bilgiler için lütfen **www.parlakyasam.com** adresindeki ilgili sayfaları inceleyin. Sorularınız ve teknik destek için web sitesindeki **İletişim** sayfasından bize ulaşabilirsiniz.

Telif ve içerik kullanımı

Bu broşürün tüm görsel ve yazılı içeriği **parlakyasam.com** ve **AuraLux markası** tarafından oluşturulmuştur. İzinsiz kopyalanması, değiştirilmesi ya da farklı bir ürün kapsamında yeniden yayımlanması yasaktır.

Yasal çerçeve

Bu metin Türkiye'deki **Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun, Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliği** ve ilgili mevzuat çerçevesinde, ürünün tıbbi olmayan kullanım amacına yönelik bilgilendirme metni olarak hazırlanmıştır.

AURALUX

BY PARLAK

YAŞAM

*Doğal ışığın enerjisi,
günlük yaşamınızda.*

www.parlakyasam.com

Bu broşür, AuraLux ürün ailesine yönelik genel bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır. Tıbbi tavsiye veya tedavi rehberi yerine geçmez. Sağlık durumunuzla ilgili konularda mutlaka hekiminize danışınız.