



[DAVID DELIGHT PLUS HASZNÁLATI UTASÍTÁS]

FIGYELMEZTETÉSEK

A **DAVID Delight Plus** használata nem ajánlott:

- azoknak, akiknél előzetesen ismeretlen eredetű, vagy fény által kiváltott epilepsziás epizód lépett már fel,
- azoknak, akik mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvednek,
- azoknak, akik rendszeresen gyógyszert szednek (kivéve, ha ezt kifejezetten szakember felügyelete mellett teszik)
- olyan személynek, aki pszichoaktív anyag befolyása alatt áll (kábítószer-függő)
- annak, aki alkohol függőségben szenved
- azoknak, akiknek fejsérülésük volt

Azon személyeknél, akiknek volt már epilepsziás, vagy ismert eredetű (heveny idegrendszeri betegség, különleges megterhelések okozta, vagy pszichogén eredetű) alkalmi epileptikus rohama, csak megfelelően képzett szakember jelenlétében javasolt a készülék alkalmazása.

Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy a DAVID Delight Plus használata javítja a kognitív funkciókat és hatékony segítséget nyújt ADD/ADHD (figyelemzavar és/vagy hiperaktivitás), SAD (szezónális hangulatzavar), szorongás, álmatlanság és depresszió esetén is.

A DAVID Delight Plus nem invazív készülék.
Kedvező hatását az agyban fejt ki fény - és hang stimuláció következtében.

Minden jog fenntartva.
A készülék részleges, vagy teljes reprodukciója
tilos a gyártó, a Mind Alive Inc. egyértelmű, írásos beleegyezése nélkül.
A Tru-Vu Omniscreeen szemüveg szabadalmi oltalom alatt áll: U.S. Patent 5,709,645

© 2011
Mind Alive Inc.
Edmonton, Alberta, Canada
www.mindalive.com

Version 1, Revision 1
January 2011

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS	4
2.	TARTOZÉK LISTA.....	4
3.	PIKTOGRAMOK JELENTÉSE	5
4.	A DAVID DELIGHT PLUS HASZNÁLATBA VÉTELE.....	7
4.1	ÖSSZEÁLLÍTÁS.....	7
4.2	ENERGIAELLÁTÁS	7
4.3	BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS	8
4.4	ELEM TÖLTÖTTSEGI SZINTJE.....	8
4.5	PROGRAMVÁLASZTÁS.....	8
5.	PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA	9
5.1	HANGERŐ SZABÁLYOZÁS	9
5.2	FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS	9
5.3	HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA	9
5.4	SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA	9
5.5	BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE.....	9
6.	ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK.....	10
6.1	HANGEFFEKTUSOK ÉS SZÍVHANG	10
7.	GYORS INDÍTÁS	11
8.	A DAVID DELIGHT PLUS PROGRAMJAI.....	12
9.	AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS).....	15
10.	AGYHULLÁMOK.....	16
11.	A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE	17
12.	SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS	18
13.	FIGYELMEZTETÉSEK.....	19
13.1	AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS) ESETÉN	19
13.2	EGYÉB JELENSÉGEK ÉS KEZELÉSÜK	19
14.	KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS	20
15.	GARANCIA.....	20
16.	HIBAKÓDOK	21

1. BEVEZETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta a legújabb fejlesztésű és kiváló minőségű fény-hang és készülékünket. A **DAVID Delight Plus** olyan arányban egyesíti az audio - vizuális stimuláció (AVS) szükséges alapelveit, hogy Ön a legbiztonságosabb és leghatékonyabb módon érhesse el a különböző tudati állapotokat.

Bízunk abban, hogy a DAVID Delight Plus használata nemcsak élvezetes relaxációs gyakorlatokat jelent Önnek, hanem hasznosnak találja azt is, hogy felfedezheti tudatának magasabb állapotait és kiteljesítheti személyes képességeit.

A készülék könnyű, hordozható, repülőgépen is szállítható, a reptéri átvilágítás során sem károsodik. A DAVID Delight Plus használata igen egyszerű, mégis javasoljuk a használati utasítás áttanulmányozását annak érdekében, hogy Ön teljes körűen megismerje a készülék nyújtotta lehetőségeket.

A DAVID Delight Plus készülékkel kapcsolatos minden jog a Mind Alive Inc. tulajdona. A képviselő Magyarországon a Bioptima Kft. Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!


2. TARTOZÉK LISTA





- DAVID Delight Plus készülék – Gyári szám: _____
- Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér, tokban)
- Fejhallgató
- Sztereoó kábel
- Hordozó táska
- 9V-os elem
- 9V-os adapter
- DAVID Delight Plus használati utasítás CD-n
- Garancia levél

RENDELHETŐ TARTOZÉKOK

- DAVID Session Editor (programszerkesztő)
- Extra Felhasználói Csomag (Tru-Vu Omniscreen szemüveg, fejhallgató és elosztó kábelek)
- Színes Tru-Vu Omniscreen szemüveg (kék, zöld, sárga színekben)
- Nyitott látóterű Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér, kék, zöld, sárga színekben)

3. PIKTOGRAMOK JELENTÉSE

Piktogram	Funkció és szabályozás
	<i>A DAVID Delight Plus bekapcsolása/kikapcsolása</i> Programok idő előtti befejezése - Soft Off™ indítása
	<i>Programok indítása/Hangeffektusok és szívhang szabályozása</i> A kiválasztott program indítása; hangeffektusok váltása; szívhang bekapcsolása, vagy kikapcsolása.
INT  	<i>Fényintenzitás szabályozása</i> Növelheti, csökkentheti a szemüveg fényerejét a program indulása után.
VOL  	<i>Hangerő szabályozása</i> Növelheti, csökkentheti a hangerőt a program indulása után.


Piktogram	Csatlakozások
9V 	9V adapter
	Audio bemenet sztereó kábelhez (3,5 mm).
	Fejhallgató
	Tru-Vu Omniscreen szemüveg


Piktogram **Program típusok**


	Aktiváló
	Meditáló
	Eszesítő
	Altató
	Hangulatjavító
	Extra programok

4. A DAVID DELIGHT PLUS HASZNÁLATBA VÉTELE

4.1 ÖSSZEÁLLÍTÁS


Csatlakoztassa a **fejhallgatót** a DAVID Delight Plus  jelzésű bemenetébe. Lehetőség van arra is, hogy két személy relaxáljon egyszerre. Ehhez előzetesen vásárolni kell egy Extra Felhasználó Csomagot (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel). Csatlakoztassa a fejhallgatóhoz tartozó elosztókábel megfelelő dugóját (3,5 mm) a Delight Plus-ba, a két fejhallgatót illessze az elosztó kábel szabad végeibe.

Csatlakoztassa a fehér, vagy színes **Tru-Vu Omniscreen szemüvegét**, vagy a nyitott látóterű Tru-Vu szemüvegét a mellékelt szemüvegekábel használatával. A kábeldugók (2,5 mm) egyikét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe dugja be. Ha két személy relaxálna egyszerre, a külön vásárolt Extra Felhasználó Csomagból (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel) a szemüveg elosztókábel megfelelő dugóját (2,5 mm) csatlakoztassa a Delight Plus-ba, a két szemüveget illessze az elosztó kábel szabad végeibe.

Ha a fejhallgatón keresztül a program közben relaxációs zenét, vagy más hanganyagot is szeretne bejátszani, akkor csatlakoztassa a **sztereó kábel** egyik végét a készülék  jelzésű bemenetébe, a másik végét iPodhoz, vagy CD/MP3 lejátszóhoz. *Kapcsolja be Delight-ot, válassza ki a programot és csak ezután indítsa a hanganyagot.* (Zene szinkrozinációs programok indítását lásd: 10. oldal [6.](#) pont) Ezt a külső hangot ebben az esetben a DAVID Delight Plus fejhallgatóján keresztül fogja hallani a programnak megfelelő pulzáló - és szívhanggal együtt. Hogyha a felvétel ideje hosszabb, mint a kiválasztott program, akkor a végén a fény fokozatosan elhalványodik, a DAVID Delight Plus pulzáló - és szívhangja megszűnik, a program befejeződik, de a külső zene vagy, szöveg a fejhallgatón keresztül még tovább hallható.


4.2 ENERGIAELLÁTÁS

A DAVID Delight Plus működéséhez *9V-os elem, vagy 9V-os, 1,3 mm-es, pozitív polaritású csatlakozóval rendelkező hálózati adapter szükséges.*

Ha a készülék adapterre van csatlakoztatva ( jelzésű bemenet), az energiát a hálózatról kapja. Ha kiveszi az adapter csatlakozóját, a hálózati feszültség megszűnik és a készüléket 9V-os alkalikus elem működteti, amennyiben azt előzetesen elhelyezte a Delight Plus-ban. Az elem behelyezéséhez csúsztassa el a készülék hátoldalán található elemtároló rekesz fedelét. Az ábrának megfelelő pozícióba helyezze el az elemet, majd csúsztassa vissza a fedelet. Egy professzionális 9V-os alkáli elemmel a készülék 7 órát működhet.


4.3 BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS


4.3.1 Bekapcsolás

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű bekapcsoló gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a színes, számokkal is jelölt grafikus kijelző (az **INT** és **VOL** kontroll gombok között) a töltöttségi szintet mutatja. Amennyiben Ön nem választ programot, a készülék 2 perc múlva automatikusan kikapcsol.

4.3.2 Kikapcsolás

Minden program vége előtt kb. 30 másodperccel a fény és a hang fokozatosan gyengül (Soft Off™), majd a Delight Plus automatikusan kikapcsol.

Program közben az **azonnali kikapcsoláshoz** nyomja meg és tartsa lenyomva 3-4 másodpercig a  jelű kapcsoló gombot, a készülék néhány másodperc múlva kikapcsol.

A program idő előtti, kíméletes befejezéséhez nyomja meg, majd engedje el gyorsan a  bekapcsoló gombot. A készülék elindítja a **Soft Off™** funkciót, a fény és a hangerő fokozatosan csökken, a készülék 30 másodpercen belül kikapcsol.










4.4 ELEM TÖLTÖTTSÉGI SZINTJE


A készülék ellenőrzi az elem energiaszintjét. A töltöttségi szintet néhány másodpercig láthatóvá teszi bekapcsoláskor, majd a program során többször is kijelzi a **VOL** és **INT** gombok között található fényskálán.

1. Amennyiben a készülék indításakor csak az alsó két lámpácska világít, a program elindul, de a teljes lefutásához nem lesz elegendő energia.
2. Egy fényjelzés felvillanása esetén a készülék nem tud programot indítani és kikapcsol.
3. Amennyiben programfutás közben éri el a kritikus energiaszintet az elem, a program előbb ér véget és a fényskála folyamatosan villog egy rövid ideig.

Az első két esetben a program elindítása előtt, a harmadik esetben a készülék újbóli indítása előtt cseréljen elemet, vagy használjon hálózati adaptert.

4.5 PROGRAMVÁLASZTÁS

A DAVID Delight Plus 6 féle programcsoporttal és programgombbal (, , , , , ) rendelkezik. Minden csoport öt (5) különböző programot kínál. A programcsoporton belül az egyes programok számát a **VOL** és **INT** gombok között található világító, grafikus kijelző is megjeleníti. A készülék bekapcsolása után a  jelű bekapcsoló gomb új funkciót kap. Nyomogatásával a programcsoportok között sétálgathatunk, ennek megfelelően a világító ikonok is változnak. Egy programcsoporton belül a **VOL** és **INT** kontrollok  vagy  jelzésű gombjaival kiválaszthatjuk a megfelelő

programot. A kiválasztott program meg a  jelzésű 5 másodperces elindul.

A DAVID Delight Plus emlékszik, hogy Ön melyik programcsoportot használta utoljára és mindegyik csoport emlékszik arra, hogy melyik program futott utolsó alkalommal.

A indításához nyomja gombot. A program késleltetéssel

5. PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA

5.1 HANGERŐ SZABÁLYOZÁS

A hangerő változtatásához nyomja le és engedje el, vagy tartsa nyomva a **VOL** ▲ vagy ▼ jelzésű gombokat. 30 fokozat állítható be. A **VOL** és **INT** gombok között található fényskála jelzi a hangerő szintjét. A hangerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.

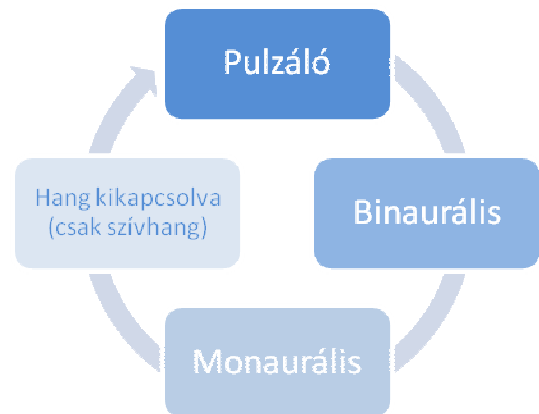
A bekapcsoló gomb, a fényerő és hangerő szabályozó gombok a készülék felszínéről kiemelkednek, így csukott szemmel, vagy sötétben is kitapinthatók és használhatók.

5.2 FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS

A fényerő szabályozása 15 szinten az **INT** ▲ vagy ▼ jelzésű gombokkal történik. VOL és INT gombok között található fényskála jelzi a fényintenzitás nagyságát. A fényerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.

5.3 HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA

A DAVID Delight Plus 3 féle hangeffektust kínál: pulzáló, binaurális és sztereo monaurális hangzást. Bekapcsoláskor a programok pulzáló hanggal kezdődnek. A 🎵 jelű gomb egymás utáni megnyomásával pulzáló hangról binaurális, majd monaurális hangeffektusra válhatunk, ismételt lenyomásával csak a szívhang marad meg. Újabb gombnyomás a teljes kínálatot előlről indítja.



5.4 SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA




A szív működés, a légzés és a relaxáció között szoros kapcsolat áll fenn. A programok alatt hallható szívhang segít elsajátítani a relaxációhoz fontos légzésszabályozást. (lásd: 18. oldal, 12. pont) A szívhang kikapcsolásához, vagy bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a 🎵 jelzésű gombot.

5.5 BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE

Mindegyik program esetében menthetők az Ön által használt beállítások (hangerő, fényintenzitás, hangeffektus, szívhang). A kívánt program elindítása után állítsa be a megfelelő értékeket, válassza ki a hangeffektust, kapcsolja ki, vagy be a szívhangot. Ezután nyomja le egyszerre az **INT** ▲ és ▼ gombokat. Ekkor a programcsoport piktogramja villog, jelezve, hogy a beállítások mentése megtörtént. Ön folytathatja a megkezdett programot, vagy kikapcsolhatja a Delight Plus-t. A legközelebbi indításkor az Ön beállításai szerint fut a program.







6. ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK

A Delight Plus készülék képes ráhangolódni az Ön kedvenc digitális audio fájl formában rögzített zenei- és hanganyagaira. A szinkronizáció következtében a programok újabb módozatban indíthatók el.

1. Csatlakoztassa a sztereó kábel egyik végét (3,5 mm) a fény-hang készülék  jelű bemenetébe, a másik végét a lejátszó készülék fejhallgató kimenetébe.
2. Kapcsolja be a Delight Plus-t, de programot még ne indítson el.
3. Indítsa el az audio felvételt. A Delight Plus kb. 10 másodperc múlva észleli a jeleket. A készüléken a fényskála aktiválódik és program csoportokhoz tartozó ikonok villognak.
4. A  jelű bekapcsoló gomb nyomogatásával sétálgathat a program csoportok között (az ikonok felváltva világítanak). A  jelű gomb lenyomásával indíthatja a kiválasztott programot.



A program csak a zenei- vagy hanganyag végéig fut, majd Soft Off™ módozatban automatikusan kikapcsol. Abban az esetben, ha a Soft Off™ alatt a hanganyag ismét elindul, a fények visszaerősödnek és a program folytatódik.

Program típus Célfrekvenciák

	20 Hz
	Stimuláció bal oldalról 9,5 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 10,5 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 14 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 20 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 7,8 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 8,2 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 10 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 20 Hz-re *
	8,2-8,5 Hz között

*A bal vizuális mezőről érkező stimuláció mindkét szem jobb retina felén hoz létre ingerületet és a megfelelő idegrostokon a jobb agyféltekébe jut. Ugyanígy, a jobb látótérből származó serkentés a bal agyféltekét stimulálja.

6.1 HANGEFFECTUSOK ÉS SZÍVHANG

A hangeffektusok és a szívhang a zene szinkronizációs programok alatt is alkalmazhatók. A hangeffektusok bekapcsolásához nyomja le, majd engedje el a  jelű gombot. A gomb nyomogatásával a kívánt hangeffektus kiválasztható, a kínálat ciklikusan visszatér. A szívhang bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a  jelzésű gombot. Hasonló módon a szívhang ezután kikapcsolható. (lásd 9. oldal [5.3](#) és [5.4](#) pont)

7. GYORS INDÍTÁS


Keressen egy kényelmes helyet

A relaxációs programok 20-40 percig tartanak. Gondoskodjon arról, hogy a relaxáció ideje alatt ne zavarják. Válasszon csendes, kevésbé világos helyet és fekvő, vagy félig ülő helyzetben végezze a gyakorlatokat.


Folyadékbevitel

A programok fokozzák az agy anyagcseréjét, így a vízhiány rossz közérzetet és fejfájást okozhat. Ezért minden nap juttassa szervezetét elegendő folyadékhoz. A programok előtt kb. 15 perccel igyon meg egy pohár vizet.

A készülék energiaellátása

Helyezzen be egy 9V-os alkálikus elemet a készülékbe (hátdoldal), vagy csatlakoztassa az adaptert a  jelzésű bemenetbe.

Szemüveg csatlakoztatása

Csatlakoztassa a szemüvegekábel egyik felét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe.



Fejhallgató csatlakoztatása

Csatlakoztassa a fejhallgató kábel végét a készülék  jelzésű bemenetébe.

A DAVID Delight Plus bekapcsolása

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a bekapcsoló gomb feletti zöld fény világít.


Program kiválasztása


A  jelű bekapcsoló gomb új funkciót kap. Nyomogatásával válasszon ki egy programcsoportot (az ikon világít). Jelöljön ki a programcsoporton belül egy programot a **VOL** vagy **INT** ▲ vagy ▼ jelzésű gombjaival. Nyomja meg a  jelzésű gombot. A program 5 másodperces késleltetéssel elindul. A programok részletes leírását Használati Utasítás 12. oldalán a [8.](#) pontban találja.


Relaxáció


Kiválasztás után 5 másodperc múlva indul a program, ezután beállíthatja az Ön számára kellemes fény és hangerőt. Tegye fel a fejhallgatót és a szemüveget. Csukja be a szemét és élvezze a relaxációt.


8. A DAVID DELIGHT PLUS PROGRAMJAI


		AKTIVÁLÓ	
1	SMR Relaxált test és éber tudat.	24 perc	14 Hz
2	Béta 1 – Élesítsd az elméd! Nagyszerű lehetőség, hogy a reggel koffein nélkül kezdődjék! Ajánlott szezonális depresszió esetén, szorongás és ADD csökkentésére.	20 perc	19 – 21 Hz
3	Béta 2 – Élesítsd az elméd! Hasonló a Béta 1 programhoz, de magasabb célfrekvencián intenzívebben aktivál.	20 perc	20 – 23 Hz
4	Mentális rugalmasság Beragadt gondolatok feloldása. „Sebességváltó”. Fibromialgia estén is használható.	22 perc	változó
5	Hullámvasút Rövid, de akció-dús és kellemes program. ADD esetén jótékony hatású.	7 perc	változó

		MEDITÁLÓ	
1	Okosító alfa Kimutatták, hogy a 10-11 Hz közötti alfa hullámokat birtokló emberek IQ-ja magasabb az átlagosnál.	30 perc	10,6 Hz
2	Kávészünet Egy kis pihenés és felfrissülés délben, vagy kávészünetben.	15 perc	10 Hz
3	Alfa relaxáló A gyógyító alfa állapot 10 Hz-en valósul meg. A legtöbb rendellenesség mögött alfa-tevékenység csökkenése mutatható ki. Ez a program helyreállítja természetes alfa agyhullámait. Kezdőknek is!	30 perc	10 Hz
4	Schumann rezonancia Gyors délutáni meditáció. Megnyugtatja a “pörgő” elmét, oldja a szorongást.	22 perc	7,8 Hz
5	Téta Kreatív vizualizáció. Fejleszti a memóriát. Alvástámogató.	36 perc	5,5 Hz

		ESZESÍTŐ	
1	SMR olvasáshoz	20 perc	13,5 -15 Hz
	Használja nyitott látóterű szemüveggel (Tru-Vu Omniscreen Viewhole eyeset) olvasáshoz, fejleszti a figyelmet és az éberséget.		
2	SMR/BÉTA	24 perc	Bal 13,5 Hz Jobb 18 Hz
	Kellemes lefutású program, javítja a mentális funkciókat és a memóriát. A bal agyfélteke funkciói kiteljesednek, miközben a jobb agyfélteke megnyugszik, csökken a nyugtalanság.		
3	Eszesítő	30 perc	Bal 14 - 10 Hz Jobb 19 - 10 Hz
	Világosság a tudatban - Budzynski tanulmányán alapszik, fejleszti a mentális funkciókat és a memóriát. Hasonló az ADD és tanulás programhoz, de sokkal finomabb átmeneteket használ. Jól használható ADD esetén és idősebb embereknél.		
4	ADD és tanulás	26 perc	L 14 - 10 Hz R 19 - 10 Hz
	A programot alkalmazták egy ADD tanulmányban, melyet a Journal Of Neurotherapy-ban publikáltak. Gyors 14/19 Hz-es átmenet után 10 Hz-en "megfogja" a használót és stimulálja a pályák "bekapcsolását".		
5	Készségfejlesztés	24 perc	7,8 – 18 Hz
	Használja ezt a programot, ha valamely tulajdonságát és teljesítményét fejleszteni szeretné. Növeli a teljesítményeket azáltal, hogy az alfaban vizualizált érzéseket éber szinten segít megvalósítani.		

		ALTATÓ, ENERGIZÁLÓ	
1	Alvásjavító Schumann rezonancia	30 perc	7,8 Hz
	Hatásos mély meditációt eredményez, javítja az alvás funkciókat, megnyugtatja a "pörgő" elmét, oldja a testi szinten keletkező feszültségeket, krónikus fájdalokat és a szorongást.		
2	Meditációból az alvásba	45 perc	8 - 3 Hz
	A program első felében a meditáció és vizualizáció megnyugtatja a gondolatokat (8 Hz), majd deltában álomba szenderülhetünk (3 Hz).		
3	Alvásjavító Alfa/Téta	36 perc	Bal 10 Hz Jobb 6 Hz
	Ez a program valóban eloszlatja az aggodalmakat és a nyomasztó gondolatokat, amelyek megzavarják alvását.		
4	Alvásjavító SMR	40 perc	14 Hz
	Használja, ha a feszültség még szomatikus szinten nem jelentkezik, de pörgő elméje többször nem hagyja elaludni Önt.		
5	Delta	45 perc	3,5 Hz
	Alvástámogató. Krónikus fájdalok (fibromialgia) esetén is kiváló. Használja öngyógyításhoz.		

		HANGUALTJAVÍTÓ	
1	Hangulatjavító 1	30 perc	Bal 10 Hz Jobb 18 Hz
	Használja depresszió esetén. Lecsillapítja a negatív emóciókat a jobb agyféltekében, miközben stimulálja az éberséget a bal agyféltekében.		
2	Hangulatjavító 2	42 perc	Bal 10 Hz Jobb 18 Hz
	Csökkenti a szorongást és fokozza a relaxált állapotot.		
3	Alacsony Delta	24perc	0,5 – 1 Hz
	Könnyű feloldódás. Megnyugtatja a hipotalamuszt. Krónikus izomfájdalmak (fibromialgia) és magas vérnyomás esetén is ajánlott.		
4	Kiterjesztett Alfa relaxáció	80 perc	8,4 Hz
	Az Ön fogászati, vagy egyéb kezeléseire, stresszes találkozóhoz hosszú ideig relaxált állapotot biztosít.		
5	Paradicsomi állapot	36 perc	6,5 Hz
	Lágy lesiklás téta állapotba. Alacsony szorongás, magas teljesítmény.		

		Extra programok és feltölthető programhelyek	
1	Frakcionált alfa	30 perc	8,4 Hz
2	Alfa mix	30 perc	8,2 Hz
	Minden, ami harmónia.		
3	Alfa-delta mix	36 perc	B 8,5 Hz J 3,5 Hz
	Gyógyulás meditációban.		
4	-		
5	-		

9. AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS)

A DAVID Delight Plus használata során a felhasználók a következő élményekről, tapasztalatokról számoltak be:

- mély relaxáció, mialatt energiával töltődtek fel
- vizualizáció (képek, színek, minták)
- nyugalom és biztonság érzése
- mentális funkciók javulása (tisztább gondolatok, problémák egyszerű megoldása)
- nyitottság a világra – javultak az interperszonális kapcsolataik

Az audio - vizuális stimuláció (AVS) a mély relaxációs állapotokon keresztül az agyban előnyös elektrokémiai és anyagcsere változásokat indukálva elősegíti a mentális, érzelmi és testi funkciók regenerálódását, kiteljesedését.

Mi történik a gyakorlatok során?

- Az AVS egy passzív relaxációs technika, amely során mindenki megtapasztalhatja a mély fizikai és mentális ellazulást. A relaxáció egy speciális disszociációs állapot, mely egy alvás közeli tudatállapot, nevezhetjük feloldódásnak is. A test alapanyagcserére vált, miközben az agy nagyobb energiájú hullámtevékenységre kapcsol. Ezek az állapotok rendkívül hasznosak mind a szervezet, mind az agy önmegújító folyamataiban.
- Az artériák ellazulnak, test szerte javul a vérellátás, ezért az arc kissé kipirul, a végtagok elnehezülnek és melegek érezzük őket. Ez az állapot együtt jár egy mély rekeszlégzéssel. Akár 28%-kal is megnőhet az agyban a vérátáramlás (Fox & Reichle, 1985), növelve a glükóz és oxigén kínálatot, ezáltal a neuronok anyagcseréje javul. (Több kognitív és emocionális rendellenesség vizsgálata során összefüggést találtak a kóros állapot fennállása és bizonyos agyterületek csökkent vérellátása között.)
- A gyakorlatok során meghatározott frekvenciájú fény és hang impulzusok hatására az agyhullámok előnyösen megváltoznak, amelyet kvantitatív EEG (QEEG) tanulmányok igazoltak. A különböző agyhullámokhoz meghatározott, a szervezet harmonikus működéséhez szükséges szabályozó anyag termelődése kötődik. Audio – vizuális stimuláció hatására olyan regeneráló, stabilizáló neurotranszmitterek és hormonok szabadulnak fel, amelyek helyreállítják a helyes agyi funkciókat. (Shealy, 1989)
Számos betegségre/zavarra (depresszió, ADHD, álmatlanság, szorongás, krónikus fáradtság szindróma, stb.) jellemző abnormális agyhullám tevékenység a megfelelő stimuláció hatására újrászerveződhet és normalizálódhat.

10. AGYHULLÁMOK

A neuronok elemi működéséhez az ingerület keletkezése és azok vezetése tartozik. Az ingerület neurotranszmitterek közvetítette potenciálváltozás formájában terjed egyik idegsejtről a másikra. Az agyban mérhető elektromos impulzusok összeadódnak és szinte "végigsöpör" a változás az adott agykérgi területen. Az agy elektromos aktivitása EEG-vel mérhető, a mérésekből pedig megkapható az agyi aktivitás átlagos frekvenciája, amelyet agyhullámoknak is nevezünk. Az EEG hullámokat a frekvencia és az amplitúdó alapján klasszikusan alfa, béta, delta hullámokra csoportosítjuk.

- **Béta hullámok (13-30 Hz)**

Éber és riadó kész állapot, a logikus és analitikus gondolkodás állapota. A túlzottan magas bétás állapotok tipikus ismertetői a feszültség, a bosszúság, a félelem, a szorongás, a pánik.

- **Alfa hullámok (8-12 Hz)**

Dominálnak az alvás és ébrenléti állapot közötti ellazult állapotban. Az izmok ellazulnak, csökken a vérnyomás, a szervezet alapanyagcserére vált, az erek kitágulnak, javul az agy vérellátása. Ez a klasszikus relaxáció állapota. Nő a szerotonin mennyisége. Emelkedik a tolerancia szint.

- **Alfa/téta határ (7 és 8 Hz között)**

Ebben az állapotban oldódnak a különböző eseményekhez kapcsolódó negatív emócióink: pl. harag, lelki fájdalmak, szomorúság stb. (Schumann rezonancia: a Föld saját rezgése, 7,83 Hz)

- **Téta hullámok (4-7 Hz)**

Jellemzően alvás, mély meditáció és teljes nyugalmi állapotban alakulnak ki. Itt képes az agy képszerű álmokat és emlékeket előhívni. Ide tartozik a kreativitás, a tudatalattihoz való hozzáférés, inspiráció, a fantázia, az intuíció.

- **Delta hullámok (<4 Hz)**

Mély, álom nélküli alvásnál, vagy hallucinációknál lépnek fel. Éber állapotban nem lehet átélni. Funkciók: energiatöltés, regenerálódás.

1 Hz (Hertz) = 1 hullámrezgés/másodperc

11. A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE

Az érdeklődés és a kutatás a fény és a hang fizikai, lelki hatását illetően egyáltalán nem új. Már i.sz. 200-ban Ptolemaiosz végzett kísérleteket a fény stimulációval, mégpedig egy forgó kereket állított a napsugarak útjába. A forgó kerék bizonyos sebességénél, a fénynek kitett személy ellazult állapotba került. Azt is megjegyezte, hogy a fény váltakozása olyan formákat, színeket hozott létre a szem előtt, amely eufóriát okozott. Ezt a "váltakozó fény fenomenon"-t (a szerkezetet) 1834-35-ben Talbot és Plateau is tanulmányozta. Ezután a fény-stimulációnak 1895-ig nem sok jelentőséget tulajdonítottak. Egészen addig, amíg Benham a saját tervezésű kísérletei szerint, ezzel a váltakozó fényvel a színek illúzióját, érzetét produkálta. Ezt ő "mesterséges spektrum pörgettyű"-nek nevezte el. Pár évvel később a XX. század kezdetén Pierre Janet, a francia Salpetriere Kórház pszichológusa eredményesen csökkentette a hisztériát és relaxált állapotot tudott elérni pácienseinél, amikor azokat váltakozó fény hatásának tette ki.

Az első humán EEG-elvezetés Hans Berger nevéhez fűződik, tudományos munkája 1929-ben jelent meg az EEG-ről. Az általa elsőként regisztrált 7-13 Hz-es agyhullám aktivitást nevezzük Berger hullámoknak, amit ő nevezett el alfa agyhullámnak.

Később az EEG neurológia tanulmányokba történt bevezetésével felfedezték a 4 alapvető agyhullám mintát. 1934-ben Adrian és Matthews megállapították, hogy megfelelő fény-stimuláció során alfa agyhullámokat lehet regisztrálni.

A fény stimuláció hatását az agyhullám tevékenységre Walter, Dewey és Shipton 1946-ban dokumentálta illetve tisztázta, amikor bevezették a pszichológia és az EEG kutatásba az elektronikus stroboszkópot. Több ezer kísérleti személyt tettek ki a váltakozó fehér fény hatásának, akik mind arról számoltak be, hogy mozgásokat, alakokat, formákat, színeket láttak. Számos esetben, specifikus frekvenciáknál a benyomások egészen különlegesek voltak.

Dr. W. Grey Walter 1956 áprilisában publikálta tudományos munkáját a Nature-ban, amelyben a jelentős számú alanyánál végzett fény-stimuláció során keletkezett érzéseket/érzeteket írta le.

1959: W. Kroger & S. Schneider megalkotta az első agyhullám szinkronizáló berendezést. A készülék intenzív xenon villanófény és egy forgótárcsa segítségével állított elő különböző frekvenciákat.

1981-ben David Siever a Comptronic Devices Ltd.-t. Elsősorban TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation - bőrön keresztül történő idegi ingerlés) és EMG (elektromyograph) feed back készülékeket fejlesztettek fájdalomcsillapítás céljából, fogászatban történő felhasználásra.

1984-ben David Siever elkészíti a DAVID1 készüléket, amely hipnotikus állapotok létrehozására volt alkalmas.

A 80-as évek elején a fény-hang stimulátorok piaca gyermekcipőben járt és elsősorban a „new age” szektorban volt jelen. Nem volt elegendő ilyen irányú kutatás ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű és értékes adattal lássa el a technológiát és a szakembereket, akik ezáltal nagyfokú érdeklenséget mutattak.

Az elmúlt húsz év alatt tekintélyes mennyiségű vizsgálati eredmény bizonyította, hogy a meghatározott fény-hang vezérelte stimulációval a kívánt változásokat lehet generálni az agyhullám-aktivitásban. D. Siever ezt a jelenséget elnevezte fény-hang szinkronizálásnak és szabályozásnak. Ennek során az adott frekvencia stimuláció hatására tehát agyhullám-változás jön létre és ez EEG-vel, vagy QEEG-vel regisztrálható.

12. SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS

A szív működés és a légzés között szoros működésbeli kapcsolat áll fenn. A légzés gyorsulásakor a szív gyorsabban ver, míg a nyugodtabb légzést lassúbb szívverés kíséri; tehát a légzés gyakoriságát, mélységét változtatva befolyásolhatjuk a szív működésünket.

A mért szívfrekvencia belégzéskor magasabb, mint kilégzéskor. Azt a különbséget, amely a szívfrekvenciában a belégzés és kilégzés hatására egy perc alatt adódik, nevezzük szívfrekvencia variabilitásnak (Heart Rate Variability = HRV). Nyugalmi állapotban ez 15 ütés percenként általában.

Stressz reakció során növekszik a szervezet oxigén, glükóz és tápanyag igénye. A vegetatív központok izgalmi állapotba kerülve serkentik a kortizol a glükagon, az adrenalin és a noradrenalin hormonok termelődését. Növekszik a légzésszám és gyorsul a szívverés. Mindezek a folyamatok segítenek mérsékelni a heveny károsító hatások következményeit, azonban elhúzódó stresszes állapotok betegséghez vezetnek. Állandóan fennálló szorongás, vagy félelem (vélt, vagy valós stressz helyzet) készenléti állapotban tartja a vegetatív idegrendszert és ez tartósan módosíthatja a légzésszámot és annak mélységét. A szív működésében is jelentkeznek változások, amelyet a pulzus jellegének megváltozása mutat először, majd a pulzusszámban is bekövetkezhetnek eltérések.

Fokozott szimpatikus hatásra a pulzusszám növekszik, a szívfrekvencia variabilitás (HRV) és a terhelhetőség is csökken.

Köztudott, hogy a légzés szabályozásával, mélyítésével, vagy éppen hosszú, könnyed légzésekkel meditatív állapot érhető el. Tudományos megfigyelések szerint ezek a gyakorlatok lecsendesítik a vegetatív idegrendszer stresszes állapotait. Mind a szimpatikus, mind a paraszimpatikus idegrendszer működése normalizálódik.

A DAVID Delight Plus programjaihoz tartozó HRV technika 10 másodperces légzésziklusokon alapszik. Ez egy könnyű, relaxált légzés, mely során egy ciklusban 5 másodpercig lassan belélegzünk, és 5 másodpercig kilélegzünk. A legtöbb DAVID Delight Plus program 7 légzésziklus/perc (28 szívverés/perc) sebességgel kezdődik és fokozatosan lassul 6 légzésziklus/perc (24 szívverés/perc) sebességre.

A DAVID Delight Plus programok mindegyikében hallható szívhang, melynek ritmusa programonként változik. Amikor HRV - irányított légzést szeretne alkalmazni, figyelje a fejhallgatóban a készülék által generált szívdobbanást. Két dobbanás alatt lélegezzen be, majd két dobbanás alatt lélegezzen ki.

13. FIGYELMEZTETÉSEK

13.1 Audio – vizuális stimuláció (AVS) esetén

- Ha Ön epilepsziában, vagy fényepilepsziában szenved, vagy volt már más nem epileptikus eredetű rohama, addig ne használja a készüléket, amíg szakemberrel nem konzultált.
- Mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvedők nem, vagy csak képzett szakember felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- Ha Önnek a közelmúltban stroke-ja, agysérülése volt a DAVID Delight Plus használatát halassa későbbre és kezdetben csak szakember jelenlétében alkalmazza.
- Alkoholos, drogos állapotban lévő személy a készüléket nem használhatja.
- A szívritmus szabályozóval élők is - legyen ez akár elektronikus/mechanikus (pacemaker) akár gyógyszeres (béta-blokkolók) - megzavarhatják a fény-hang típusú készülékek, ezért nem javasolt együttes alkalmazásuk.
- Nem tanácsoljuk a fény-hang készülék használatát terhesség ideje alatt. Ugyan semmilyen orvosi ellenjavallat nem ismert eddig, de a hormonális átállás miatt ez a csoport fokozott érzékenységgel reagálhat.
- Javasoljuk, hogy a DAVID Delight Plus használata közben válasszon mindig fekvő helyzetet, vagy fejét, hátát, lábait alátámasztva félig ülő helyzetet. Az első néhány program használata során kezdjen alacsony fényintenzitással. Ha szédülést, émelygést, eufóriát, deja-vu-t vagy más instabil állapotra vonatkozó tünetet észlel, csökkentse a fény intenzitását. Az adott program idő előtti befejezéséhez alkalmazza a Soft Off™ módszert (lásd: 8. oldal [4.3.2](#) pont).

13.2 Egyéb jelenségek és kezelésük

- **Ébredési shock:** felléphet, ha hirtelen, átmenet nélkül kell visszatérnünk egy mélyebb relaxált állapotból. Ekkor dezorientáció, émelygés, szédülés jelentkezhet. Ez az állapot ahhoz hasonló, amikor pl. alvásból, szendregésből felriadunk. Ennek kiküszöbölésére valamennyi program Soft-Off™ programozással ér véget, amely segítségével a programok fokozatosan hoznak vissza éber állapotba és kellemes élményként marad meg a relaxáció.
- **Ortosztatikus hipotenzió:** relaxált állapotban a vérnyomásunk és az izomtónusunk jelentősen csökken, így hirtelen felálláskor egyszerre sok vér áramlik a lábakra, a fejbe azonban kevesebb, és az agy hiányos vérellátása szédülést okoz. Ezért relaxációs gyakorlatok után (más technikákra is vonatkozik!) kerüljük a hirtelen felállást. A végtagok átmozgatása után lassan ülünk fel, így mindig elkerülhető ez a kellemetlen tünet.
- **Traumatisztikus gyermekkori élmények:** az agytréningezés során, elnyomott traumás élmények is felszínre kerülhetnek. Feldolgozásukhoz kérje szakember segítségét.

14. KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

A DAVID Delight Plus tisztítása enyhén szappanos vízzel megnedvesített és alaposan kicsavart mikroszálás kendővel, vagy a kereskedelemben kapható elektronikus eszközökhöz gyártott tisztító kendővel ajánlott. Semmilyen oldószerrel (pl. aceton, alkohol) ne tisztogassa a készüléket. Kerülje az erősebb tisztítószereket (pl. klór tartalmú szerek).

Mivel a DAVID Delight Plus nincs biztosítva a statikus elektromosság ellen, ne tegye ki semmilyen elektromos tér hatásának. Óvja a DAVID Delight Plus-t erős hőtől (pl. radiátor, hőszugárzó), napfénytől. Extrém mechanikai rázkódástól védje. Ha a DAVID Delight Plus bármilyen folyadékkal érintkezik, azonnal kapcsolja ki és törölje szárazra. A DAVID Delight Plus a ráfröccsenő vízre érzéketlen, ha mégis folyadék kerülne az elektronikába, azt ajánljuk, hogy vigye szervizbe átvizsgálásra. Vigyázzon arra is, hogy a kábeleket ne csavarja és ne törje meg!

Bármely kérdése esetén, amely nem szerepel ebben a kézikönyvben, keresse meg a Bioptima Kft-t.

15. GARANCIA





A Bioptima Kft. a vásárlástól számított egy év időtartamra garanciát vállal a DAVID Delight Plus-val kapcsolatos mindenfajta gyártási és anyaghibára.

A garancia nem terjed ki:

- szállítás során keletkezett károsodásra
- baleset, vagy bármely nem rendeltetésszerű használat következtében fellépő károsodásra
- elem helytelen behelyezése miatt keletkező károsodásra
- a fejhallgató és a szemüveg zsinórjaira és a hord táskára
- statikus elektromosság okozta kárra
- azon károsodásra, amelyet illetéktelen személy okoz a készülék megbontásával (szakszerűtlen szervizelés)

Ha postai úton, vagy futárral küldi a DAVID Delight Plus-t javításra, gondosan csomagolja be legalább 1-2 cm vastag csomagoló anyaggal és minden oldalról vegye körül kemény kartonanyaggal. Sem a Bioptima Kft., sem a szállító cég nem fizet a rosszul becsomagolt áru károsodása miatt. A kartonra jól láthatóan nagy betűkkel írják rá: „Törékeny!”

16. HIBAKÓDOK

ÉSZLELT HIBA	MEGOLDÁS
<i>Az INT és VOL közötti fényskálán csak egy jelzés világít, majd a készülék kikapcsol.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A készülék nem kapcsolható be.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A szemüvegben csak a bal oldali lámpácskák világítanak.</i>	Ellenőrizze, hogy a szemüvegekábel dugói pontosan csatlakoznak-e a szemüveg és a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>A fejhallgatóban csak bal oldalról hallható hang.</i>	Ellenőrizze, hogy a fejhallgató kábel dugója teljesen csatlakozik-e a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>Nem érkezik hang a külső hanghordozóról (pl.: iPod, CD-, Mp3-lejátszóból).</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében, majd a hangerőt az adott hanghordozónál.
<i>Nem indul el a zene szinkronizációs program.</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében. Győződjön meg arról, hogy a lejátszó készülék működik és állítsa be a megfelelő hangerőt. (A beérkező hanganyagot a Delight Plus-hoz csatlakoztatott fejhallgatóban hallani kell.)
<i>A program fut, de a fények és/vagy hangok nem érzékelhetőek.</i>	A beállítások nulla értéken lettek elmentve. Állítsa be a megfelelő értékeket és mentse el újra azokat. (lásd: 9. oldal, 5.5 pont)

Kellemes és hatékony agytréningezést kívánunk a **DAVID Delight Plus**-szal!
Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!
Elérhetőségünket minden lap alján megtalálja.

