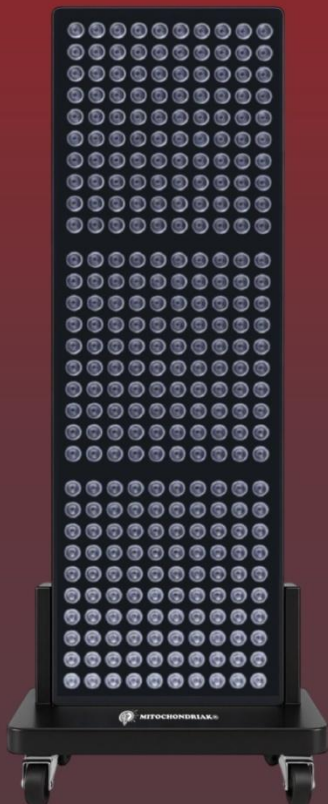


Instrukcja obsługi



Mitochondriak® Maxi UVB

Wprowadzenie:

Dziękujemy za zakup urządzenia do terapii światłem marki Mitochondriak®. Wybrali Państwo produkt, który został specjalnie zaprojektowany, aby zapewnić jak najlepsze wrażenia, ale także efekty terapii światłem czerwonym, podczerwonym, a nawet UV. Dzięki nowej wersji urządzeń Mitochondriak® przeniesiesz swoją terapię na nowy poziom. **Po co zadowalać się czymkolwiek, skoro możesz mieć to, co najlepsze?**

Kto stoi za marką Mitochondriak®?

Dwóch braci, których łączy nie tylko **nazwisko** i pewne „podobieństwo”, ale także sposób myślenia i podejście do **ŻYCIA** i **ŚWIATŁA**.

„Oboje jesteśmy zwolennikami **zdrowego stylu życia**, ale jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że nasze **zdrowie** to nie tylko dieta i ćwiczenia, ale przede wszystkim **światło**. Światło ma największy wpływ na nasze **mitochondria**, a **mitochondria** są naszym prawdziwym „**źródłem energii**”!

To jest powód, dla którego – „**Mitochondriak**”

Zastrzeżenie – Jak stosować promieniowanie UVB:

- Przed pierwszym użyciem **Maxi UVB** prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją, a w szczególności z **PROCEDURĄ sprawdzania wrażliwości na światło**. Nie pomijaj tego kroku!
- Procedura sprawdzania wrażliwości na światło, w szczególności promieniowanie UV, oraz sposób naświetlania promieniowaniem UV znajduje się na stronie 8.

Zawartość instrukcji obsługi:

Parametry techniczne Mitochondriak® maxi UVB	5
Zawartość opakowania	6
Instalacja + pierwsze uruchomienie urządzenia	7
Ogólne zalecenia dotyczące korzystania z urządzenia i światła UV	8
Podstawowe ustawienia/funkcje	11
Wstępnie ustawione programy – wykorzystanie	23
Pilot zdalnego sterowania	25
Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia	26
Głębokość penetracji światła + zastosowane długości fal:	29
Zaczynamy + Często zadawane pytania:	32
Ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa:	37
Warunki gwarancji:	37

Parametry techniczne:

Model:	Maxi UV-B
Wymiary dł. x wys. x gł. (mm):	910 x 298 x 65
Pobór mocy (W):	482 W
Liczba diod LED:	300
Waga:	11
Wentylatory chłodzące:	2
Kąt oświetlenia:	30 stopni
Długości fal:	295, 380, 480, 630, 670, 760, 810, 830, 850 nm
Pulsacja:	0–10 000 Hz RED, NIR, UVB, UVA+blue osobno
Wybór intensywności:	0-100% RED, NIR, UVB, UVA+blue osobno
Odpowiednie do stosowania:	Połowa/całe ciało
Sterowanie timerem:	podwójny timer RED/NIR (0-30 min), UVB/UVA+blue (1-30 min)
Ekran dotykowy:	Tak
Wstępnie ustawione programy:	Tak
Synchronizacja bezprzewodowa:	Tak (wbudowana)
Napięcie wejściowe:	AC 110-240 V
Częstotliwość:	50/60 Hz
EMP (EMF):	przy zalecanej odległości prawie zerowe
Migotanie:	Zredukowany (1 Hz)
Flicker Pct:	0,9 do 3 %
Materiał:	Metal/plastik
Żywotność diody LED:	50 000 godzin (137 lat przy świeceniu 60 min./dzień)
Gwarancja:	2 lata
Certyfikat:	CE, FCC, ROHS

Zawartość opakowania:

W opakowaniu panelu maxi znajdziesz:

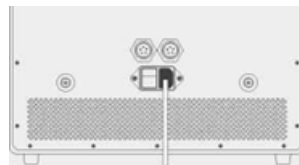
- Panel podczerwieni Mitochondriak® Maxi UVB,
- kabel zasilający,
- okulary ochronne,
- pilota zdalnego sterowania,
- instrukcję obsługi,
- system zawieszenia.



Instalacja + pierwsze uruchomienie urządzenia:

Krok 1.

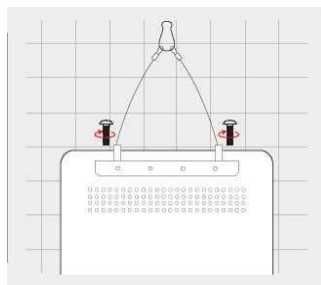
Ustaw panel na podłodze, zawieś za pomocą systemu zawieszenia (patrz poniżej) lub umieść zgodnie z instrukcją w odpowiednim stojaku i sprawdź, czy kable nie są widocznie uszkodzone.



Krok 2.

Podłącz kabel zasilający do urządzenia, a drugi koniec podłącz do gniazdka elektrycznego. Następnie włącz główny wyłącznik.

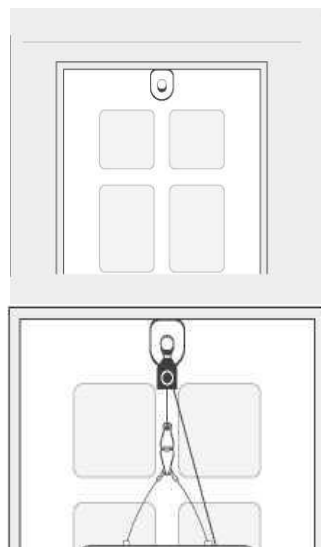
Po naciśnięciu wyłącznika zapali się boczny wyświetlacz. **Urządzenie jest teraz gotowe do użycia** (patrz kolejna sekcja „Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania urządzenia i światła UV” oraz „Podstawowe ustawienia/funkcje”).



Zawieszanie panelu:

System zawieszania jest częścią opakowania wszystkich paneli podczerwieni **Mitochondriak® Maxi**.

1. Przykręć listwę do górnej części panelu (patrz ilustracje).
2. Przymocuj linkę zawieszenia do listwy za pomocą karabińczyka.
3. Załóż mechanizm zawieszający na solidne drzwi i za pomocą mechanizmu podnieś panel na żądaną wysokość.
4. Wysokość panelu można regulować (w górę i w dół) za pomocą linki.



Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania urządzenia:

Jak rozpocząć oświetlanie za pomocą naszego urządzenia Maxi UVB:

Nasz MAXI UVB to zaawansowane urządzenie, które można używać jako klasyczny panel podczerwieni z czerwonym (RED) i podczerwonym (NIR) światłem lub również ze światłem UV.

- Jeśli chcesz używać panelu na podczerwień od początku **tylko z RED/NIR**, postępuj **zgodnie z pierwszym krokiem**.
- Jeśli chcesz **używać** panelu podczerwieni z **światłem UV**, postępuj **zgodnie z drugim krokiem**. **NIE POMIJAJ TEGO KROKU** i nigdy nie pomijaj **TESTOWANIA SKÓRY** opisanego w drugim kroku!

1. Tryb czerwony (RED)/NIR:

a. Sprawdź wrażliwość swojej skóry na tolerancję światła:

- Włącz CZERWONY+NIR.
- Wystaw część ciała (np. przedramię) na działanie światła z odległości 50-60 cm od urządzenia przez 2 do 3 minut.
- Najlepiej powtórzyć co najmniej 2-3 dni.
- Jeśli poczujesz jakiegokolwiek zaczerwienienie lub dyskomfort, możesz być wrażliwy na światło i zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia przed użyciem urządzenia.

b. Samo stosowanie:

- Używaj z odległości 50-60 cm (nie bliżej niż 30 cm).
- Włącz RED+NIR i zacznij od 2 do 5 minut przy pełnej intensywności przez 2 do 3 dni.
- Stopniowo zwiększaj czas do 15 minut na jedną sesję. Jeśli wszystko jest w porządku, korzystaj z terapii według potrzeb.
- **W celu leczenia powierzchniowych części ciała** (zmarszczki, produkcja kolagenu, regeneracja mięśni, ból, testosteron, tarczycza, funkcje odpornościowe) stosować **około 5 do 15 minut**.
- **W celu leczenia głębszych części ciała** (kości, narządy, wydajność mózgu, utrata tkanki tłuszczowej, blizny, jakość snu, regeneracja mięśni, zdrowie jelit i mikrobiom, porost włosów, stany zapalne) należy stosować przez około **15 do 30 minut**.
- Podczas terapii **należy mieć zamknięte oczy** lub założyć okulary ochronne (są one częścią opakowania).

- Stosuj 5 do 7 razy w tygodniu (lub dwa razy dziennie, jeśli to konieczne).

2. Tryb UVB/UVA+niebieski:

a. Sprawdź wrażliwość swojej skóry na promieniowanie UV:

- Rozpocznij od naszego wstępnie ustawionego programu „Skin Testing”.
- Oświetl niewielką część ciała (np. przedramię) z zalecanej odległości 50–60 cm.
- **Po naświetleniu odczekaj 24 godziny i powtórz procedurę co najmniej 2–3 dni.**
- **Jeśli poczujesz jakiegokolwiek zaczerwienienie lub dyskomfort,** możesz być wrażliwy na światło UV lub Twoja tolerancja na promieniowanie UV jest bardzo niska. W takim przypadku zalecamy stosowanie przez kilka tygodni wyłącznie światła czerwonego i podczerwonego (RED/NIR) bez promieniowania UV (**patrz poprzednia strona**) lub skonsultowanie się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.
- **Lekkie zaczerwienienie skóry po zastosowaniu promieniowania UV jest normalne i pożądane, ale powinno ustąpić w ciągu 24 godzin.** Skóra nie powinna jednak piec, boleć ani być w inny sposób nieprzyjemna w dotyku.
- Jeśli wszystko jest w porządku, zalecamy zastosowanie tej samej procedury na większej powierzchni ciała (brzuch, plecy, uda), na której będzie stosowane promieniowanie UV.
- Jeśli wszystko jest w porządku, można rozpocząć korzystanie z urządzenia zgodnie z instrukcjami zawartymi w kolejnej sekcji „**b-Korzystanie z promieniowania UV**” poniżej.

b. Samo stosowanie promieniowania UV:

- **Nigdy nie używaj wyłącznie światła UVB lub UVA+niebieskiego bez światła RED/NIR!**
 - Światło UV należy stosować wyłącznie w okresie co najmniej **3 godzin po wschodzie i 3 godzin przed zachodem słońca.**
 - Unikaj obszarów twarzy i oczu, a jeśli naświetlasz te okolice, zalecamy noszenie okularów ochronnych i skonsultowanie się z lekarzem (szczególnie jeśli masz wrażliwą skórę).
- **Zalecane/Dla laików:** Do ogólnego stosowania należy używać światła UV za pomocą programu „Witamina D”. W tym programie wszystko jest automatycznie wstępnie ustawione. Program należy stosować raz, maksymalnie 2 razy dziennie, na jedną lub dwie partie ciała (np. brzuch, a następnie plecy).

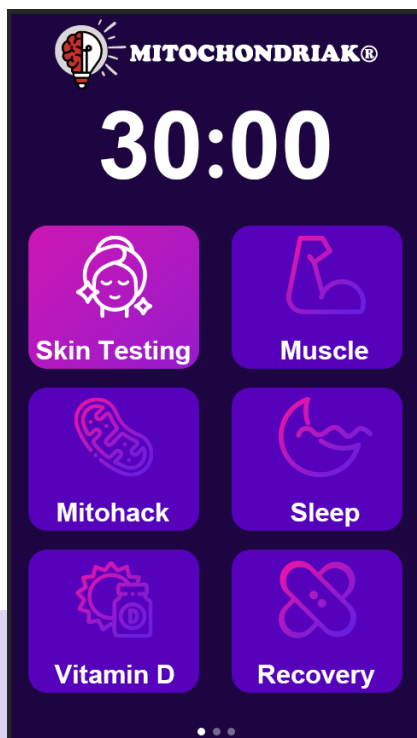
- **Dla specjalistów:** Jeśli chcesz samodzielnie ustawić czas ekspozycji na promieniowanie UV, zalecamy zawsze włączać światło UVB i UVA+blue wraz z RED i NIR.
 - Włącz światło RED/NIR, ustaw timer na 5 do 15 minut, a następnie ustaw timer również dla światła UV (od 30 sekund do 3 minut).
 - W pierwszych dniach zalecamy stosowanie światła UV maksymalnie przez 30 sekund, a następnie stopniowe zwiększanie czasu ekspozycji co 30 sekund, aż do maksymalnie 3 minut.
 - Przed wydłużeniem czasu ekspozycji należy jednak zawsze odczekać i obserwować stan skóry po 24 godzinach (patrz poprzedni punkt).
 - Zalecamy stosowanie światła UV raz, maksymalnie 2 razy dziennie.

Mitochondriak® – Podstawowe ustawienia/funkcje:

Wszystkim sterujesz w prosty i intuicyjny sposób,
dotykając/przesuwając palcem.

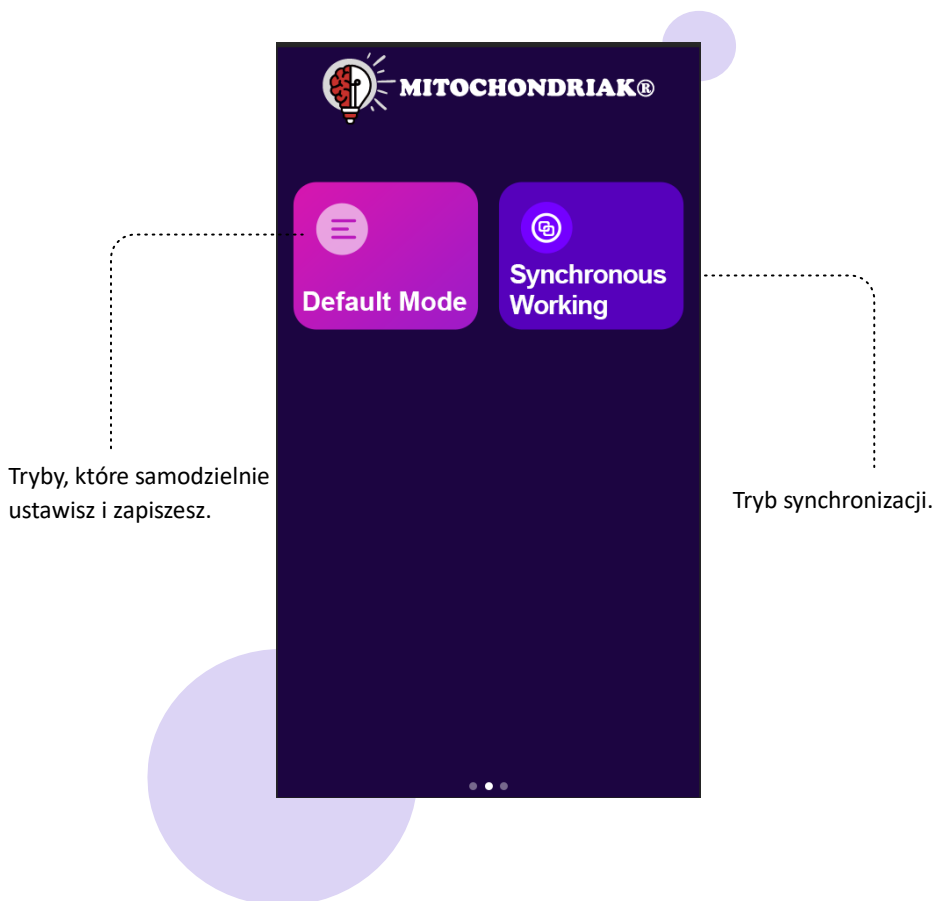
1. **EKRAN:** Po pierwszym włączeniu urządzenia wyświetli się ekran startowy z wstępnie ustawionymi programami.

Podświetlenie wskazuje
ON/OFF. Wystarczy
kliknąć, aby włączyć lub
wyłączyć.



2. EKRAN: Przesuwając palcem („przewijając”) przejdziesz do drugiego ekranu.

Tutaj widzisz „Default mode” (możliwość zapisywania/usuwania i uruchamiania samodzielnie skonfigurowanych programów) lub „synchronous working” (jeśli chcesz sparować więcej urządzeń tego samego modelu).



3. EKRAN: Przesuwając palcem (przewijając) przejdziesz do trzeciego – podstawowego ekranu.

Tutaj widzisz ekran podstawowy, na którym możesz osobno ustawić pulsację, timer oraz intensywność światła czerwonego (RED), podczerwonego (NIR), niebieskiego + UVA i UVB.

Na tym ekranie można zobaczyć i ustawić wszystko, co dotyczy światła niebieskiego,



Na tym ekranie można wyświetlić i skonfigurować wszystkie ustawienia dotyczące

Kliknij START/PAUZA, aby włączyć/wyłączyć.

TIMER

Klikając na EKRAN, można ustawić timer osobno dla RED/NIR i dla UVA, UVB aż do niebieskiego.



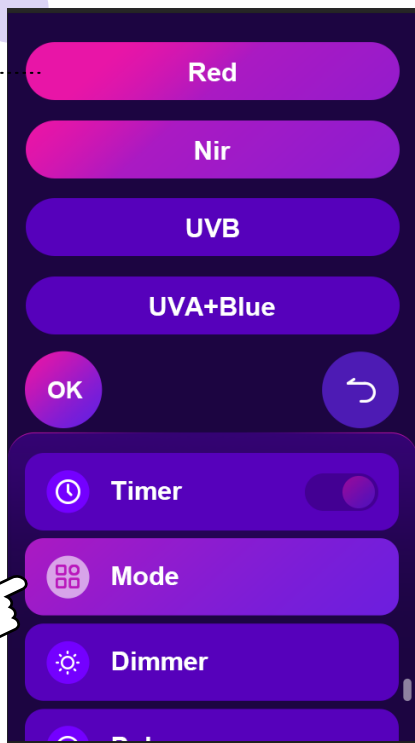
WYBÓR TRYBU

Klikając na EKRAN, przejdziesz do ustawień. Tutaj możesz WŁĄCZYĆ/WYŁĄCZYĆ każdy tryb osobno: RED, NIR, UVA+blue i UVB.

Klikając, można WŁĄCZYĆ/WYŁĄCZYĆ każdy tryb osobno. Czerwony (RED), podczerwony (NIR), UVB i UVA+niebieski.

Tryb podświetlenia kolorowego jest włączony.

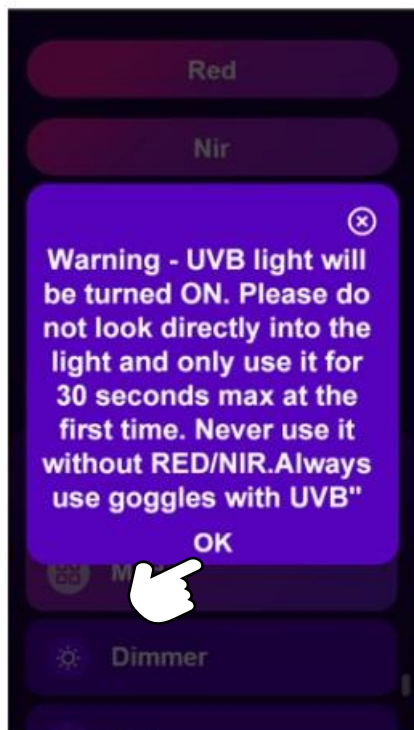
Następnie potwierdź klikając **OK**.



UWAGA

Po włączeniu trybu UVB lub UVA+blue należy potwierdzić UWAGĘ.

Nigdy nie włączaj tego światła samodzielnie (bez RED/NIR) i nie używaj go dłużej niż jest to zalecane. Podczas korzystania z promieniowania UV zawsze noś okulary ochronne. **Całą procedurę korzystania ze światła UV oraz testowania znajdziesz na stronie 9.**



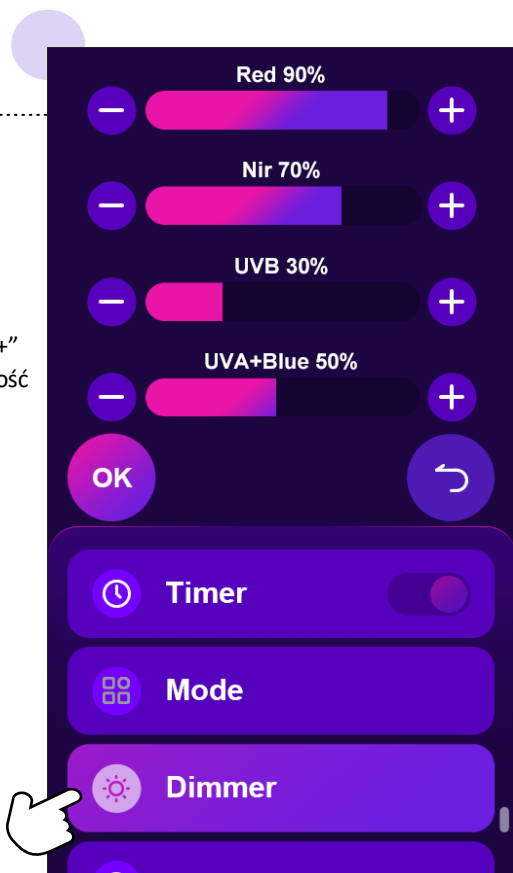
WYBÓR INTENSYWNOŚCI

Dla każdego trybu można osobno ustawić intensywność: RED, NIR, UVA+blue i UVB – od 0 do 100%.

Zalecenie: Do ogólnego użytku/dla laików zalecamy zmianę intensywności/pulsacji tylko w przypadku RED/NIR. Po włączeniu światła UV pozostaw 100%/0 Hz.

Przeciągając palcem lub klikając „+” lub „-”, można ustawić intensywność osobno dla czerwonego (RED), podczerwonego (NIR), UVB i UVA+niebieskiego.

Następnie potwierdź klikając **OK**.



WYBÓR PULSACJI

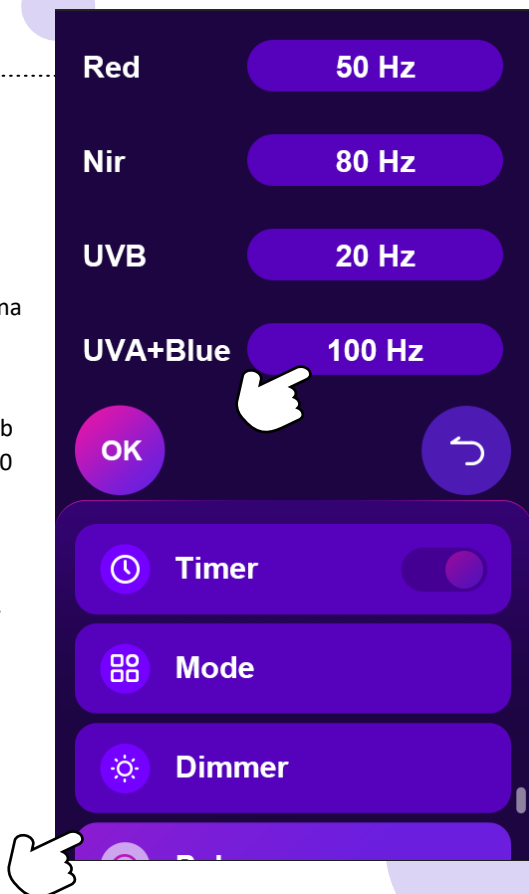
Dla każdego trybu można osobno ustawić pulsację: RED, NIR, UVA+blue i UVB – **od 0 do 10 000 Hz**.

Zalecenie: Do ogólnego zastosowania/dla laików zalecamy zmianę intensywności / pulsacji tylko w przypadku RED/NIR. Po włączeniu światła UV pozostaw 100%/0Hz.

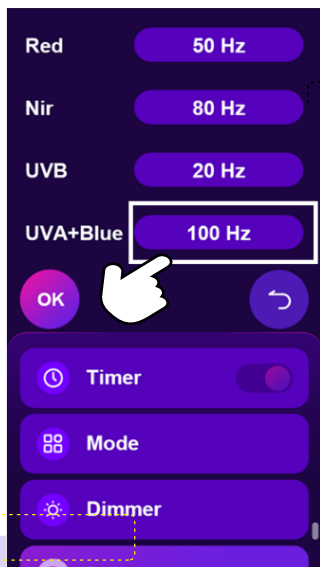
Klikając na żądaną pulsację, można ustawić wartość liczbową.

Możesz wybrać jedną z naszych wstępnie ustawionych pulsacji lub wybrać dowolną liczbę od 0 do 10 000 Hz, nawet dziesiętną.

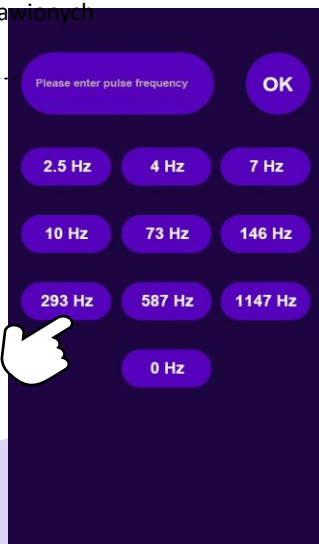
Następnie potwierdź klikając **OK**.



1. Kliknij tryb, w którym chcesz ustawić pulsację.



2. Następnie możesz wybrać pulsację z naszych wstępnie ustawionych



3. Lub kliknij „Please enter pulse frequency” (Wprowadź częstotliwość pulsacji) i wpisz dowolną liczbę od 0 do 10 000.

Na koniec zawsze potwierdź wybór przyciskiem **OK**.



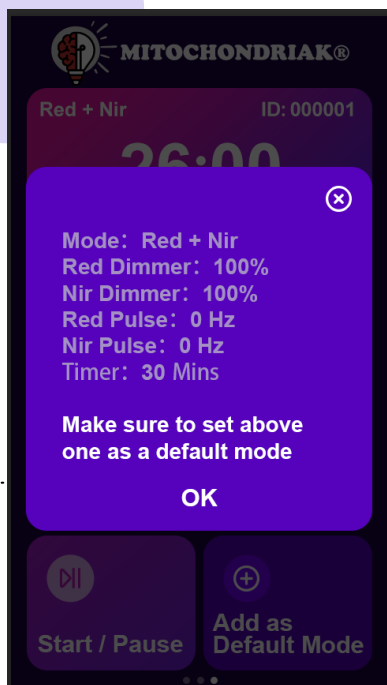
PROGRAM DOMYŚLNY – wybór/zapisanie/usunięcie

Wszelkie wybrane dane własne (pulsacja, intensywność, tryb, timer) można zapisać w pamięci jako „domyślny” tryb i nadać mu nazwę. Tryby można łatwo zapisywać i usuwać.



Klikając „Add as Default mode” (Dodaj jako tryb domyślny), **zapisujesz** wszystkie swoje wartości.

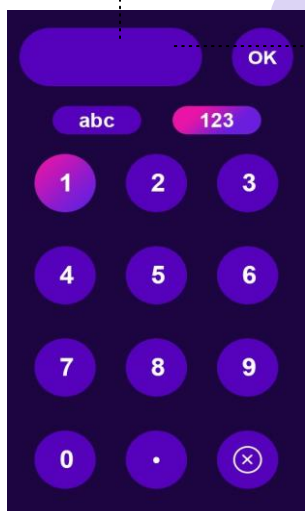
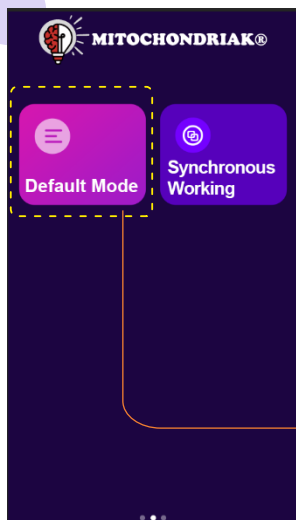
Następnie potwierdź klikając **OK**.



Możesz uruchomić, zmienić nazwę lub zapisać swój program w następujący sposób. Kliknij „Default Mode”.

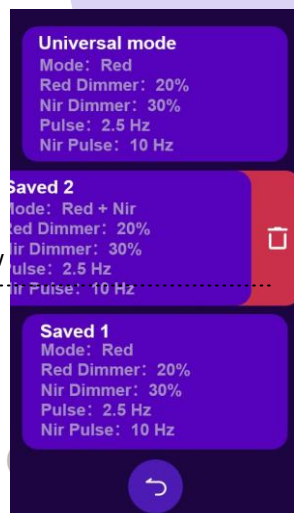
Wybierz program, który chcesz zmienić, uruchomić lub usunąć.

Jeśli chcesz go uruchomić, po prostu go kliknij. Jeśli chcesz go **zmienić**, **przytrzymaj palec przez kilka sekund**.



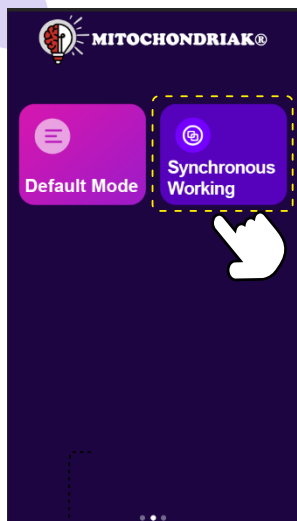
Nadaj programowi nazwę i kliknij **OK**.

Jeśli chcesz usunąć program, przesunij palcem w lewo i kliknij ikonę kosza „DELETE”!



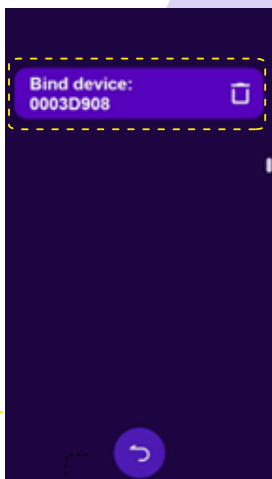
SYNCHRONIZACJA (Synchronous working)

Jeśli posiadasz dwa lub więcej identycznych urządzeń, możesz je łatwo zsynchronizować za pomocą naszego systemu bezprzewodowego.

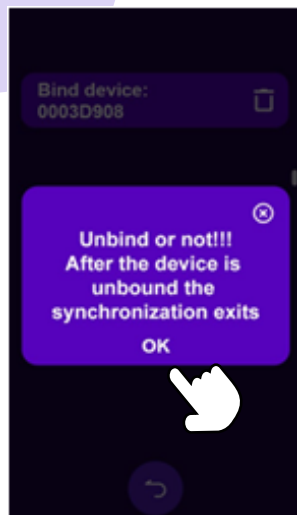


Naciśnij przycisk „**Synchronous working**” i przytrzymaj go przez 5 sekund, aby przejść do trybu synchronizacji.

Zrób to samo na drugim urządzeniu.



Kliknij urządzenie, które chcesz sparować (nazwę urządzenia znajdziesz na danym urządzeniu w ten sam sposób), a urządzenia zostaną sparowane.



Aby anulować synchronizację, przytrzymaj przycisk „Synchronous working”, kliknij ikonę kosza i potwierdź, klikając „OK”!

Wstępnie ustawione programy i ich zastosowanie:

Skin Testing

Program do testowania wrażliwości na światło!

Podczas korzystania z programu należy założyć okulary ochronne!

Mitohack

Program wspomagający mitochondria, funkcje poznawcze i spalanie tłuszczu!

Vitamin D

Program do produkcji własnej witaminy D.

Podczas użytkowania należy założyć okulary ochronne!

Muscle

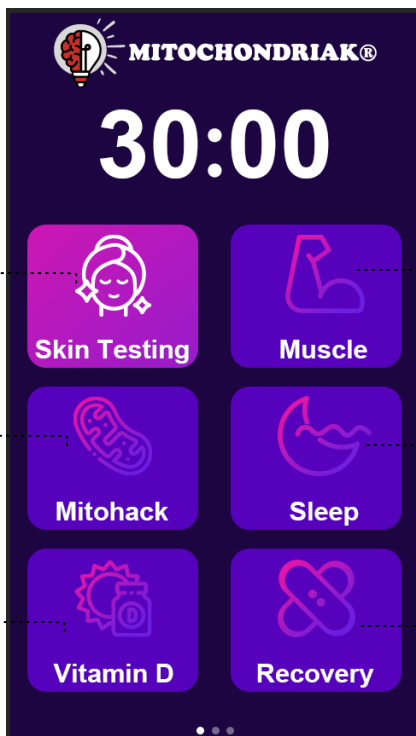
Program służący regeneracji zmęczenia mięśniowego i poprawie wytrzymałości mięśniowej!

Sleep

Program poprawiający jakość snu.

Recovery

Program wspomagający regenerację (fizyczną i psychiczną).



Skin Testing:

- **Zastosowanie:** Program należy stosować przez pierwsze 1 do 7 dni po zakupie urządzenia, aby sprawdzić swoją wrażliwość na światło, a zwłaszcza promieniowanie UV. **Nie pomijaj tego kroku!**
- **Czas trwania:** 30 sekund.
- **Wykorzystany tryb:** Aktywne są tryby RED, NIR, UVA+niebieski i UVB. Bez pulsacji, intensywność 100%.
- **Aplikacja:** Stosować z odległości 50–60 cm, mając na sobie okulary ochronne, na przedramię raz dziennie. Dalsze postępowanie znajduje się w sekcji „**Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania** urządzenia” na **stronie 9**.

Mitohack:

- **Zastosowanie:** Program wspomagający mitochondria, funkcje poznawcze i spalanie tłuszczu!
- **Czas trwania:** 15 minut.
- **Wykorzystany tryb:** Aktywne są RED i NIR. RED 100 Hz/100% intensywności, NIR 40 Hz/100% intensywności.
- **Zastosowanie:** Stosować z odległości 50–60 cm, o dowolnej porze dnia (ale nie tuż przed snem i zaraz po przebudzeniu). Raz do maksymalnie 2 razy dziennie.

Vitamin D:

- **Zastosowanie:** Program produkcji witaminy D w skórze.
- **Czas trwania:** 10 minut.
- **Wykorzystany tryb:** RED, NIR, UVA+niebieski i UVB (włączane kolejno).
- **Zastosowanie:** Stosować raz dziennie z odległości 50–60 cm na obszary poza twarzą (brzuch, plecy, uda itp.). Zalecamy codzienną zmianę miejsca aplikacji i przed pierwszym użyciem zawsze wykonać **TEST WRAŻLIWOŚCI** (patrz **strona 23**).

Mięśnie:

- **Zastosowanie:** Program przeznaczony do regeneracji mięśni i poprawy ich wytrzymałości.
- **Czas trwania:** 20 minut.
- **Wykorzystany tryb:** Aktywne są RED i NIR. RED (146 Hz/80%), NIR (73 Hz/60%)
- **Zastosowanie:** Z odległości 50–60 cm, w ciągu dnia, gdy odczuwasz zmęczenie mięśni, czy to po intensywnym treningu, czy nadmiernym wysiłku. Raz do maksymalnie 2 razy dziennie.

Sleep

- **Zastosowanie:** Poprawa jakości snu i łatwiejsze zasypianie.
- **Czas trwania:** 15 minut.
- **Wykorzystany tryb:** Aktywne są RED i NIR. RED (90%), NIR (10 Hz/50%)
- **Zastosowanie:** Konsekwentnie 1 raz dziennie z odległości 50-60 cm, przez co najmniej 14 dni. Idealny czas na terapię to około 2-3 godziny przed snem.

Recovery

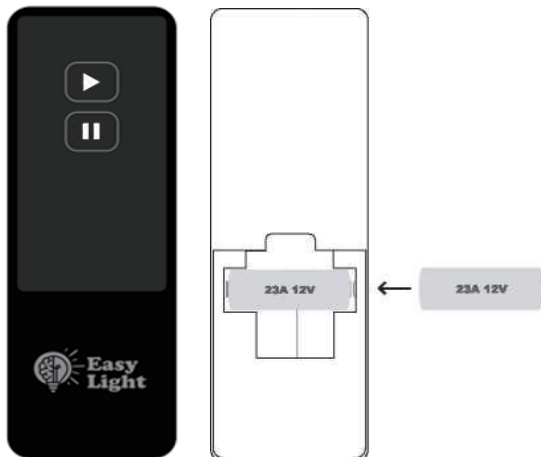
- **Zastosowanie:** Program przeznaczony do lepszej regeneracji.
- **Czas trwania:** 10 minut.
- **Wykorzystany tryb:** Aktywne są RED i NIR. RED (292 Hz/40%), NIR (292 Hz/40%).
- **Zastosowanie:** Po treningu, po kontuzji lub po dłuższym przebywaniu na słońcu. Zalecana odległość od urządzenia wynosi 50-60 cm.

Pilot zdalnego sterowania:

Do zdalnego sterowania należy używać baterii **23A 12V**. Można ją kupić w zwykłym sklepie elektrycznym. Bateria nie wchodzi w skład zestawu.

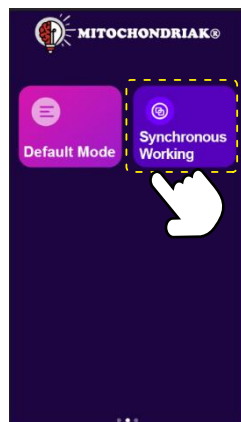
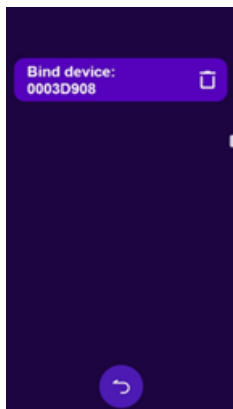
Górnym przyciskiem uruchamia się panel, a dolnym zatrzymuje program. Programy należy ustawić na wyświetlaczu na panelu, pilot służy tylko do włączania i zatrzymywania już wybranego programu.

Uwaga: Poziom pola elektromagnetycznego emitowanego przez pilota jest minimalny, ale jak w przypadku każdego urządzenia bezprzewodowego, zalecamy trzymanie go w ręku tylko podczas przetwarzania!



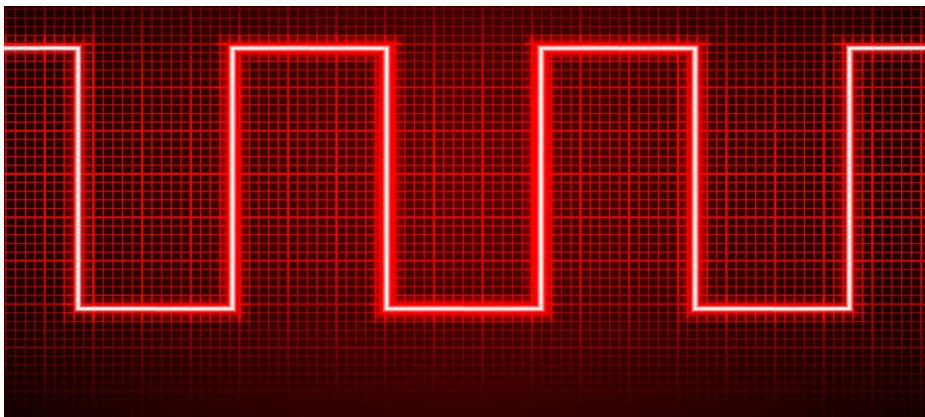
Synchronizacja pilota z urządzeniem: Pilot zdalnego sterowania jest zazwyczaj fabrycznie zsynchronizowany z urządzeniem, ale może się zdarzyć, że posiadasz drugie urządzenie tej samej generacji i chcesz sparować pilota lub pilot uległ desynchronizacji. **Procedura jest prosta:**

1. Włącz panel podczerwieni i przygotuj pilota.
2. Na wyświetlaczu naciśnij i przytrzymaj przycisk „**Synchronous working**”.
3. Na wyświetlaczu pojawi się nazwa panelu, np. „**0003D908**”. **Kliknij na nią** palcem. Pojawi się haczyk i odliczanie.
4. Następnie naciśnij górny przycisk na pilocie. Gotowe.



Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia:

Pulsacja to stosunkowo nowa technologia, która może wnieść do terapii dodatkowe korzyści. W naszym nowym prototypie można dowolnie wybierać częstotliwość pulsacji.



Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie internetowej.

Wiele osób zajmujących się medycyną alternatywną lub doradztwem holistycznym wie, że częstotliwość, zarówno w postaci dźwięku, jak i światła, ma duży wpływ na człowieka i mogą łatwo wybrać pulsację zgodnie z własnymi preferencjami/preferencjami klienta.

Dla osób zajmujących się np. akupunkturą lub terapią dźwiękiem korzystne może być dodanie do terapii oświetlenia o tej samej częstotliwości. Jednak dla wszystkich, którzy nie wiedzą, jaką częstotliwość pulsacji zastosować, przygotowaliśmy krótkie podsumowanie ogólnych, zalecanych wskazówek – jaką częstotliwość ustawić w przypadku najczęściej występujących problemów. Niektóre częstotliwości należą również do tzw. częstotliwości Nogiera.

Uwaga: Częstotliwości poniżej 60 Hz są widoczne dla ludzkiego oka i mogą być nieprzyjemne dla oczu. Dlatego w przypadku częstotliwości poniżej 60 Hz zalecamy założenie okularów ochronnych lub używanie wyłącznie niewidocznego światła NIR.

Zalecamy również zmianę trybów pulsacji w czasie, wypróbowanie jednego przez kilka dni, a następnie innego i znalezienie tego, który bardziej Ci odpowiada.

Oto ogólne zalecenia dotyczące częstotliwości pulsacji wraz z krótkim wyjaśnieniem i zastosowaniem (niektóre pulsacje są fabrycznie ustawione):

Zalecane zastosowanie poszczególnych, najczęściej używanych trybów pulsacji:

- **2,5 Hz** – jest to bardzo wolna częstotliwość, jaką mają np. nasze fale mózgowie podczas głębokiej fazy snu DEEP. **Może być odpowiednia wieczorem, szczególnie dla osób, które mają mało głębokiego snu.** Te powolne pulsacje mogą zmniejszać stres i niepokój i są związane z głęboką medytacją, głębokim snem, ulgą w bólu, obniżeniem poziomu kortyzolu i lepszym „dostępem do podświadomości” (fantazja, wizualizacja...).
- **4 Hz – fale delta do theta** są związane z głębokim snem REM, zmniejszeniem niepokoju, relaksacją, a także stanami medytacyjnymi i twórczymi. **Są bardziej odpowiednie dla osób, którym brakuje snu REM. Stosuj głównie po południu i wieczorem.**
- **7 Hz – fale theta do alfa** wspomagające głębszy sen REM i relaksację.
- **10 Hz – fale alfa**, które są odpowiednie zwłaszcza w przypadku **bólu i relaksacji/regeneracji** (wywołanie powolnych fal alfa). Zalecamy stosowanie głównie NIR lub zakładanie okularów ochronnych podczas włączania RED/NIR (ponieważ pulsacje będą widoczne dla oczu). W przypadku bólu korzystne są głównie fale o długości 670 i 810 nm.
- **40 Hz** – szczególnie dla mózgu i funkcji poznawczych, można stosować bezpośrednio do oświetlania głowy (zalecamy również użycie okularów ochronnych lub włączenie tylko NIR). Odpowiednie szczególnie w godzinach pracy.
- **73 Hz** – szczególnie dla mózgu i funkcji poznawczych, wsparcie myślenia/uczenia się.
- **100 Hz** – głównie do wspierania mitochondriów, spalania tłuszczu, a tym samym odchudzania. Mitochondria mają częstotliwość 100 Hz, gdy „pasożytują” na tłuszczu i beta-oksykują. W EasyLight wierzymy zatem, że pulsacją światła RED i NIR o tej samej częstotliwości możemy lepiej zsynchronizować mitochondria i pomóc im w rezonansie.
- **146 Hz** – głównie w celu wsparcia i regeneracji mięśni.
- **250 Hz** – głównie w celu **poprawy mikrobiomu, dla osób, które nie mają zbyt wiele czasu.** W niektórych badaniach (PMID: 30074108) wykazano, że już po 14 dniach naświetlania brzucha promieniowaniem 810 nm, 3 razy w tygodniu, z pulsacją 250 Hz, przy całkowitej dostarczonej energii **10 dżuli/cm²**, mikrobiom uległ poprawie. Intensywność 10 dżuli można osiągnąć przy użyciu pulsacji już w ciągu **5 minut**.

- **293 Hz** – wspomaga gojenie się ran i zmniejsza stan zapalny. Można ją stosować w przypadku zwykłych urazów skóry lub stanów zapalnych.
- **587 Hz** – odpowiednia zwłaszcza dla mikrobiomu i narządów przewodu pokarmowego, takich jak woreczek żółciowy, ale także płuca, pęcherz moczowy i tarczyca. Częstotliwość ta jest również ogólnie odpowiednia dla głębszej penetracji światła do tkanek i późniejszej regeneracji narządów, stawów i powięzi.
- **700 Hz** – odpowiednia do **poprawy mikrobiomu i dywersyfikacji pożytecznych szczepów bakterii**. Według najnowszych badań (PMID: 34962422) wykazano, że światło o **długości fali powyżej 900 nm i częstotliwości pulsacji 700 Hz** o dużej mocy, stosowane 3 razy w tygodniu przez 11 tygodni na obszar brzucha, poprawiło mikrobiom uczestników badania, zwiększając liczbę znanych pożytecznych bakterii.
- **1147 Hz** – szczególnie odpowiednia **do poprawy mikrobiomu** i dla narządów przewodu pokarmowego. Częstotliwość ta jest również ogólnie odpowiednia do głębszej penetracji światła do tkanek i późniejszej regeneracji narządów, stawów, powięzi i mięśni.
- **8 000 Hz** – odpowiednia do łagodzenia bólu somatycznego. Pulsacja światła czerwonego i podczerwonego o częstotliwości 10 lub 8000 Hz miała najlepszy wpływ na zmniejszenie behawioralnych objawów bólu somatycznego. Takiej szybkiej pulsacji nie widać, dlatego nie trzeba nosić okularów i zalecamy świecenie głównie na obszar kręgosłupa, skąd pochodzi ból.

Zalecamy zmianę trybów pulsacji, wypróbowanie jednego przez kilka dni, a następnie drugiego i znalezienie tego, który bardziej Ci odpowiada. Osoba, która na przykład często odczuwa ból pleców, odniesie większe korzyści z pulsacji 10 Hz. Inni mogą jednak włączyć pulsację 40 Hz i oświetlać panelem kilka centymetrów od czubka głowy lub z boku (np. w celu poprawy pamięci, uczenia się itp.). Jeszcze inni mogą szybciej pomóc swoim jelitom i trawieniu dzięki pulsacji 587 Hz.

Zalecamy również zakładanie okularów ochronnych podczas pulsacji do 100 Hz.

Więcej odpowiedzi można znaleźć na naszej stronie internetowej lub blogu.

Uwaga: Pulsacja światła jest obecnie nadal przedmiotem dyskusji, dlatego nasze urządzenia są wyjątkowe, ponieważ można z niej korzystać, ale nie jest to konieczne.

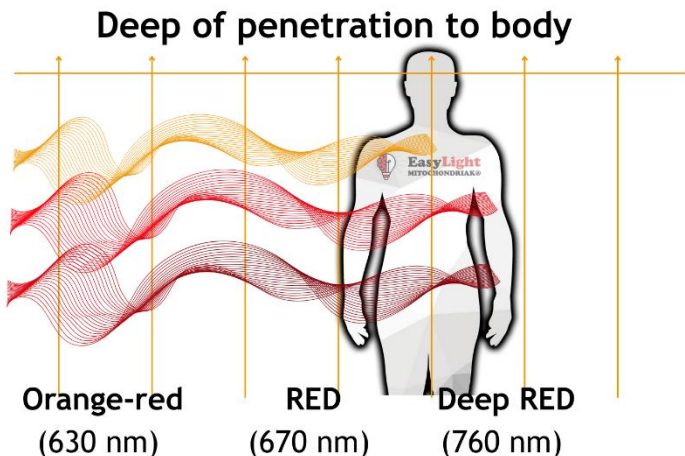
Głębokość penetracji poszczególnych długości fal światła:

RED (światło czerwone):

Penetracja: Wnika na głębokość kilku centymetrów

Funkcje:

- Stymuluje **mitochondria i produkcję wody**
- Zwiększa poziom hormonów i płodność
- Stymuluje regenerację skóry i kolagenu
- Stymuluje odmładzanie i zdrowie

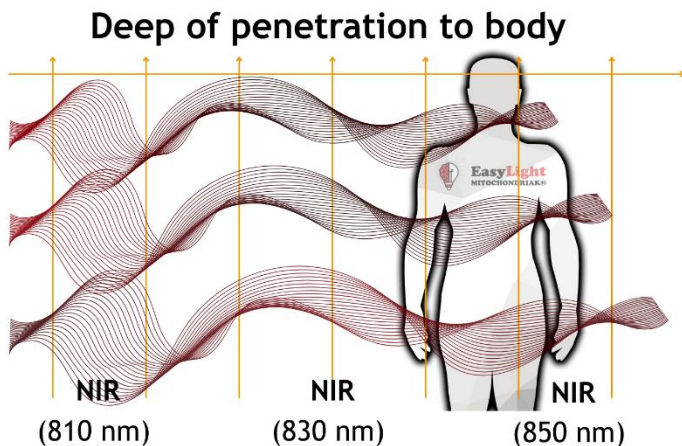


NIR (bliska podczerwień):

Penetracja: Wnika w głębsze tkanki, a także czaszkę (penetruje kilka cm)

Funkcje:

- Stymuluje mitochondria, produkcję kolagenu...
- Stymuluje funkcje mózgowe
- Stymuluje kości i regenerację
- Stymuluje odmładzanie i dobre samopoczucie

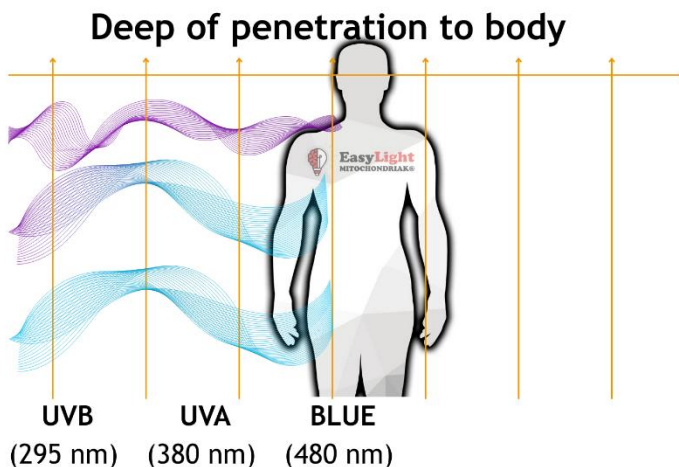


UV+Blue (promieniowanie UV i światło niebieskie):

Penetracja: promieniowanie UV przenika tylko do naskórka, a światło niebieskie przenika na głębokość kilku milimetrów.

Funkcje:

- Stymuluje **OPSINY** i **rytm dobowy**.
- Stymuluje ważne hormony/neuroprzekaźniki, takie jak **serotonina** i **melatonina**.
- Stymuluje **produkcję witaminy D**, **tlenku azotu** i **melaniny**.



Zaczynamy + Często zadawane pytania:

Dopiero zaczynasz terapię światłem czerwonym?

Nie ma sprawy. Z każdym zamówieniem **urządzenia Mitochondriak®** do terapii światłem otrzymasz wszystko, czego potrzebujesz, aby uzyskać dostęp do niesamowitych korzyści zdrowotnych płynących z terapii światłem.

Przy każdym zamówieniu urządzenia otrzymasz instrukcję obsługi oraz wszystko inne, co jest potrzebne, aby w pełni cieszyć się terapią.

Jak działa terapia światłem czerwonym?

Fotony światła czerwonego i podczerwonego umożliwiają naszym komórkom efektywne wykorzystanie tlenu, minimalizując absorpcję tlenu azotu przez cytochrom C oksydazę i wytwarzając w ten sposób wystarczającą ilość wody i ATP. Tylko terapia światłem czerwonym i podczerwonym może wnikać głęboko w organizm i do naszych mitochondriów, aby stymulować produkcję ATP, gojenie, regenerację, a tym samym pomóc poprawić wygląd, wydajność i ogólne samopoczucie. Nigdy jednak nie zapominaj, że **wystarczająca ilość światła słonecznego, bogatego w promieniowanie czerwone i podczerwone, jest dla nas najlepsza!**

Czy jesteś wrażliwy na światło?

Przed użyciem jakiegokolwiek panelu podczerwieni do terapii światłem zalecamy sprawdzenie swojej wrażliwości na światło. **Szczególnie jeśli masz urządzenie z promieniowaniem UV.** Całą procedurę testowania znajdziesz w sekcji „**Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania urządzenia**”.

W jakich problemach terapia może mi pomóc?

Terapia światłem czerwonym jest stosowana na przykład w celu złagodzenia skurczów mięśni, niewielkich bólów mięśni i stawów, a także złagodzenia bólu i sztywności związanej z zapaleniem stawów. Jest również stosowana w sporcie lub podczas wysiłku fizycznego w celu poprawy regeneracji, poprawy produkcji ATP lub ogólnego samopoczucia.

Jak długo i z jakiej odległości należy się naświetlać?

Ogólne zalecenia dotyczące korzystania z naszych paneli są następujące: Aby uzyskać optymalne wyniki, zalecamy korzystanie z panelu w odległości 50–60 cm od ciała i naświetlanie danego obszaru przez około 10–15 minut. 1–2 razy dziennie, 5–7 dni w tygodniu.

Na panelu można również łatwo ustawić czas i nie trzeba w ogóle śledzić czasu. Po prostu ciesz się terapią lub wykorzystaj ją do „medytacji” lub refleksji.

- **W przypadku leczenia powierzchniowych części ciała** (zmarszczki, produkcja kolagenu, regeneracja mięśni, ból, testosteron, tarczyca, funkcje odpornościowe) należy stosować przez około **5 do 15 minut**.

- **W przypadku zabiegów na głębszych częściach ciała** (kości, narządy, wydajność mózgu, utrata tkanki tłuszczowej, blizny, jakość snu, regeneracja mięśni, zdrowie jelit i mikrobiom, porost włosów, stany zapalne) należy stosować urządzenie **przez około 15 do 30 minut**.

Całą procedurę korzystania z urządzenia, a zwłaszcza korzystania ze światła UV, można znaleźć w sekcji „**Ogólne zalecenia dotyczące korzystania z urządzenia**”.

Czy naprawdę kluczem jest konsekwencja?

Należy pamiętać, że podobnie jak w przypadku rytmu dobowego i naturalnej ekspozycji na światło słoneczne, najważniejsza jest regularność/konsekwencja.

Dlatego zalecamy stosowanie terapii światłem czerwonym co drugi (lub każdy) dzień. Aby uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne, w tym złagodzenie bólu, napięcia i stresu, pomocne może być nawet 3 zabiegi dziennie, jednak w tym przypadku i w przypadku konkretnych problemów zawsze zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub specjalistą. Fotobiomodulacja (PBM) lub terapia światłem jest w zasadzie „pokarmem” dla komórek, a zwłaszcza mitochondriów.

Należy zatem pamiętać, że podobnie jak w przypadku prawdziwego pożywienia, również w przypadku światła niestety większość ludzi nie otrzymuje odpowiedniej ilości zdrowego światła, którego ich organizm i mitochondria potrzebują do optymalnego samopoczucia. Należy również pamiętać, że jeśli coś jest dobre, nie oznacza to, że większa dawka jest lepsza. Dlatego proszę postępować zgodnie z ogólnymi zaleceniami i używać urządzenia przez kilka minut dziennie, zgodnie z zaleceniami.

Wyniki i oczekiwania?

Czas potrzebny do zauważenia korzyści i poprawy zależy od Państwa celów zdrowotnych. Korzyści płynące z terapii światłem dla zdrowia komórek zostały dokładnie udowodnione w setkach badań klinicznych (wiele z nich można znaleźć również na naszej stronie internetowej), więc proszę wierzyć, że Państwa organizm czerpie korzyści z każdej terapii,

choć efekt może nie być natychmiastowy, jak np. w przypadku spożycia kawy. Istnieje jednak wiele czynników, które mogą wpływać na to, jak szybko odczujesz poprawę swoich objawów. Niektórzy ludzie odczuwają korzyści już po kilku dniach. Jednak ogólna poprawa zdrowia lub problemów związanych ze skórą może trwać od 8 do 12 tygodni konsekwentnego stosowania. Codzienne stosowanie panelu do terapii światłem czerwonym pozwala zmaksymalizować tempo gojenia się organizmu.

Czy światło może zaszkodzić oczom?

Typowe ludzkie oko reaguje na długości fal od 400 nm do 700 nm. Światło emitowane przez to urządzenie jest widzialne jako czerwone lub niewidzialne jako podczerwone. Twoje oczy widzą więc tylko niektóre długości fal emitowane przez panel. Światło podczerwone jest korzystne dla oczu, podobnie jak dla innych części ciała. Do korzystania ze światła podczerwonego nie są potrzebne okulary ochronne, ale zalecamy ich noszenie.

Światło czerwone jest bardzo jasne, dlatego może być nieprzyjemne dla oczu. Zwłaszcza jeśli jesteś wrażliwy na światło lub masz uszkodzone oczy. Zazwyczaj wystarczy zamknąć oczy, aby używać światła bezpośrednio na twarz. Jeśli jednak nie jesteś pewien lub światło przeszkadza Ci zbyt, zalecamy skonsultowanie się ze specjalistą lub lekarzem.

Czy podczas naświetlania należy mieć zamknięte oczy?

Podczas stosowania RED/NIR zalecamy zamknięcie oczu. Światło czerwone i podczerwone przenika przez cienką powiekę. Jeśli światło przeszkadza Ci zbyt, załóż okulary ochronne, które są dołączone do każdego panelu.

Podczas naświetlania światłem UV zalecamy zawsze zakładanie okularów ochronnych!

Czy mogę naświetlać twarz światłem UV i czy powinienem nosić okulary UV?

Podczas korzystania ze światła UV w dowolnym urządzeniu należy unikać obszaru twarzy i zawsze zakładać okulary ochronne. Dotyczy to promieniowania UVB, UVA i niebieskiego.

Co się stanie, jeśli przedłużę czas naświetlania?

Ponieważ terapia światłem czerwonym nie zawiera promieniowania UV ani nie powoduje nadmiernego efektu ogrzewania, nie wiąże się z ryzykiem związanym z nadmierną ilością światła czerwonego. Istnieje jednak coś takiego jak „**nadmierna dawka**” (fachowo „**prawo Arndta-Schulza**”) i podobnie jak w przypadku wszystkiego innego (w tym czystej wody), jeśli coś jest dobre, nie oznacza to koniecznie, że więcej będzie jeszcze lepsze. Nadmierne

stosowanie terapii światłem czerwonym najprawdopodobniej po prostu doprowadzi do mniej pozytywnych efektów, ponieważ komórki będą nadmiernie stymulowane.

Dlatego po prostu zalecamy przestrzeganie instrukcji zawartych w podręczniku, który otrzymasz wraz z urządzeniem. Zawsze zaczynaj od małej dawki i testowania swojej skóry. Następnie naświetlaj się konsekwentnie przez 3 do 7 dni w tygodniu przez maksymalnie 5 do 30 minut. W ten sposób będziesz wiedzieć, że otrzymujesz skuteczną dawkę.

Co się stanie, jeśli przesadzę z promieniowaniem UV?

W naszym nowym urządzeniu Maxi UVB ustawiliśmy podwójny timer, aby nie można było używać światła UV dłużej niż 3 minuty. Dlatego należy postępować zgodnie z instrukcją obsługi i procedurą opisaną na stronie 23.

Nadmierna dawka promieniowania UV może spowodować zaczerwienienie skóry w połączeniu z pieczeniem, a nawet pęcherzami. W takim przypadku zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.

Światło UV należy zawsze stosować w połączeniu ze światłem czerwonym i podczerwonym. Najpierw należy przygotować skórę za pomocą światła czerwonego i podczerwonego, a dopiero potem włączyć światło UV. Na początku zalecamy włączenie promieniowania UV tylko na 30 sekund (maksymalnie na 1 minutę) dla danego obszaru, nigdy dłużej! Następnie odczekaj 24 godziny, jeśli nie odczuwasz żadnych nieprzyjemnych dolegliwości, możesz powtórzyć proces. Po 2-3 dniach możesz stopniowo zwiększać czas o 30 sekund.

Unikaj obszarów, w których masz wrażliwą skórę lub zachowaj szczególną ostrożność! Całą procedurę znajdziesz w sekcji „**Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania urządzenia**”.

Czym jest pulsacja światła i do czego służy?

Pulsacja światła to nowy rodzaj technologii, która umożliwia diodom LED celowe przerywanie promieniowania (interwał całkowitego wyłączenia), po którym następuje celowe maksymalne świecenie (interwał świecenia). W ten sposób osiągamy efekt, że światło nie jest emitowane na ciało w sposób ciągły z pełną intensywnością, ale w określonych odstępach czasu (włączanie/wyłączanie), co pozwala uzyskać dodatkowe korzyści z terapii światłem czerwonym.

Pulsacja światła jest obecnie nadal dyskutowanym tematem, dlatego nasze urządzenia są wyjątkowe, ponieważ nie musisz korzystać z pulsacji, ale możesz (wybrać jeden z naszych wstępnie ustawionych trybów lub wybrać własny).

Dzięki takiemu prawidłowemu pulsowaniu światła można na przykład wnikać głębiej w ciało i tkanki, a także zapobiec potencjalnemu nagrzewaniu się tkanek na powierzchni ciała. Pulsacja

symuluje również wydzielanie światła endogennego (tzw. biofotonów), co ma dodatkowe efekty. Ogólne zalecenia dotyczące stosowania pulsacji, a także nasze wartości domyślne można znaleźć w sekcji **Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia**.

Ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa:

- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi.
- Urządzenie może się nagrzewać – dlatego należy unikać bezpośredniego kontaktu ze skórą.
- Tylko do użytku w pomieszczeniach.
- Nie używać podczas snu.
- Zawsze noś dołączone okulary ochronne i nie patrz w diody LED, zwłaszcza gdy włączona jest funkcja UV.
- Urządzenie to służy wyłącznie do ogólnego poprawiania zdrowia i nie jest przeznaczone do diagnozowania, leczenia, wyleczenia ani zapobiegania jakimkolwiek chorobom.
- Podczas korzystania z promieniowania UV lub niebieskiego należy unikać obszaru twarzy i oczu oraz zawsze nosić okulary ochronne.
- W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem.
- Dziękujemy za zrozumienie! :)

Warunki gwarancji:

Gwarantujemy, że urządzenie będzie działać zgodnie ze specyfikacją przez okres 2 lat od daty dostawy.

Co obejmuje ta gwarancja?

Niniejsza ograniczona gwarancja obejmuje wszelkie wady materiałowe lub wykonawcze powstałe podczas normalnego użytkowania opisanego powyżej w okresie gwarancyjnym. W okresie gwarancyjnym nasza firma bezpłatnie naprawi lub wymieni produkt lub części produktu, które okażą się wadliwe z powodu nieprawidłowego materiału lub wykonania podczas normalnego użytkowania i konserwacji.

Czego nie obejmuje gwarancja?

Ograniczona gwarancja nie obejmuje żadnych problemów spowodowanych uszkodzeniami lub nieprawidłową konserwacją lub modyfikacjami dokonanymi przez użytkownika. Nie obejmuje również uszkodzeń produktu spowodowanych klęskami żywiołowymi, takimi jak powódzie, upadek produktu z wysokości lub inne klęski żywiołowe, kradzież lub utrata produktu. Nie obejmuje również szkód spowodowanych niedbalstwem podczas użytkowania urządzenia i nieprzestrzeganiem naszych instrukcji bezpieczeństwa lub instrukcji konserwacji.



RoHS





MITOCHONDRIAK®

*Zbliżmy się do natury i światła
słonecznego i odkryjmy nasz pełny
potencjał!*



www.mitochondriak.pl



@mitochondriak.pl