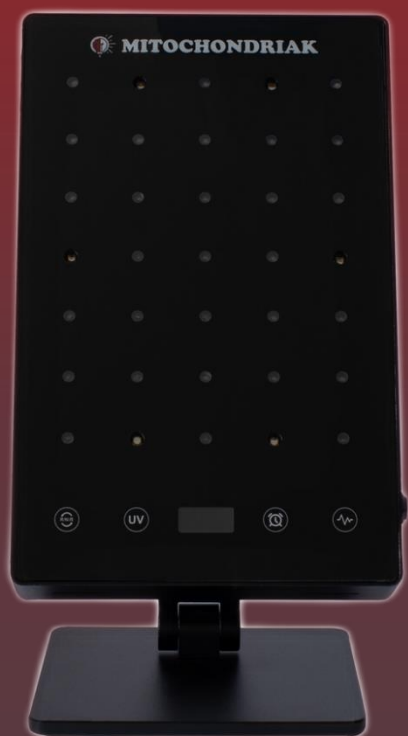


Instrukcja obsługi

Mitochondriak® UV Portable



8 długości fal, **dodane promieniowanie UV**, zasilanie bateryjne, **brak migotania i promieniowania elektromagnetycznego**, pulsacja!

Prezentowanie:

Dziękujemy za zakup urządzenia do terapii światłem marki Mitochondriak®. Wybrali Państwo panele, które zostały specjalnie zaprojektowane, aby zapewnić jak najlepsze wrażenia, ale także efekt terapii światłem czerwonym, podczerwonym i UV. Dzięki panelom 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**.

„Obydwaj 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:

Czym wyróżnia się nasz pierwszy prototyp.....	4
Jakie długości fal zawiera Mitochondriak® UV portable	6
Parametry techniczne Mitochondriak® UV portable	7
Co zawiera panel sterowania urządzenia Mitochondriak® UV portable	8
Pierwsze uruchomienie urządzenia Mitochondriak® UV portable	11
Podstawowe funkcje, ustawienia i obsługa urządzenia	12
Jak korzystać z urządzenia Mitochondriak® UV portable	14
Często zadawane pytania dotyczące terapii światłem czerwonym i NIR	19
Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia	24
Co zawiera opakowanie	27
Ostrzeżenia i uwagi	28
Konserwacja i instrukcje dotyczące czyszczenia	29
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i gwarancja	30

Czym **wyróżnia** się nasz **przenośny Mitochondriak® UV** i co należy **wiedzieć przed rozpoczęciem użytkowania**:

W dzisiejszym nowoczesnym świecie coraz trudniej jest pozostawać w kontakcie z leczniczą siłą natury, do której jesteśmy przystosowani. Światło słoneczne ma „niezliczone” korzyści dla naszej biologii, a światło czerwone i podczerwone, które stanowi prawie 50% jego składu, to tylko jedna z nich.

Ludzie posiadają wiele **niewidzialnych fotoreceptorów**, do których należą **hormony, cholesterol, witamina A, melanopsyna** czy **neuropsyna**, a to właśnie **światło UV, którego nasze oczy nie widzą, ale niektóre niewidzialne fotoreceptory rozmieszczone w całym ciele, działają na jego podstawie.**

Kiedy w przeszłości żyliśmy w kontakcie z naturą, nasze ciało nieustannie odczuwało zmiany w świetle słonecznym w ciągu dnia (tzw. „diurnalność”), a także zmiany w świetle UV, które zmienia się w ciągu dnia, dzięki czemu regulowało swój rytm dobowy. Jest to również sygnał do produkcji/uwolnienia i przemieszczania wielu substancji chemicznych, takich jak **cholesterol, neuropsyna (OPN 5), tlenek azotu, endorfiny, serotonina** czy **melatonina**, które również uczestniczą w funkcjonowaniu naszego organizmu i kontroli cykli biologicznych.

W **Mitochondriak®** od początku podążaliśmy więc inną drogą niż wiele innych marek. Nie podążamy tylko za trendami. **Nieustannie się uczymy, doskonalimy i przenosimy naszą wiedzę do innowacyjnych produktów.** Właśnie dlatego zdecydowaliśmy się wykorzystać nowe urządzenia, aby zapewnić nie tylko regeneracyjną moc poprzez długie fale światła czerwonego i podczerwonego.

Postanowiliśmy również wprowadzić do urządzenia krótkie fale w postaci światła UV, którego zadaniem jest stymulowanie określonych procesów, takich jak tlenek azotu, endorfiny, serotonina... i tym samym wspomaganie niewizualnej strony naszego rytmu dobowego.

Nasza misja w Mitochondriak® jest zatem jednoznaczna i dziękujemy za pomoc w jej dalszym rozpowszechnianiu:

*„Nie próbujemy „zhakować” **natury** ani **naśladować światła słonecznego**.*

Staramy się tylko jak najbardziej do nich zbliżyć i wykorzystać ich naturalną moc leczniczą!

***Biohacking** nie wystarcza już we współczesnym świecie.*

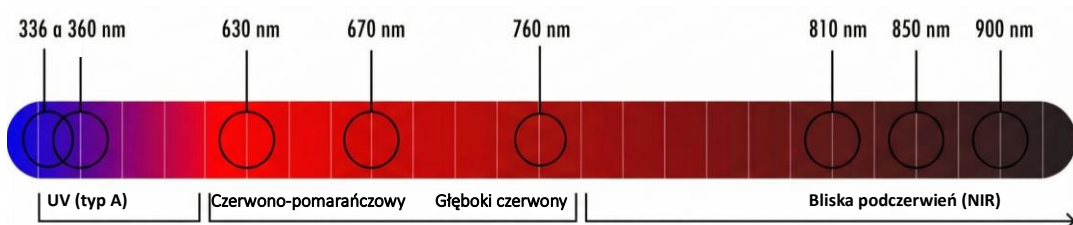
Bądźmy Mitochondriak®!

Rozmieszczenie diod LED w prototypie:

- **336 nm** – 2 sztuki (ok. 3,7 eV)
- **360 nm** – 4 sztuki (ok. 3,4 eV)
- **630 nm** – 4 sztuki (ok. 1,96 eV)
- **670 nm** – 9 szt. (ok. 1,85 eV)
- **760 nm** – 4 szt. (ok. 1,63 eV)
- **810 nm** – 4 szt. (ok. 1,53 eV)
- **850 nm** – 4 szt. (ok. 1,45 eV)
- **900 nm** – 4 szt. (ok. 1,38 eV)

Tak wygląda nasze przeliczenie poszczególnych „oktaw” światła w panelu, które ma zbliżyć się do światła słonecznego:

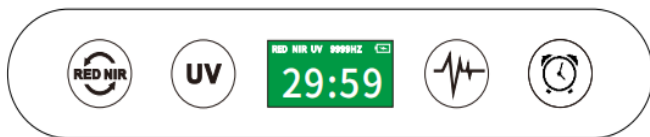
- **UVA** (6 szt. LED) = **17%** = ok. 21 eV
- **RED** (17 szt. LED) = **48,5%** = ok. 30,6 eV
- **NIR** (12 szt. LED) = **34,5 %** = ok. 18 eV



Parametry techniczne urządzenia Mitochondriak® UV portable:

Wymiary dl. x wys. x gł. (mm):	146*230*30
Zużycie energii (W):	45,5 W
Liczba diod LED:	35*3 W
Waga:	2 kg
Kąt oświetlenia:	30 stopni
Długości fal:	336, 360, 630, 670, 760, 810, 850, 900 nm
Pulsacja:	1–9999 Hz
Odpowiednie do stosowania:	Lokalne (terapia celowana) / stymulacja fotoreceptorów
Sterowanie timerem:	5/10/15/20/25/30 minut
Napięcie wejściowe:	AC 110-240 V
Częstotliwość:	50/60 Hz
Baterie:	3*18650 bateria litowa (12,6 V).
EMP (EMF):	przy zalecanej odległości zero
Flicker:	Zredukowany
Materiał:	Metal/plastik/aluminium
Żywotność diody LED:	50 000 godzin (137 lat przy świeceniu 60 min./dzień)
Gwarancja:	2 lata
Certyfikat:	CE, FCC, ROHS

Co zawiera panel sterowania urządzenia:



Obsługa naszego urządzenia **Mitochondriak® UV portable** została zaprojektowana tak, aby była dla Państwa jak **najprostsza** i bardzo intuicyjna.

Panel zawiera **1 główny przycisk ON/OFF** (z boku, po prawej stronie panelu), **panel sterowania** (patrz ilustracja powyżej), na którym znajdują się **4 przyciski i wyświetlacz**. Na wyświetlaczu widoczny jest timer, pulsacja oraz rodzaj włączonego światła.

4 przyciski dotykowe:

4 przyciski dotykowe do sterowania **światłem czerwonym (RED)**, **podczerwonym (NIR)** i **UV**, a także do sterowania **pulsacją i timerem**.

Wyświetlacz cyfrowy:

W środku znajduje się wyświetlacz, który pokazuje, **które światło jest aktualnie włączone**, jaka **pulsacja jest aktywna**, **aktualny stan baterii** i **timer**.

Główny przycisk ON/OFF:

Panel **Mitochondriak® UV portable** zawiera również główne **przyciski ON/OFF** po prawej stronie. Służą one do oszczędzania baterii.

Po naciśnięciu zapala się wyświetlacz i pojawia się domyślny napis „**Mitochondriak**”. Następnie można dowolnie sterować panelem. Po ponownym naciśnięciu głównego przycisku panel wyłącza się.

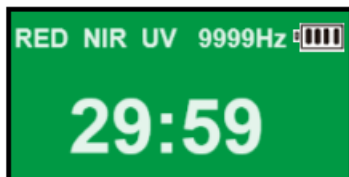
Wskaźnik stanu baterii na wyświetlaczu – objaśnienia:

Ikona:	Co oznacza:
	Oznacza ładowanie (świeci się, gdy panel jest podłączony do sieci).
	Bateria jest w pełni naładowana.
	Bateria jest naładowana w 75%.
	Bateria jest naładowana w 50%.
	Bateria jest naładowana w 25%.
	Słaba bateria – należy ją naładować!

Przyciski na panelu sterowania – objaśnienie:

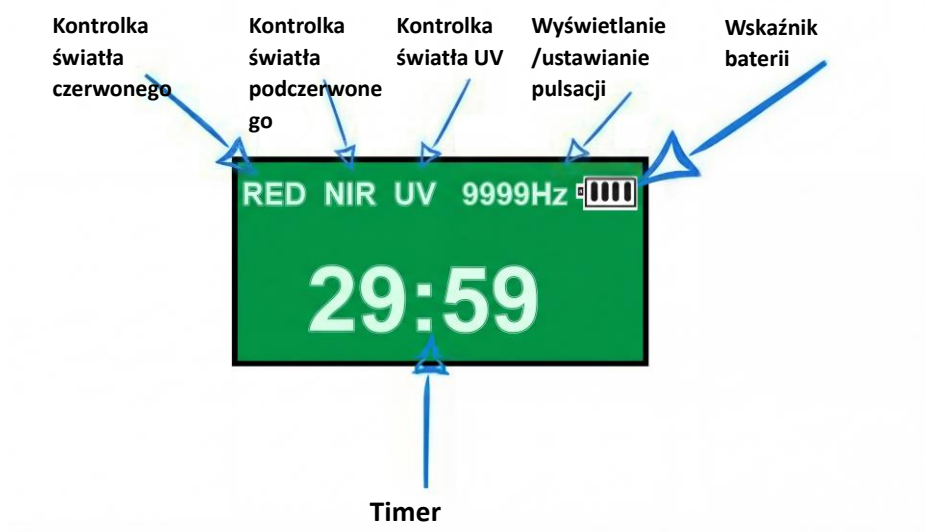
Ikona:	Co przedstawia:
	Przycisk włączania/wyłączania światła czerwonego (RED) i podczerwonego (NIR).
	Przycisk włączania/wyłączania światła UV. <u>Uwaga:</u> Ze względów bezpieczeństwa światło UV wyłącza się automatycznie po 5 minutach.
	Przycisk do sterowania/ustawiania pulsacji.
	Przycisk do sterowania timerem. Każde naciśnięcie zmienia wartość o 5 minut. W trybie USTAWIANIA PULSU przycisk ten służy do zmiany wartości częstotliwości pulsacji.

Kontrolki na wyświetlaczu – ich znaczenie (od lewej do prawej):



Nazwa ikony:	RED	NIR	UV	9999Hz	
Znaczenie:	Kontrolka świeci się, gdy jest włączony czerwone światło.	Kontrolka świeci się, gdy włączone jest światło podczerwone.	Kontrolka świeci się, gdy włączone jest światło UV.	Wyświetlanie/ustawienie pulsacji.	Wskaźnik (stan) baterii.

- Duże cyfry pośrodku służą do ustawiania timera.



Pierwsze uruchomienie urządzenia Mitochondriak® UV portable:

1. Ostrożnie otwórz pudełko i wyjmij panel.
2. Z tyłu znajduje się zamontowany stojak. Rozłóż go do żądanej pozycji i ustaw panel na równej, stabilnej powierzchni.
3. **Przed pierwszym użyciem należy naładować panel.**
4. Ładowarka posiada sygnalizację LED. Gdy świeci się czerwona kontrolka, panel się ładuje. Gdy jest w pełni naładowany, zaczyna świecić się zielona kontrolka.
5. Po pierwszym naładowaniu panel jest gotowy do włączenia i użycia.

Panel włącza się głównym przyciskiem (po prawej stronie, z boku), a następnie można włączyć światło i tryb zgodnie z potrzebami (patrz instrukcje poniżej). Jak korzystać z panelu, zwłaszcza przy włączonym UV, dowiesz się również poniżej, w sekcji „**Jak korzystać z urządzenia Mitochondriak® UV portable**”.



Podstawowe funkcje, ich ustawienia i obsługa urządzenia:



1. Wybór światła (RED/NIR/UV):

Za pomocą pierwszych 2 przycisków można łatwo wybrać rodzaj światła, które chcesz włączyć.

Po włączeniu panelu głównym przyciskiem – naciśnięcie pierwszego przycisku włącza światło CZERWONE i NIR (na wyświetlaczu zapalą się ikony CZERWONE i NIR).

Ponowne naciśnięcie pierwszego przycisku włącza tylko NIR i wyłącza CZERWONE.

Ponowne naciśnięcie tego przycisku włącza tylko CZERWONE i wyłącza NIR. Ponowne naciśnięcie tego przycisku wyłącza światło CZERWONE i NIR i powoduje powrót do trybu czuwania. Następnie cykl się powtarza.

Naciśnięcie przycisku UV włącza światło UV w dowolnym trybie. Ponowne naciśnięcie przycisku UV wyłącza światło. **Uwaga:** Światło UV ma ustawiony oddzielny czas i zawsze wyłącza się automatycznie po 5 minutach.



2. Pulsacja:

Trzecim przyciskiem wybierasz pulsację od 0 do 9999 Hz.



W trybie czuwania **naciśnięcie tego przycisku powoduje przejście do trybu ustawiania częstotliwości pulsacji**, a na wyświetlaczu pojawi się następująca ikona:

- Najpierw zaczniesz migać pierwszą cyfrą od lewej strony.
- Naciśnij **przycisk timera**, aby ustawić wartość od 0 do 9.
- Następnie naciśnij **przycisk pulsacji**, aby potwierdzić tę pierwszą wartość i automatycznie przejść do ustawiania drugiej cyfry.
- Naciśnij przycisk timera, aby ustawić wartość od 0 do 9, naciśnij przycisk pulsacji, aby potwierdzić, i tak dalej, aż ustawisz wszystkie cztery wartości.
- W ten sposób można ustawić pulsację w dowolnym zakresie od 1 do 9999 Hz.

Liczba wyświetlana na ekranie pokazuje częstotliwość pulsacji.

Uwaga: Aby zapewnić jeszcze większą wygodę użytkownika, nasz panel posiada kilka wstępnie ustawionych pulsacji. Ustawiliśmy je za Ciebie.



Jeśli urządzenie jest włączone tylko w trybie ciągłym (co oznacza, że nie masz ustawionej pulsacji), **naciśnięcie trzeciego przycisku** powoduje przełączanie między następującymi wstępnie ustawionymi trybami pulsacji:

2,5Hz - 4Hz - 10Hz - 40Hz - 73Hz - 100Hz - 146Hz - 293Hz - 587Hz – 700Hz – 8000Hz – 0Hz



3. Timer:

Czwartym przyciskiem wybierasz czas, a w trybie ustawiania pulsacji częstotliwość.

Naciśnięcie tego przycisku powoduje zmianę wartości timera. **Każde naciśnięcie powoduje zmianę wartości o 5 minut.**

Maksymalna wartość timera wynosi 30 minut.

W trybie **USTAWIANIA PULSUJĄCEGO** naciśnij ten przycisk, aby zmienić wartość częstotliwości pulsacji.

Uwaga: Promieniowanie UV wyłącza się zawsze po 5 minutach. Promieniowanie UV jest niezależne od timera. Naciskając ten przycisk, tymczasowo modyfikujesz tylko światło CZERWONE i NIR. **Każde naciśnięcie = + 5 minut.**

Jak korzystać z urządzenia Mitochondriak® UV portable:

Przygotowaliśmy dla Państwa krótkie zalecenia, jak w pełni i bezpiecznie korzystać z naszego prototypu **Mitochondriak® UV portable**.

Nasz prototyp jest zasilany bateriami, ma podstawkę i jest mniejszy, dzięki czemu można go położyć na stole, podłodze lub w dowolnym innym miejscu, a nawet wziąć do ręki i wykorzystać do stymulacji niewizualnych fotoreceptorów. Można go używać zarówno **w domu**, jak i **w pracy/biurze**, w **centrum fitness** lub w **podróży**. Jest przeznaczony do terapii miejscowej, ale także do stymulacji tlenu azotu i niektórych niewizualnych fotoreceptorów w organizmie podczas przebywania w pomieszczeniach, jeśli nie spędzają Państwo czasu na zewnątrz, na słońcu.

W tej pierwszej części dowiesz się, **do czego nadaje się nasz prototyp**, czym różni się **od zwykłych, konkurencyjnych produktów**, dlaczego zawiera również 6*diody LED w spektrum UV i **jak je wykorzystać do poprawy rytmu dobowego i stymulacji niewizualnych fotoreceptorów**.



Sposób korzystania z panelu jest prosty. Opisaliśmy go dla Państwa w 6 krokach:

1. Przy pierwszym użyciu – sprawdź swoją wrażliwość na światło.
2. Wybierz jeden z 3 sposobów oświetlenia panelem (RED/NIR, z UV lub jako oświetlenie wewnętrzne).
3. Sprawdź, w jakiej porze dnia zalecamy korzystanie z urządzenia.
4. Czas naświetlania urządzeniem.
5. Sprawdź, ile razy dziennie zalecamy korzystanie z urządzenia.
6. Jak „przechowywać” urządzenie.

Zacznijmy.

1. Po pierwsze – sprawdź swoją wrażliwość na światło:

Przed użyciem jakiegokolwiek panelu do terapii światłem należy zawsze sprawdzić swoją wrażliwość na światło. Można to zrobić w następujący sposób:

Wystaw część ciała (np. przedramię) na działanie światła z odległości 15 cm od urządzenia przez 2–3 minuty. W przypadku naszego prototypu zalecamy wykonanie tej procedury najpierw przy włączonym tylko RED+NIR, co najmniej dwa razy, a następnie powtórzenie procedury również przy włączonym UV. Najlepiej powtórzyć co najmniej 2 do 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. 3 sposoby naświetlania urządzeniem Mitochondriak® UV portable:

Nasz panel jest wielofunkcyjny i bardzo praktyczny. Jeśli chcesz go używać do terapii światłem czerwonym (RED) i podczerwonym (NIR) lub UV, możesz go używać prawie zawsze i wszędzie. Zawsze jednak zalecamy stosowanie go głównie w godzinach, kiedy na zewnątrz jest naturalne światło słoneczne i nie zbyt blisko snu (co najmniej 1 do 2 godzin przed snem).

a) Terapia światłem RED/NIR.

Włącz światło RED/NIR lub oba i naświetlaj się z odległości 15 do 30 cm przez 10 do 30 minut. Głębsze tkanki wymagają dłuższego czasu, a powierzchowne części krótszego.

Podczas terapii można trzymać panel w dłoniach (oczywiście, gdy nie jest podłączony do sieci) i naświetlać nim lokalne partie ciała (np. brzuch), ewentualnie wykonywać nim powolne ruchy okrężne i naświetlać większą powierzchnię ciała lub po prostu postawić go na stole i naświetlać się w ten sposób.

b) Wykorzystanie urządzenia jako dodatkowego oświetlenia w biurze/wnętrzu.

Jeśli spędzasz długie godziny w biurze lub ogólnie w pomieszczeniach i nie możesz spędzać czasu na świeżym powietrzu, korzystne może być dla Ciebie wykorzystanie prototypu jako dodatkowego oświetlenia. Dzięki ładnemu, czarnemu i błyszczącemu wzornictwu ożywi on Twoje środowisko pracy, a nawet możesz włączyć tylko NIR, aby światło nie było widoczne.

W tym przypadku panel należy umieścić dalej od ciała, co najmniej 100 cm (można nawet więcej), zalecamy również obrócenie go w kierunku ściany lub rogu pomieszczenia, aby część światła podczerwonego, dzięki odbiciu od ścian, rozproszyła się w przestrzeni.

c) Zastosowanie światła UV w urządzeniu.

Nasze światło UV nadaje się przede wszystkim do **stymulacji tlenu azotu**, a także niektórych **niewizualnych fotoreceptorów** w organizmie (tzw. **opsynów**), takich jak głównie **OPN5 = neuropsyn**, które kontrolują nasz rytm dobowy. Dzięki odpowiedniej i krótkiej stymulacji skóry światłem UV w odpowiedniej porze dnia **łatwiej wydalisz tlenek azotu, a Twoje ciało będzie łatwiej kontrolować cykle biologiczne.**

- Nie zalecamy stosowania światła UV samodzielnie.
- **Zawsze zalecamy włączanie światła UV razem z NIR** (najlepiej zarówno RED/NIR).
- Kiedy zamierzasz używać światła UV, upewnij się, że panel jest naładowany, aby nie trzeba było trzymać go w ręku, gdy jest podłączony do sieci.
- Włącz światło RED/NIR na panelach, ustaw czas od 5 do 10 minut, a następnie włącz również światło UV.
- Chwyc panel od tyłu za stojak i trzymaj go w dłoni w odległości co najmniej 10 cm od skóry, powoli przesuwając go po ciele i naświetlając skórę przez 5 minut. W ten sposób naświetl np. lewą rękę, brzuch, klatkę piersiową itp., a następnie zamień ręce i naświetl drugą stronę. **Zalecamy włączenie światła UV maksymalnie 2 razy na raz (czyli na 10 minut!).**
- Unikaj obszarów twarzy i oczu, a jeśli naświetlasz ich okolice, zalecamy założenie okularów ochronnych i skonsultowanie się z lekarzem (szczególnie jeśli masz wrażliwą skórę).

Przyjrzyjmy się teraz konkretnym zastosowaniom światła UV.

3. O której porze dnia należy korzystać z urządzenia, a w szczególności ze światła UV:

Ta część nawiązuje do poprzedniej i przygotowaliśmy dla Państwa bardzo praktyczną i prostą pomoc.

Światło RED i NIR zalecamy stosować od wschodu do zachodu słońca, natomiast światło UV tylko wtedy, gdy na zewnątrz naprawdę świeci. Średnio jest to około godziny po wschodzie słońca i maksymalnie do godziny przed jego zachodem.

4. Czas naświetlania urządzeniem (szczególnie UV):

- Jeśli używasz tylko światła czerwonego i podczerwonego, korzystaj z urządzenia według potrzeb. Zawsze jednak zalecamy maksymalnie 30 minut na jedną terapię.
- Jeśli używasz urządzenia jako oświetlenia wewnętrznego, zalecamy podłączenie go do kabla i pozostawienie włączonego maksymalnie na 30 do 60 minut, ze względu na przegrzewanie się diod LED, a następnie pozostawienie go na co najmniej godzinę w stanie wyłączonym.
- Jeśli używasz światła UV, zalecamy maksymalnie 2 cykle na jedno użycie, co oznacza 10 minut. Diody LED ze światłem UV mają wbudowany osobny timer i wyłączają się zawsze po 5 minutach.

Na początku zalecamy jednak zacząć stopniowo. Najpierw sprawdź swoją wrażliwość na światło (patrz pierwszy punkt powyżej), następnie przez kilka dni używaj tylko światła RED/NIR, a następnie zacznij stosować światło UV przez 30 sekund dziennie.

5. Ile razy dziennie mogę korzystać z urządzenia (i światła UV):

Jeśli nie spędzasz czasu na świeżym powietrzu lub potrzebujesz dodatkowej stymulacji tlenkiem azotu, możesz korzystać z urządzenia kilka razy dziennie. **Zalecamy włączanie światła UV z co najmniej 120-minutową przerwą między kolejnymi sesjami.**

Więcej informacji na temat ogólnego zastosowania terapii światłem czerwonym (RED) i podczerwonym (NIR) można znaleźć w sekcji „Często zadawane pytania dotyczące terapii światłem czerwonym”.

6. Jak „przechowywać” urządzenie:

Jeśli panel nie jest używany, zalecamy przykrycie go dołączoną do opakowania torbą, aby chronić go przed kurzem.

Często zadawane pytania dotyczące terapii światłem czerwonym i NIR:

Dopiero zaczynasz terapię światłem?

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

Czym są OPSYNY?

Opsyny to białka w organizmie, które reagują na światło, znajdujące się w różnych komórkach całego ciała (nie tylko w oku). Reagują one na różne długości fal, nawet te niewidoczne dla naszych oczu, i pomagają regulować bardzo szeroki zakres procesów biologicznych, takich jak cykle snu i czuwania, nastrój, metabolizm, pamięć, a nawet zdrowie skóry i oczu. Właśnie to sprawia, że nasz prototyp jest wyjątkowy, ponieważ zawiera określone długości fal światła UVA, które zostały zaprojektowane tak, aby aktywować przede wszystkim neuropsynę i tlenek azotu, pomagając w ten sposób wspierać lepsze zdrowie i rytm dobowy.

Oznacza to, że korzystając z naszego prototypu, zapewniasz sobie nie tylko „lecniczącą” terapię światłem czerwonym i bliskim podczerwienią, ale także solidną stymulację swoich biorytmów.

Upewnij się tylko, że używasz urządzenia prawidłowo, w odpowiedniej porze dnia i nie za długo, dokładnie tak, jak opisaliśmy to powyżej w sekcji „**Jak używać urządzenia**”.

Do czego służy światło UV w urządzeniu?

Urządzenie zawiera krótkie fale w postaci światła UV, które ma za zadanie stymulować określone procesy, takie jak tlenek azotu, endorfiny, serotonina... i pomagać w ten sposób w niewidzialnej stronie naszego rytmu dobowego.

Oznacza to, że odpowiednim oświetleniem można poprawić swój naturalny biorytm, a tym samym metabolizm i sen.

W jakiej porze dnia i jak długo mogę używać światła UV w urządzeniu?

Wszystko na temat konkretnego użytkowania urządzenia (jak długo, kiedy...) opisaliśmy powyżej, w sekcji „**Jak korzystać z urządzenia Mitochondriak® UV portable**”.

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.

Krótko mówiąc, można powiedzieć, że światło czerwone pomaga naszym mitochondriom lepiej pracować i wytwarzać więcej wody oraz energii. A kiedy nasze mitochondria są zdrowe, poprawia się nasze zdrowie i wydajność.

A co jeśli jestem wrażliwy na światło?

Przed użyciem jakiegokolwiek panelu do terapii światłem należy zawsze sprawdzić swoją wrażliwość na światło. Można to zrobić w następujący sposób:

Wystaw część ciała (np. przedramię) na działanie światła z odległości 15 cm od urządzenia przez 2–3 minuty. W przypadku naszego prototypu zalecamy wykonanie tej procedury najpierw z włączonymi tylko diodami RED+NIR, co najmniej dwa razy, a następnie powtórzenie procedury z włączonymi diodami UV. Najlepiej powtórzyć tę procedurę 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.

W jakich problemach terapia światłem czerwonym 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 naświetlać się światłem czerwonym i NIR?

Ogólne zalecenia dotyczące stosowania urządzenia do terapii światłem czerwonym i NIR: **Włącz RED/NIR lub oba i naświetlaj się z odległości 15 do 30 cm przez 10 do 30 minut.** Głębsze tkanki wymagają dłuższego czasu, a powierzchowne części krótszego.

Podczas terapii panel można trzymać w rękach (gdy nie jest podłączony do sieci) i naświetlać nim lokalne partie ciała (np. brzuch) lub po prostu postawić go na stole i naświetlać się w ten sposób.

Stosuj 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.

Czy naprawdę kluczem jest konsekwencja?

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

Należy zatem pamiętać, że podobnie jak w przypadku prawdziwego pożywienia, również w przypadku światła większość ludzi niestety nie otrzymuje odpowiedniej ilości zdrowego światła, którego ich organizm i mitochondria potrzebują do optymalnego samopoczucia. 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 mogę naświetlać się przez ubranie?

Chociaż prawdą jest, że przez niektóre rodzaje odzieży przenika duża część światła NIR i trochę światła czerwonego, zalecamy naświetlanie nagiego ciała. Oczywiście, jeśli panel jest używany jako oświetlenie wewnętrzne, odzież nie ma znaczenia.

Czy światło może zaszkodzić oczom?

Typowe ludzkie oko reaguje na fale o długości od 400 nm do 700 nm. Światło emitowane przez to urządzenie jest widzialne w zakresie czerwieni, niewidzialne w zakresie podczerwieni i UVA. Twoje oczy widzą więc tylko niektóre długości fal emitowane przez panel. Światło podczerwone jest korzystne dla oczu, jak również 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 zbyttnio, zalecamy skonsultowanie się ze specjalistą lub lekarzem.

Podczas korzystania z promieniowania UV należy jednak założyć okulary ochronne i pod żadnym pozorem nie patrzeć bezpośrednio na urządzenie, gdy promieniowanie UV jest włączone. Podczas naświetlania promieniowaniem UV należy unikać kontaktu z oczami.

Czy podczas naświetlania należy mieć zamknięte oczy?

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

Podczas korzystania z lampy UV należy zawsze zakładać okulary ochronne.

Dlaczego nie widzę niektórych diod LED?

Nasz prototyp zawiera 8 długości fal, z których nie wszystkie są widoczne dla ludzkiego oka. Nie ma jednak powodu do obaw. Świecą one, a na naszej stronie internetowej można znaleźć wiele zdjęć i filmów, na których mierzymy je spektrometrem!

Co się stanie, jeśli przedłużę czas naświetlania?

Biorąc pod uwagę, że terapia światłem czerwonym nie zawiera promieniowania UV ani nie powoduje nadmiernego efektu ogrzewania, nie wiąże się z nią ryzyko związane 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.

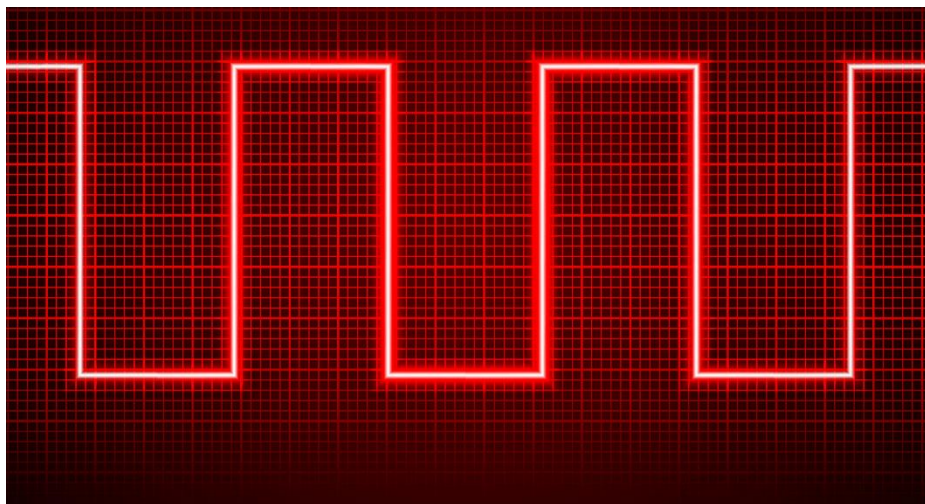
Dzięki takiemu prawidłowemu pulsowaniu światła możliwe jest na przykład głębsze przenikanie do ciała i tkanek, a także zapobieganie potencjalnemu nagrzewaniu się tkanek na powierzchni ciała.

Pulsacja symuluje również emisję światła endogennego (tzw. **biofotonów**), co ma dodatkowe efekty addytywne.

Ogólne zalecenia dotyczące stosowania pulsacji, a także nasze wartości domyślne można znaleźć na następnej stronie.

Pulsacja – zastosowanie i ogólne zalecenia

Pulsacja jest stosunkowo nową technologią, która może przynieść dodatkowe korzyści w terapii. W naszym nowym prototypie można dowolnie wybierać częstotliwość pulsacji.



Więcej informacji na temat pulsacji można znaleźć również na naszej stronie internetowej. www.mitochondriak.pl

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 dostosować pulsację do siebie/klienta.

Dla osób zajmujących się np. akupunkturą lub soundhealingiem 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 zalecamy stosowanie okularów ochronnych przy częstotliwościach poniżej 60 Hz lub korzystanie wyłącznie z niewidzialnego 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 (te 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. **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, w tym snem REM, zmniejszeniem niepokoju, relaksacją, a także stanami medytacyjnymi i twórczymi. **Są bardziej odpowiednie dla osób, którym brakuje snu REM. Stosuj je głównie po południu i wieczorem.**
- **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 odpowiednia ogólnie dla głębszego przenikania 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.
- **8 000 Hz** - odpowiednie 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:

www.mitochondriak.pl

Co zawiera opakowanie:

- 1x Panel **Mitochondriak®** UV portable
- Instrukcja
- Okulary ochronne
- Kabel zasilający
- Wbudowany stojak
- Praktyczna torba materiałowa (do przykrycia panelu)



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.**
- **W żadnym wypadku nie należy świecić urządzeniem w oczy, a w przypadku włączonego światła UV należy unikać świecenia w okolicy oczu.**
- **Nie pozwalaj dzieciom używać urządzenia 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 używaj urządzenia na otwarte rany, ponieważ ciepło może zwiększyć krążenie i spowodować krwawienie.
- Nie używaj 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. Odłącz zasilacz od gniazdka elektrycznego.
2. Wyłącz urządzenie, przełączając przełącznik na boku urządzenia do pozycji wyłączonej.
3. Powierzchnię urządzenia należy czyścić wyłącznie suchą szmatką lub ściereczką do kurzu i przed użyciem upewnić się, że urządzenie jest suche.
4. Uważaj, aby nie dopuścić do przedostania się brudu lub kurzu do diod LED z promieniowaniem UV, które nie mają szkła ochronnego.
5. Unikaj używania jakichkolwiek agresywnych środków czyszczących lub wybielaczy, a także wilgotnych ściereczek, ponieważ mogą one uszkodzić urządzenie.
6. Kiedy nie używasz urządzenia, przykryj je materiałowym woreczkiem, aby zapobiec osadzaniu się kurzu i brudu.

Wskazówki:

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

Zastrzeżenie | Ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa:

- Korzystanie z naszych produktów w żadnym wypadku nie zastępuje wizyty u lekarza lub konsultacji ze specjalistą.
- Nie zaleca się patrzenia bezpośrednio na światło urządzenia z bliska, zwłaszcza gdy świeci ono promieniami UV.
- Nigdy nie patrz bezpośrednio na urządzenie, a jeśli oświetlasz okolice oczu i twarzy, załóż okulary ochronne.
- Gdy światło UV jest włączone, należy unikać świecenia w oczy.
- Nie zalecamy również stosowania samego promieniowania UV. Zawsze należy je stosować w połączeniu z promieniowaniem NIR.
- Urządzenie nie może być obsługiwane przez nieletnie dzieci bez nadzoru rodziców.
- Nie pozostawiaj nieletnich dzieci ani osób śpiących w pobliżu włączonego urządzenia.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu z diodami LED i przednią częścią urządzenia, gdy jest ono włączone.

Warunki gwarancji:

Gwarantujemy, że urządzenie będzie działać zgodnie ze specyfikacją przez okres 1 roku 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 niewłaściwą 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.





MITOCHONDRIAK®

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



www.mitochondriak.pl



@mitochondriak.pl



MITOCHONDRIAK®