

Instrukcja obsługi

Mitochondriak®

new version



Prezentacja:

Dziękujemy za zakup urządzenia do terapii światłem marki **Mitochondriak®**. Wybrali Państwo panele, które zostały specjalnie zaprojektowane, aby zapewnić jak najlepsze wrażenia, ale także efekty terapii światłem czerwonym i podczerwonym. Dzięki nowej wersji paneli Mitochondriak® przeniosą Państwo swoją terapię na nowy poziom.

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 właśnie dlatego – „**Mitochondriak**”.

Zawartość instrukcji obsługi:

Parametry techniczne urządzenia Mitochondriak®	4
Ogólne zalecenia dotyczące korzystania z urządzenia	5
Instalacja + uruchomienie urządzenia krok po kroku	6
Nowy ekran dotykowy i funkcje urządzenia Mitochondriak®	7
Wstępnie ustawione programy i ich wykorzystanie	14
Pilot zdalnego sterowania	15
Jak działa terapia światłem czerwonym	16
Zaczynamy + często zadawane pytania	18
Pulsacja – zastosowanie, korzyści i zalecenia	21
Co zawiera opakowanie	24
Ostrzeżenia i uwagi	25
Konserwacja, instrukcje czyszczenia, warunki gwarancji	26

Parametry techniczne – urządzenie Mitochondriak®:

Model:	„Office”	„Maxi”	„Profi”	„Advance”
Wymiary dł.*wys.*gł. (mm):	322*220*71	910x298x65	1159*419*71	1800*600*65
Zużycie energii (W):	91	482	728	1920 W
Liczba diod LED:	70*3W	300*3 W	560*3 W	1200x3W
Waga [kg]:	4,2	11	18,5	50
Wentylatory chłodzące:	1	2	4	18
Odpowiednie do zastosowania:	Miejscowo	Połowa ciała	Całe ciało	Całe ciało
Intensywność przy 60 cm:	92 mW/cm ²	95 mW/cm ²	98 mW/cm ²	95 mW/cm ²
Kąt oświetlenia:	30 stopni			
Długości fal:	630, 670, 760, 810, 830, 850, 940 nm			
Pulsacja:	0-10 000 Hz RED i NIR osobno			
Wybór intensywności:	0-100% RED i NIR osobno			
Sterowanie timerem:	0–30 minut (dotykiem palca)			
Wstępnie ustawione programy:	Tak			
Synchronizacja bezprzewodowa:	Tak			
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 – 3,5 %			
Materiał:	Metal/plastik			
Żywotność diody LED:	50 000 godzin (137 lat przy świeceniu 60 min./dzień)			
Gwarancja:	2 lata			
Certyfikat:	CE, FCC, ROHS			

Ogólne zalecenia dotyczące użytkowania urządzenia:

Zalecane zastosowanie – tryb czerwony (RED)/NIR:

1. Sprawdź wrażliwość swojej skóry na tolerancję światła:

- Włącz tryb CZERWONY+NIR.
- Wystaw część ciała (np. przedramię) na działanie światła z odległości 15 cm od urządzenia przez 2–3 minuty.
- 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.

2. Samo stosowanie:

- Urządzenie należy używać w odległości 45–60 cm od skóry (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 20 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, tarczyca, funkcje odpornościowe) stosuj **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) stosuj przez około **15 do 30 minut**.
- Podczas terapii należy mieć zamknięte oczy lub założyć okulary ochronne.

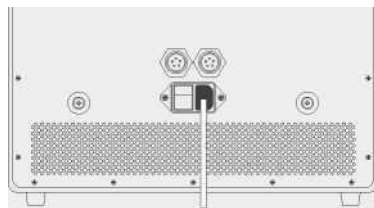
2.



Instalacja + uruchomienie urządzenia krok po kroku:

Krok 1.

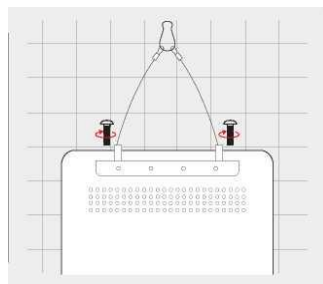
Ustaw panel na podłodze, zawieś za pomocą systemu zawieszenia (patrz następny punkt) lub umieść zgodnie z typem urządzenia i instrukcjami w odpowiednim stojaku i sprawdź, czy kable nie są widocznie uszkodzone.



Krok 2.

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

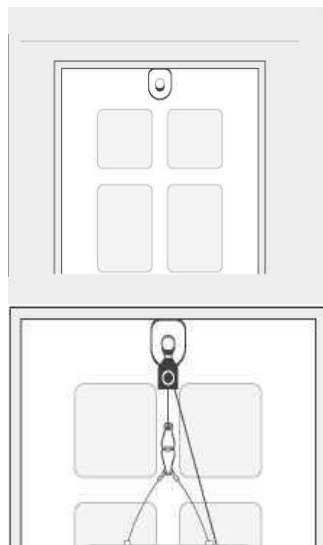
Po naciśnięciu wyłącznika zapali się boczny wyświetlacz. Urządzenie jest teraz gotowe do użycia (patrz następna sekcja „Podstawowe ustawienia/funkcje”).



Zawieszanie panelu:

System zawieszania jest częścią opakowania wszystkich paneli podgrzewających **Mitochondriak® Maxi i Office**

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 żadaną wysokość.
4. Wysokość panelu można regulować (w górę i w dół).



Nowy ekran dotykowy i funkcje urządzenia Mitochondriak®:

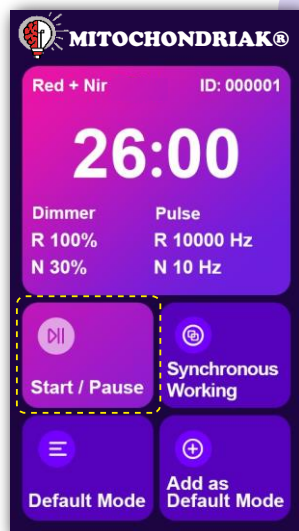
Wszystko można obsługiwać w prosty i intuicyjny sposób, dotykając/przesuwając palcem!

Włączanie/wyłączanie/pauza:



Podświetlenie wskazuje
włączenie/wyłączenie

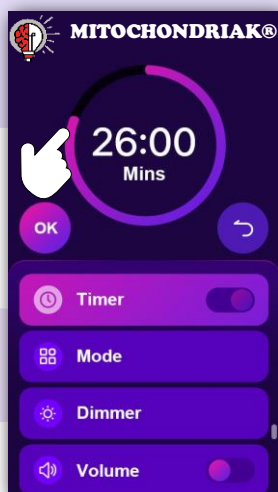
Kliknij, aby włączyć/wyłączyć



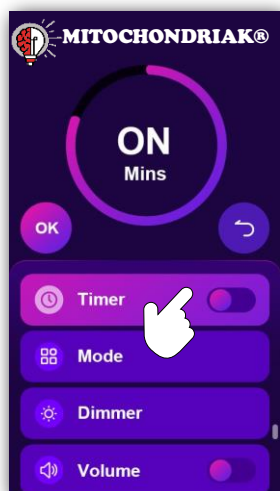
Timer:



Kliknij, aby przejść do ustawień czasu



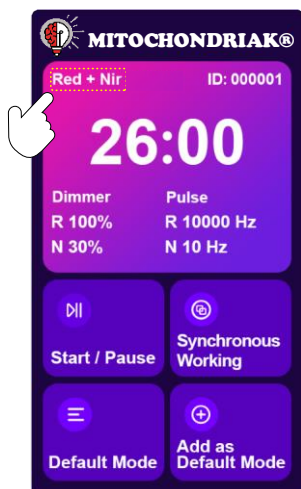
Aby ustawić czas, wystarczy przesunąć palcem po ekranie



Aby włączyć/wyłączyć timer, kliknij na ekranie

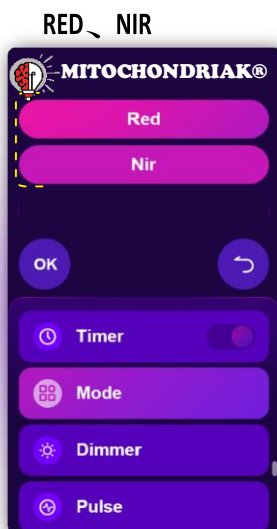
Następnie potwierdź klikając OK

Wybór trybu:



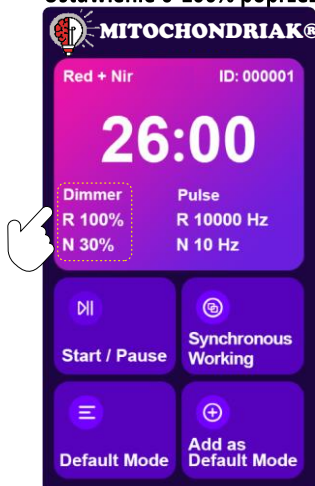
Aby wybrać
RED/NIR, wystarczy
kliknąć

Następnie potwierdź
klikając OK

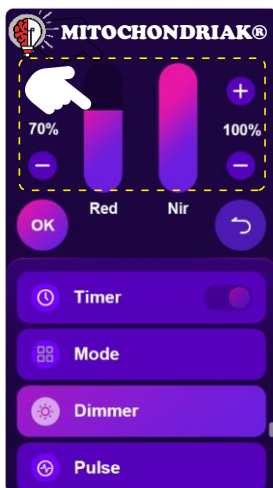


Wybór intensywności:

Kliknij, aby wybrać
Ustawienie 0-100% poprzez



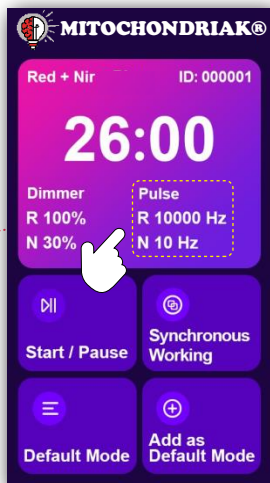
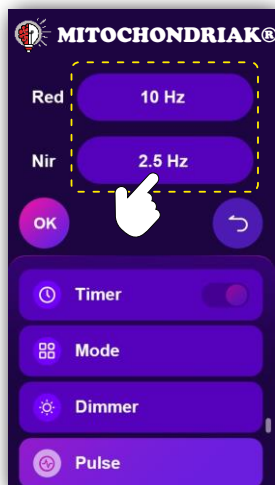
Przesuń palcem lub kliknij „+” i „-”
aby ustawić intensywność



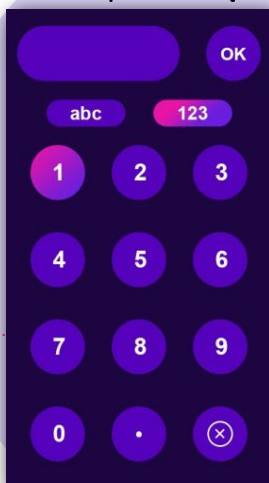
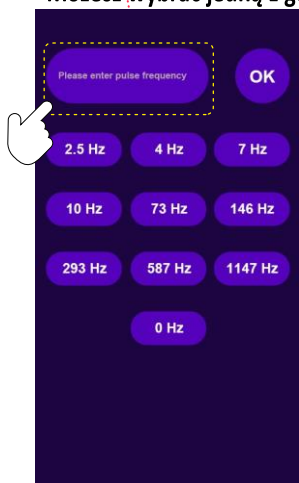
Ustawienia pulsacji:

Kliknij, aby przejść do pulsacji

Kliknij na numer



Możesz wybrać jedną z gotowych wartości lub wpisać własną liczbę (również dziesiętną)



Zapisanie własnego programu/trybu „domyślnego”:



Kliknij „Add as Default Mode”

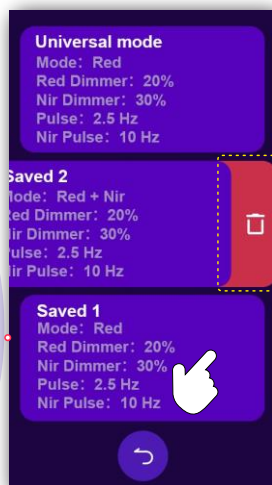


Kliknij „OK”

Program domyślny – wybór/usunięcie:

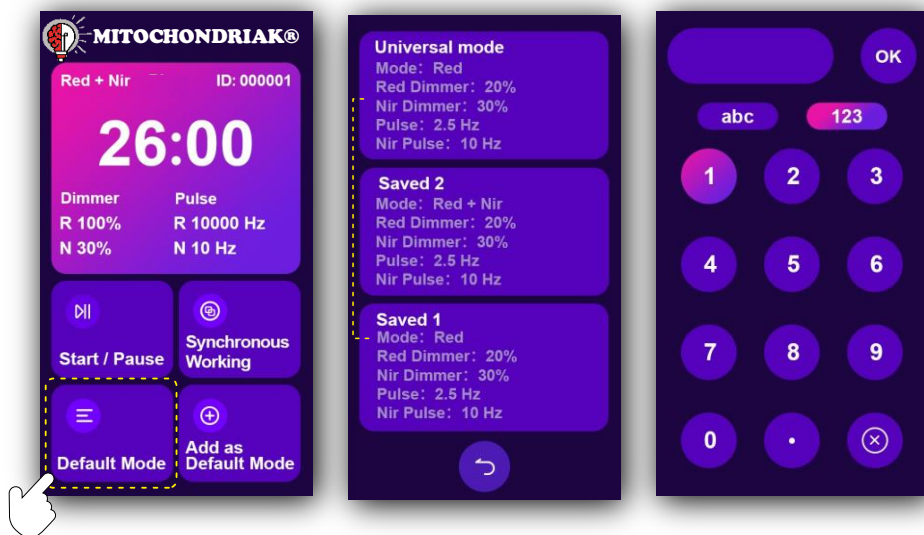


Kliknij, aby wybrać zapisane programy



Aby usunąć program, przesunąć palcem w lewo i kliknij „DELETE”!

Program domyślny – własna nazwa



Kliknij, aby wybrać zapisane programy

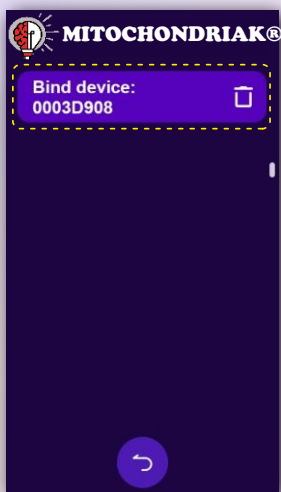
Przytrzymaj palec, aby wprowadzić zmianę nazwy:
Następnie nadaj nazwę programowi i zapisz!

Synchronizacja:

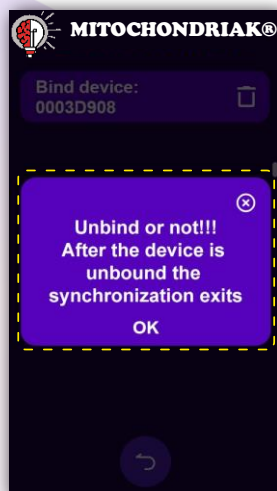


Naciśnij przycisk i przytrzymaj przez 5 sekund, aby przejść do trybu synchronizacji.

Wykonaj tę samą czynność 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 „Synchronous working”, kliknij ikonę kosza i potwierdź, klikając „OK”!



Wstępnie ustawione programy i ich zastosowanie:

Muscle – RED (80% - 146Hz) NIR (60% - 73Hz) – 20 minut.

Program przeznaczony głównie do regeneracji zmęczonych mięśni.

Program ten jest odpowiedni w przypadku zmęczenia mięśni, zarówno po intensywnym treningu, jak i nadmiernym wysiłku fizycznym. Najlepiej stosować program 1-2 razy dziennie z odległości 60 cm.

Joint Pain – RED (50% - 1168Hz) NIR (80% - 73Hz) – 30 minut.

Program jest przeznaczony do leczenia bólu stawów

Jeśli często odczuwasz bóle stawów, ten program jest dla Ciebie odpowiedni. Zalecamy stosowanie go konsekwentnie 2 razy dziennie przez 5-7 dni w tygodniu z odległości 60 cm.

Sleep – RED (90%) NIR (50% - 10Hz) – 15 minut.

Program przeznaczony jest do poprawy jakości snu i łatwiejszego zasypiania.

Zalecamy stosowanie programu konsekwentnie 1 raz dziennie z odległości 45-60 cm przez co najmniej 14 dni. Idealny czas na terapię to około 2-3 godziny przed snem.

Skin – RED (50%) NIR (50%) – 30 minut. Program przeznaczony głównie do powierzchniowego leczenia skóry (trądzik, zmarszczki, blizny ...)

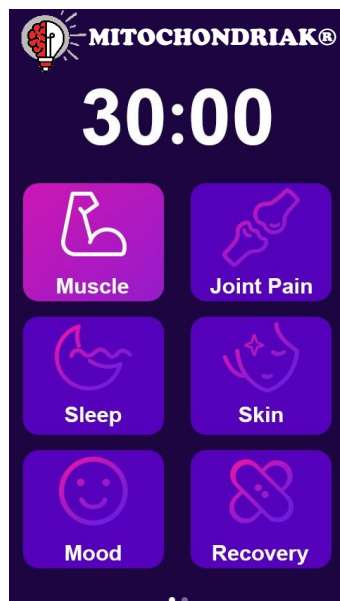
Zalecamy stosowanie 1-2 razy dziennie z odległości 45-60 cm. Idealny czas na terapię to dowolna pora dnia, ale nie tuż przed snem.

Mood – RED (90% - 146 Hz) NIR (0%) – 20 minut.

Program przeznaczony do poprawy nastroju. Zalecamy stosowanie 1-2 razy dziennie z odległości 45-60 cm. Idealnie jest stosować program rano, po wschodzie słońca, aby poprawić nastrój i uruchomić rytm dobowy.

Recovery – RED (40% - 292Hz) NIR (40% 292Hz) – 10 minut. Program przeznaczony do lepszej regeneracji.

Zalecamy stosowanie po treningu, kontuzji lub dłuższym przebywaniu na słońcu w celu wspomagania regeneracji skóry, mięśni, kości, ścięgien, powięzi... Zalecana odległość od urządzenia wynosi 45-60 cm.

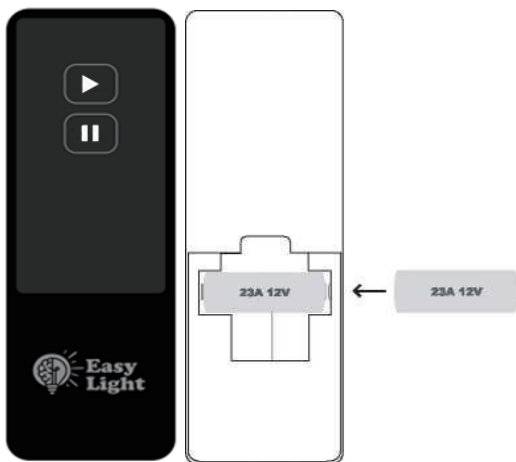


Pilot zdalnego sterowania:

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: EMP z pilota jest minimalne, ale jak w przypadku każdego urządzenia bezprzewodowego, zalecamy trzymanie go w ręku tylko podczas przełączania!



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 się rozsynchronizował.

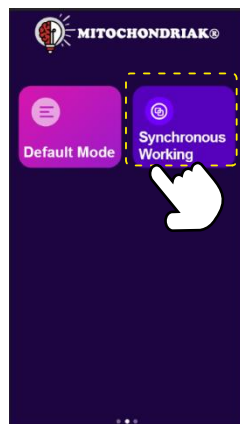
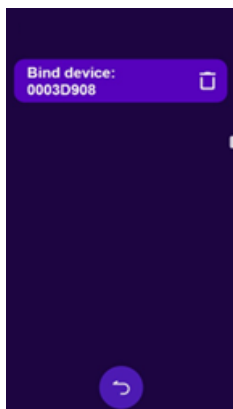
Procedura jest prosta:

1. Włącz panel podczerwieni i przygotuj pilota.

2. Na wyświetlaczu naciśnij i przytrzymaj „**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.



Jak działa terapia światłem czerwonym:

Jak to działa:

Terapia światłem czerwonym i podczerwonym (w języku angielskim określana również jako RLT – Red Light Therapy lub LLLT – Low Level Laser Therapy) to terapia wykorzystująca światło czerwone lub bliskie podczerwieni (tzw. NIR).

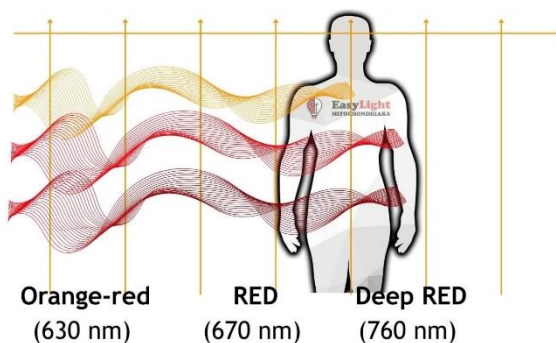
Diody LED w panelach są zaprojektowane tak, aby emitowały światło tylko o bardzo specyficznych, zaprogramowanych wcześniej, terapeutycznych długościach fal. Panele **Mitochondriak®** wykorzystują długości fal, które mają udowodnione pozytywne działanie biologiczne.

Większość literatury klinicznej wskazuje, że światło w zakresie od 600 nm do 940 nm jest wyjątkowo skuteczne, głównie ze względu na jego wpływ na oddychanie komórkowe w mitochondriach, ale także na wodę, skórę i kolagen. Dlatego w EasyLight Mitochondriak® wybraliśmy jako podstawę aż 7 długości fal, które mają najbardziej udowodnione działanie biologiczne.

RED (światło czerwone) – Penetracja: wnika na głębokość kilku centymetrów

Funkcje:

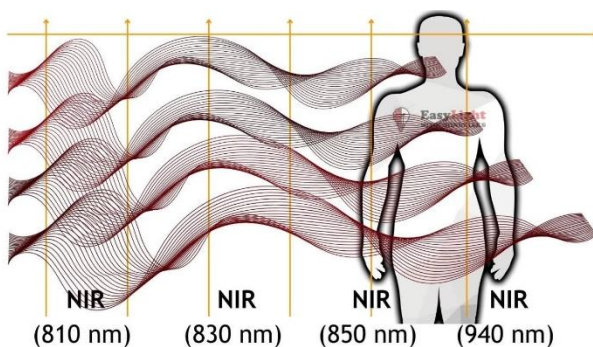
- Stymuluje **mitochondria i produkcję wody**
- Zwiększa poziom hormonów i płodność
- Stymuluje regenerację skóry i kolagenu
- Stymuluje odmładzanie i zdrowie



NIR (bliska podczerwień) – penetracja: przenika do głębszych tkanek, a nawet czaszki (penetruje od kilku cm do kilkudziesięciu cm)

Funkcje:

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



Zaczynamy + Często zadawane pytania:

Dopiero zaczynasz terapię światłem czerwonym?

Nie ma sprawy. Z każdym zamówieniem panelu Mitochondriak do terapii światłem czerwonym otrzymasz wszystko, czego potrzebujesz, aby uzyskać dostęp do niesamowitych korzyści zdrowotnych wynikających z terapii światłem.

Przy każdym zamówieniu urządzenia otrzymasz instrukcję obsługi oraz wszystko inne, co 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 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.

Czy jesteś wrażliwy na światło?

Przed użyciem panelu do terapii światłem czerwonym zalecamy sprawdzenie swojej wrażliwości na światło. Można to zrobić w następujący sposób:

Wystaw obszar np. przedramienia na odległość 15 cm od urządzenia, na działanie światła przez 3 minuty. Jeśli poczujesz jakiegokolwiek zaczerwienienie lub dyskomfort, możesz być wrażliwy na światło i zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia przed użyciem 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 45–60 cm od ciała i naświetlanie przez około 10–15 minut dla danego obszaru (w zależności od wielkości panelu). 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 celu leczenia powierzchniowych części ciała (zmarszczki, produkcja kolagenu, regeneracja mięśni, ból, testosteron, tarczyca, funkcje odpornościowe) należy stosować około 5 do 10 minut (wymagana dawka to około 1 do 10 dżuli).

- 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 10 do 30 minut (wymagana dawka to około 10 do 60 dżuli).

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 codziennie lub co najmniej 5 razy w tygodniu. Aby uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne, w tym złagodzenie bólu, napięcia i stresu, pomocne może być nawet 3 zabiegi dziennie. Fotobiomodulacja (PBM) lub terapia światłem jest w zasadzie „pokarmem” dla komórek, a zwłaszcza mitochondriów.

Należy zatem pamiętać, że podobnie jak w przypadku prawdziwego pożywienia, niestety większość ludzi nie otrzymuje odpowiedniej ilości zdrowego światła, którego potrzebuje ich organizm i mitochondria, aby zapewnić optymalne samopoczucie. Z tego powodu ich organizm może reagować objawami podobnymi do detoksykacji. Jeśli więc odczuwasz tego typu efekty, zalecamy rozpoczęcie od 1-2 minutowych zabiegów na danym obszarze, powoli zwiększając czas do 10 minutowych sesji w ciągu 2-3 tygodni, aż organizm przyzwyczai się do terapii. Jak zawsze, jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące stosowania fotobiomodulacji, zalecamy skonsultowanie się z zaufanym lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.

Wyniki i oczekiwania?

Czas potrzebny do zauważenia korzyści i poprawy zależy od Twoich celów zdrowotnych. Korzyści płynące z terapii światłem dla zdrowia komórek zostały dokładnie udowodnione w setkach badań klinicznych (wiele z nich można znaleźć na stronie easylight.sk), więc możesz mieć pewność, że Twoje ciało czerpie korzyści z każdej terapii, chociaż 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 8-12 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 w zakresie czerwieni lub niewidzialne w zakresie podczerwieni. 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?

Zalecamy zamknięcie oczu. Światło czerwone i podczerwone przenika przez cienką powiekę. Jeśli światło przeszkadza Państwu zbyt, należy założyć okulary ochronne, które są dołączone do każdego panelu.

Co się stanie, jeśli przedłużę czas naświetlania?

Biorąc pod uwagę, że terapia światłem czerwonym nie zawiera promieniowania UV ani nie powoduje nadmiernego efektu grzewczego, nie ma ryzyka związanego z nadmierną ilością światła czerwonego. Istnieje jednak coś takiego jak „nadmierna dawka” 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 dołączonym do urządzenia. W ten sposób będziesz mieć pewność, że otrzymujesz skuteczną dawkę.

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, 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.

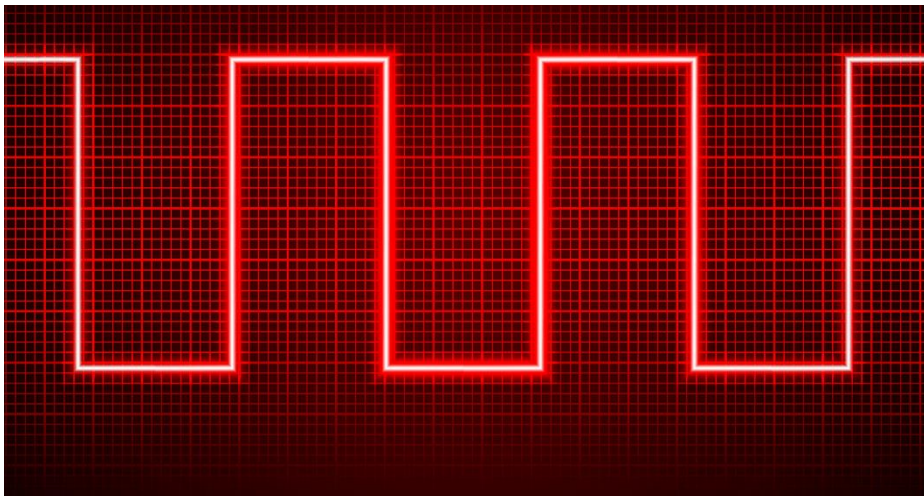
Ogólne zalecenia dotyczące stosowania pulsacji, a także nasze wartości domyślne można znaleźć w następnym sekcji.

Więcej pytań i odpowiedzi można znaleźć na naszej stronie internetowej www.mitochondriak.pl



Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia

Pulsacja to stosunkowo nowa technologia, która może przynieść dodatkowe **korzyści** w terapii. W naszych urządzeniach można dowolnie wybierać częstotliwość pulsacji.



Więcej informacji na temat pulsacji 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 trybów pulsacji, które ustawiliśmy dla Ciebie:

- **2,5 Hz** – jest to bardzo wolna częstotliwość, jaką mają np. nasze fale mózgowe podczas głębokiej fazy snu DEEP. **Mogą być odpowiednie w godzinach wieczornych, 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** (wywoływanie 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 naświetlania 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 bóle pleców, odniesie większe korzyści z pulsacji 10 Hz. Inni mogą jednak włączyć pulsację 40 Hz i skierować panel 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.

Co zawiera opakowanie:

Mitochondriak® Office:

1x panel LED Infrapanel Office	1x instrukcja obsługi
1x okulary ochronne	1x System zawieszenia (w cenie)
1x Kabel zasilający	1x Regulowany stojak (w cenie)
1x Pilot zdalnego sterowania	

Mitochondriak® Maxi:

1x Panel podczerwieni LED Maxi	1x Instrukcja obsługi
1x okulary ochronne	1x System zawieszenia (w cenie)
1x Kabel zasilający	1x Pilot zdalnego sterowania

Mitochondriak® Profi:

1x Panel podczerwieni LED Profi	1x Instrukcja obsługi
1x okulary ochronne	1x Pilot zdalnego sterowania
1x Kabel zasilający	

Mitochondriak® Advance:

1x Panel podczerwieni LED Profi	1x Instrukcja obsługi
1x okulary ochronne	1x Pilot zdalnego sterowania
1x Kabel zasilający	1x Mocowanie do podłoża

Uwagi i ostrzeżenia:

- Produkty marki **Mitochondriak®** przeznaczone do terapii światłem nie są urządzeniami medycznymi. Korzystanie z naszych produktów w żadnym wypadku nie zastępuje wizyty u lekarza, opieki zdrowotnej ani konsultacji ze specjalistą.
- Nie patrz bezpośrednio na diody LED ani ich odbicie w lustrze, ponieważ może to spowodować tymczasowe podrażnienie oczu.
- Nie pozwalaj dzieciom używać urządzeń bez nadzoru.
- To urządzenie jest urządzeniem elektrycznym, dlatego należy przestrzegać podanych ostrzeżeń, aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym.
- Nie wrzucaj urządzenia do wody ani innych płynów, ponieważ może to spowodować porażenie prądem elektrycznym.
- Nie myj części elektrycznych wodą ani płynami.
- Nie dotykaj bezpośrednio urządzenia ani wtyczek lub przełączników mokrymi rękami.
- Nie należy umieszczać ani dotykać urządzenia mokrą lub wilgotną skórą.
- Nie ciągnij, nie przenoś ani nie podnoś urządzenia za kabel. Jeśli kabel jest uszkodzony, nie używaj urządzenia, ponieważ może dojść do porażenia prądem elektrycznym.
- Nie używaj urządzenia, jeśli upadło lub dostało się do wody lub innych płynów.
- Nie używaj urządzenia na lub w pobliżu rozgrzanych/łatwopalnych powierzchni.
- Nie używaj tego urządzenia w miejscach, gdzie może być narażone na działanie materiałów palnych lub łatwopalnych powierzchni lub gdzie mogą występować opary. Może dojść do wybuchu ognia.
- Urządzenie nie może być używane przez osoby śpiące lub nieprzytomne.
- Nie należy używać urządzenia na otwarte rany, ponieważ ciepło może zwiększyć krążenie i spowodować krwawienie.
- Nie należy używać tego urządzenia w połączeniu z maściami i balsamami zawierającymi składniki wytwarzające ciepło, ponieważ może to spowodować oparzenia skóry.
- Używanie tego urządzenia w sposób inny niż opisany w niniejszej instrukcji powoduje utratę gwarancji i może prowadzić do poważnych obrażeń.



Konserwacja i instrukcje dotyczące czyszczenia:

Konserwacja

Nasze panele nie wymagają żadnej konserwacji poza zwykłym czyszczeniem i ostrożnym obchodzeniem się z nimi.

Czyszczenie urządzenia

1. Wyłącz urządzenie, przełączając przełącznik na boku urządzenia do pozycji wyłączonej.
2. Odłącz zasilacz od gniazdka elektrycznego.
3. Powierzchnię urządzenia należy czyścić wyłącznie suchą szmatką lub ściereczką do kurzu i przed użyciem upewnić się, że urządzenie jest suche.
4. Unikaj stosowania jakichkolwiek agresywnych środków czyszczących lub wybielaczy, a także wilgotnych ściereczek, ponieważ mogą one uszkodzić urządzenie.

Wskazówki:

- Urządzenie nadaje się do użytku wyłącznie w pomieszczeniach zamkniętych i suchym otoczeniu.
- Jeśli panel przestanie działać, odłącz go od zasilania.
- Nie umieszczaj panelu w pobliżu źródeł ciepła lub wilgoci.

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.





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



www.mitochondriak.pl



@mitochondriak.pl