

Instrukcja obsługi



Mitochondriak[®] mini

Zawartość instrukcji:

Parametry techniczne	3
Prezentacja + Jak to działa	4
Ogólne korzyści	7
Uruchomienie panelu	8
Stan i żywotność baterii	9
Test czułości	10
Możliwe problemy i rozwiązania	11
Zaczynamy + Często zadawane pytania	12
Zawartość opakowania	16
Ostrzeżenia/przestrogi	17
Bezpieczeństwo/elektryczność	18
Konserwacja i czyszczenie urządzenia	19
Gwarancja	20

Parametry techniczne – Mitochondriak® mini:

Model:	Mitochondriak® mini
Wymiary dł. x wys. x gł.:	150*95*40 mm
Waga:	0,45 kg
Liczba diod LED:	12 podwójnych diod LED * 3 W
Moc:	36 W
Kąt oświetlenia:	30
Intensywność:	31 mW/cm² z odległości 6 cm
Napięcie wejściowe:	5 V, 2A
Długości fal:	630, 670, 760, 810, 830, 850 nm
Odpowiedni do stosowania: Lokalne	
EMF:	Zero w zalecanej odległości
Migotanie:	Zero flicker
Materiał:	Metal
Zasilanie:	Bateria
Timer:	Wbudowany 20-minutowy timer
Gwarancja:	2 lata

Prezentacja + Jak działa terapia światłem czerwonym i podczerwonym:

Wprowadzenie:

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 i podczerwonym. Panel **Mitochondriak® mini** zawiera również 6. długość fali, dzięki czemu pokrywa całe spektrum cytochromu C oksydazy, a nasze mitochondria będą w stanie produkować jeszcze więcej wody pozbawionej deuteru, co pozwoli Państwu przenieść terapię na nowy poziom. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na naszej stronie internetowej i blogu:

www.mitochondriak.pl

Dzięki swojej poręczności i rozmiarom panel mini nadaje się do każdego miejsca. Można go łatwo włożyć do torby i zabrać do pracy, szkoły lub na siłownię. Nadaje się szczególnie do stosowania miejscowego.

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).

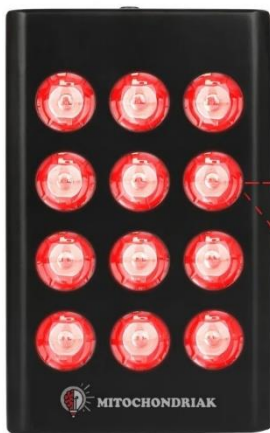
Diody LED w panelach są zaprojektowane tak, aby emitowały światło tylko o bardzo specyficznych, zaprogramowanych wcześniej, terapeutycznych długościach fal. Panele mitochondrialne wykorzystują długości fal, które mają udowodnione pozytywne działanie biologiczne. Większość literatury klinicznej wskazuje, że światło w zakresie od 600 nm

do 850 nm jest wyjątkowo skuteczne, głównie ze względu na jego wpływ na oddychanie komórkowe w mitochondriach, ale także na wodę, skórę i kolagen. Dlatego firma Mitochondriak wybrała jako podstawę aż 6 długości fal, które mają najbardziej udowodnione działanie biologiczne.

Urządzenie mini zapewnia naświetlanie widzialnym światłem czerwonym o długości fali 630 nm, 670 nm i 760 nm oraz niewidzialnym światłem bliskiej podczerwieni (tzw. NIR) o długości fali 810 nm, 830 nm i 850 nm. Te długości fal światła zapewniają dodatkowe efekty terapeutyczne.

Mitochondriak® Mini

12 sztuk podwójnych diod LED



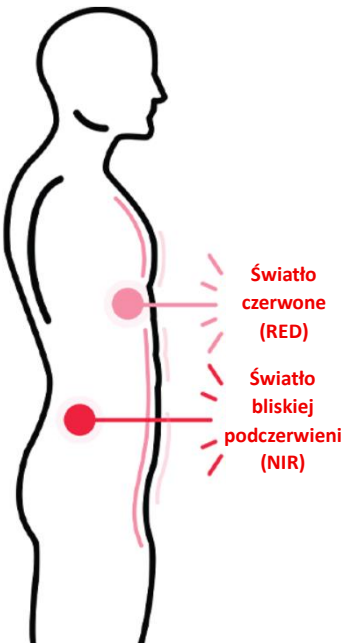
RED

630, 670 a 760 nm

NIR

810, 830 a 850 nm

6 biologicznie aktywnych długości fal wspomagających mitochondria



Czerwone światło 630, 670, 760 nm:

Większość światła czerwonego jest absorbowana przez skórę, co prowadzi do zwiększonej produkcji kolagenu i optymalnego stanu zdrowia skóry.

Światło czerwone 670 nm najlepiej stymuluje produkcję ATP i zmienia lepkość wody w mitochondriach.

Światło bliskiej podczerwieni 810, 830, 850 nm:

Bliskie podczerwone światło wnika głębiej w organizm, poprawiając regenerację mięśni i zmniejszając ból stawów. Stymuluje również mitochondria i oddychanie komórkowe.

Ogólne korzyści terapii:

Światło czerwone (RED):

- Wspomaga funkcjonowanie wątroby
- Korzystne dla płuc
- Wspomaga krążenie
- Pomaga w leczeniu bólu
- Korzystne dla kości
- Korzystny dla serca
- Korzystne dla nerek
- Ułatwia gojenie się ran
- Odbudowa skóry
- Łagodzi blizny
- Wspomaga gojenie mięśni
- Pomaga poprawić metabolizm
- Pomaga w regeneracji krwi
- Wzmacnia zmysły
- Poprawia lepkość wody w organizmie
- Poprawia produkcję ATP

Bliskie promieniowanie podczerwone (NIR):

- Łagodzi ból
- Pomaga przy skręceńiach
- Wzmacnia enzymy
- Przyspiesza gojenie i dodaje energii
- Łagodzi objawy alergii
- Przyspiesza gojenie oparzeń
- Poprawia wrażliwość skóry na promieniowanie UV
- Przyspiesza gojenie się uszkodzeń skóry
- Odbudowa skóry
- Przyspiesza gojenie się ran
- Pomaga w gojeniu mięśni i tkanki łącznej
- Wzmacnia funkcję mitochondriów

Uruchomienie panelu:

Krok 1 - Ładuj panel przez 4 godziny.

Wyjmij urządzenie Mini do terapii światłem czerwonym z opakowania wraz z kablem USB i adapterem. Przed pierwszym użyciem naładuj urządzenie. Podłącz kabel USB do prawego rogu urządzenia, a drugi koniec do adaptera, a następnie do sieci. Włącz zasilanie sieciowe, aby rozpocząć ładowanie urządzenia.

Krok 2 – Panel jest gotowy do użycia

Gdy panel jest naładowany, jest gotowy do użycia. Panel można łatwo włączyć i wyłączyć za pomocą przycisku ON/OFF i rozpocząć terapię światłem czerwonym.



Stan i żywotność baterii:

Kontrolki LED jako wskaźnik stanu baterii:

Zielona dioda LED:

- Miga podczas ładowania panelu i zaczyna świecić, gdy bateria jest naładowana w 85% (wystarcza to na około trzy do czterech 20-minutowych cykli).
- Zalecamy jednak, aby panel był zawsze ładowany do pełna przez 4 godziny.

Czerwona dioda LED:

- Gdy panel jest w pełni naładowany, nie miga.
- Gdy zacznie migać, a po 30 sekundach zgaśnie, oznacza to słabszą baterię. Panel nadal wytrzyma jednak od 1 do 4 cykli.
- Gdy zacznie świecić się przez 30 sekund, oznacza to rozładowanie panelu – panel należy naładować!

Żywotność baterii + ładowanie:

1. Panel mini ładuje się przez 4 godziny.
2. Panel mini wytrzymuje od 5 do 6 cykli (czyli od 110 do 120 minut) na jednym pełnym ładowaniu.

Sprawdź, czy nie 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.

Możliwe problemy i rozwiązania:

Panel mini nie włącza się:

- Upewnij się, że panel jest w pełni naładowany. Przed pierwszym użyciem pozostaw go na co najmniej 3 godziny bez przerwy w ładowaniu.
- Upewnij się/sprawdź, czy panel nie jest fizycznie uszkodzony (np. pęknięty lub nie ma śladów upadku na ziemię).
- Upewnij się, że używasz kabla ładującego dostarczonego wraz z urządzeniem.
- Jeśli panel nadal nie chce się włączyć, skontaktuj się z naszym działem pomocy technicznej.

Panel mini nie chce się ładować:

- Upewnij się, że używasz kabla ładującego dostarczonego wraz z urządzeniem.
- Upewnij się, że adapter jest włączony i podłączony do sieci elektrycznej.
- Zapewnij co najmniej 2 godziny nieprzerwanego ładowania.
- Jeśli panel nadal nie chce się włączyć, skontaktuj się z naszym działem pomocy technicznej.

Panel mini jest nieco gorący:

- Panel może się nieco nagrzewać po kilku minutach, w zależności od temperatury otoczenia i czasu użytkowania. Nie należy się jednak tym przejmować. Jest to normalne zjawisko. W takim przypadku zalecamy postawienie panelu na stole lub wyłączenie go na kilka minut i wznowienie użytkowania później.

Często zadawane pytania (FAQ):

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.

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, zwiększenia produkcji ATP lub poprawy ogólnego samopoczucia.

Jak długo i z jakiej odległości należy stosować naświetlanie?

Ogólne zalecenia dotyczące korzystania z panelu mini są **następujące: Aby uzyskać optymalne wyniki, zalecamy korzystanie z panelu w odległości od 7 do 20 cm od ciała i naświetlanie przez około 10 do 15 minut na obszar. 1 do 2 razy dziennie, 5 do 7 dni w tygodniu.**

Panel mini posiada również wbudowany 20-minutowy timer, więc nie musisz w ogóle pilnować 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 na obszar, raz lub dwa razy dziennie.

- 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 urządzenie przez około 10 do 20 minut na dany obszar, raz lub dwa razy dziennie.

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 **www.mitochondriak.pl**), 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 od 8 do 12 tygodni konsekwentnego stosowania. Codzienne stosowanie panelu do terapii światłem czerwonym pozwala zmaksymalizować tempo gojenia się organizmu.

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 panelu do 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.

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. Oznacza to, że oczy widzą tylko niektóre długości fal emitowane przez panel. Światło podczerwone jest korzystne zarówno dla oczu, jak i innych części ciała. Do korzystania ze światła podczerwonego nie są potrzebne okulary ochronne, jednak 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 i nie kierowanie światła bezpośrednio do 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 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.

Dlaczego niektóre diody LED nie świecą?

Nie ma powodu do obaw, diody LED działają. Panel zawiera jednak 6 długości fal, które są podzielone w następujący sposób:

4 sztuki 630+810 nm, 4 sztuki 670 + 830 nm i 4 sztuki 760 + 850 nm

Widoczne dla ludzkiego oka są tylko 630 i 670 nm, co oznacza, że zobaczysz świecące 8 diod LED (patrz rysunek).



Co zawiera opakowanie:

- Mitochondriak® mini
- Praktyczne opakowanie
- Adapter 5V 2A
- Kabel USB
- Instrukcja obsługi
- Okulary ochronne



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 ani opieki zdrowotnej.
- Nie patrz bezpośrednio na diody LED ani ich odbicie w lustrze, ponieważ może to spowodować tymczasowe podrażnienie oczu.
- Jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki, skonsultuj się z lekarzem.
- Nie używaj panelu mini, jeśli jesteś wrażliwy na światło.
- Nie pozwalaj dzieciom korzystać z panelu mini bez nadzoru.
- Kobiетom w ciąży zalecamy używanie po konsultacji z lekarzem.
- Panel mini nie może być używany przez osoby śpiące lub nieprzytomne.
- Nie używaj panelu mini na otwarte rany, ponieważ ciepło może spowodować krwawienie.
- Nie używaj panelu mini w połączeniu z maściami i balsamami zawierającymi składniki wytwarzające ciepło, ponieważ może to spowodować oparzenia skóry.
- Należy unikać upuszczania panelu do jakichkolwiek płynów i wody.
- Nie rzucaj panelu na ziemię.
- Nie należy naświetlać żadnej części ciała dłużej niż 20 minut jednorazowo.
- Używanie panelu mini w sposób inny niż opisany w niniejszej instrukcji powoduje utratę gwarancji i może prowadzić do poważnych obrażeń.

Bezpieczeństwo/elektryczność:

- Nie używaj urządzenia w pobliżu wody.
- Nie należy polewać urządzenia wodą ani w żaden sposób narażać go na działanie wody.
- Nie przechowuj urządzenia, nawet wyłączonego, w miejscu, gdzie temperatura przekracza 60 °C (140 F).
- Nie używaj urządzenia, jeśli jest uszkodzone. Może to spowodować porażenie prądem lub obrażenia.

Przed użyciem urządzenia zalecamy skonsultowanie się z lekarzem, jeśli dotyczy Cię któreś z poniższych:

- jesteś w ciąży,
- przyjmujesz leki zwiększające wrażliwość na światło,
- cierpią na jakikolwiek rodzaj nowotworu,
- stosujesz leki steroidowe lub kremy steroidowe,

Konserwacja i instrukcje czyszczenia:

Konserwacja

Panel mini nie wymaga żadnej konserwacji poza zwykłym czyszczeniem i ostrożnym obchodzeniem się z nim.

Czyszczenie urządzenia

1. Wyłącz urządzenie, przetaczając przełącznik 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.
- Nie umieszczaj panelu w pobliżu źródeł ciepła lub wilgoci ani w bezpośrednim świetle słonecznym.

Warunki gwarancji:

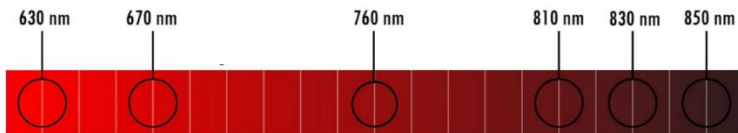
Gwarantujemy, że urządzenie będzie działać zgodnie ze specyfikacją przez okres 2 lat od daty dostawy.

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, samodzielnymi modyfikacjami lub ingerencją w urządzenie lub jakąkolwiek jego część/akcesoria. Nie obejmuje również uszkodzeń produktu spowodowanych klęskami żywiołowymi, takimi jak powódzie, upadek produktu z wysokości lub inne klęski żywiołowe, kradzież lub utrata produktu.



MITOCHONDRIAK®





MITOCHONDRIAK®

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



www.mitochondriak.pl



@mitochondriak.pl