Používateľská príručka

Mitochondriak® mini

Obsah príručky:

Technické parametre	3
Predstavenie + Ako to funguje	4
Všeobecné benefity	7
Spustenie panelu	8
Stav a výdrž batérie	9
Test senzitivity	10
Možné problémy a riešenia	11
Začíname + Často kladené otázky	12
Obsah balenia	16
Upozornenie/varovania	17
Bezpečnosť/elektrina	18
Údržba a čistenie zariadenia	19
Záruka	20

Technické parametre – Mitochondriak® mini:

Model:	**Mitochondriak® mini**
Rozmery v*š*h:	**150*95*40 mm**
Hmotnosť:	**0,45 kg**
Počet LED:	**12 dual LED * 3W**
Výkon:	**36 W**
Uhol osvietenia:	**30°**
Intenzita:	**31 mW/cm2** zo 6 cm vzdialenosti
Vstupné napätie:	**5 V, 2A**
Vlnové dĺžky:	**630, 670, 760, 810, 830, 850 nm**
Vhodný na použitie:	**Lokálne**
EMF:	**Nulové v odporúčanej vzdialenosti**
Flicker:	**Zero flicker**
Materiál:	**Kov**
Napájanie:	**Na batériu (**plné nabitie 4 hodiny)
Časovač:	**Vstavaný 20 min. časovač**
Záruka:	**2 roky**

Predstavenie + Ako terapia červeným a infračerveným svetlom funguje:

Predstavenie:

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie na svetelnú terapiu značky **Mitochondriak®**. Vybrali ste si panely, ktoré boli zámerne navrhnuté tak, aby poskytovali čo najoptimálnejší zážitok, ale aj efekt z terapie červeným a infračerveným svetlom. Panel **Mitochondriak® mini** obsahuje aj 6. vlnovú dĺžku, vďaka čomu pokryje celé spektrum Cytochrómu C oxidázy a naše mitochondrie budú schopné produkovať ešte viac deutéria zbavenej vody a vy svoju terapiu posuniete na novú úroveň. Viac o problematike nájdete na našom webe a blogu:

www.mitochondriak.sk

Panel mini je vďaka svojej spratnosti aj veľkosti vhodný kamkoľvek. Ľahko ho vložíte do tašky a vezmete do práce, školy, či do fitka. Je vhodný najmä na lokálne použitie.

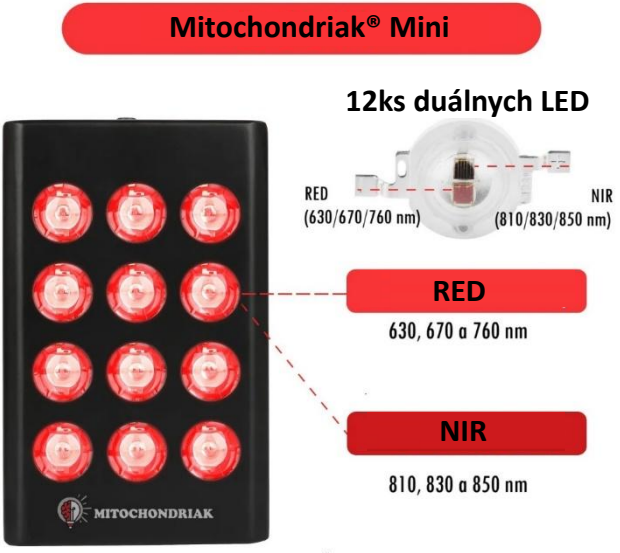
Ako to funguje:

Terapia červeným a infračerveným svetlom (v angličtine označovaná aj ako RLT – Red Light Therapy, alebo aj LLLT – Low Level Laser Therapy), je terapia, ktorá využíva červené alebo blízke infračervené svetlo (tzv. NIR).

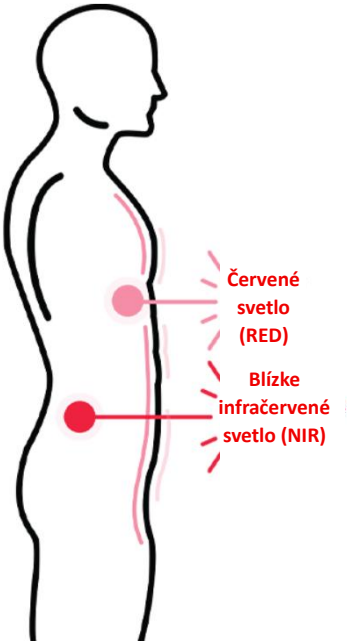
LED diódy v paneloch sú navrhnuté tak, že vyžarujú svetlo len pri veľmi špecifických, vopred naprogramovaných, terapeutických vlnových dĺžkach svetla. Mitochondriak panely využívajú vlnové dĺžky, ktoré majú preukázané pozitívne biologické výsledky. Prevažná časť klinickej literatúry naznačuje, že svetlo v rozmedzí stredných 600 nm až 850 nm je mimoriadne účinné, a to hlavne kvôli jeho účinku na bunkové dýchanie v mitochondriách, ale aj na vodu, pokožku, či kolagén. To je dôvod, prečo

Mitochondriak vybral ako základ až 6 vlnových dĺžok, ktoré majú najviac preukázaných biologických účinkov.

Zariadenie mini poskytuje ožiarenie pri 630 nm, 670 nm a 760 nm viditeľného červeného svetla a 810 nm, 830 nm a 850 nm neviditeľného blízkeho infračerveného svetla (tzv. NIR). Tieto vlnové dĺžky svetla poskytujú aditívne terapeutické účinky.



6 biologicky aktívnych vlnových dĺžok pre podporu Mitochondrií



Červené svetlo 630, 670, 760 nm:

Väčšina červeného svetla je absorbovaná Vašou pokožkou, čo vedie ku zvýšenej produkcii kolagénu a optimálnemu zdraviu Vašej pokožky.

Červené svetlo 670nm tiež najlepšie stimuluje produkciu ATP a mení viskozitu vody v mitochondriách.

Blízke infračervené svetlo 810, 830, 850 nm:

Blízke infračervené svetlo preniká hlbšie do Vášho tela, čím zlepšuje regeneráciu svalov a znižuje bolesť kĺbov. Tiež stimuluje mitochondrie a bunkové dýchanie.

Všeobecné benefity terapie:

Červené svetlo (RED):

· Podporuje funkciu pečene

· Podporuje cirkuláciu

· Prospešné pre kosti

· Prospešné pre ľadviny

· Obnova pokožky

· Podporuje hojenie svalov metabolizmu

· Napomáha regenerácií krvi

· Zlepšuje viskozitu vody v tele

· Prospešné pre pľúca

. Pomáha pri liečbe bolesti

· Prospešné pre srdce

· Uľahčuje liečenie rán

· Zmierňuje vypnutie jaziev

· Napomáha zlepšeniu

· Posilňuje zmysly

· Zlepšuje produkciu ATP

Blízke infračervené svetlo (NIR):

- Úľava od bolesti

- Posilňuje enzýmy

- Zmierňuje príznaky alergie

- Obnova pokožky

- Zlepšuje citlivosť kože na UV

- Pomáha hojeniu svalov a väziva

- Pomáha pri vyvrtnutiach

- Pre rýchlejšie liečenie a energiu

- Urýchľuje liečenie popálenín

- Urýchľuje poškodenia kože

- Urýchľuje liečenie rán

- Posilňuje funkciu mitochondrií

Spustenie panelu:

Krok 1 - Nabite panel po dobu 4 hodiny.
Vyberte zariadenie Mini na terapiu červeným svetlom z obalu spolu s USB káblom a adaptérom. Pred prvým použitím nabite. Zapojte kábel USB do pravého rohu zariadenia a druhý koniec do adaptéra a potom do siete. Zapnite sieťové napájanie, aby ste mohli začať nabíjať zariadenie.

Krok 2 - Panel je pripravený na používanie
Keď je panel nabitý, tak je pripravený na použitie. Panel môžete jednoducho zapnúť a vypnúť pomocou tlačidla ON/OFF a začať svoju terapiu červeným svetlom.

Stav a výdrž batérie:

LED kontrolky ako indikátor stavu batérie:

Zelená LED kontrolka:

- Bliká keď sa panel nabíja a začne svietiť, keď je batéria nabitá na 85% (takto vydrží cca tri až štyri 20 minútové cykly).
- Odporúčame však panel nechať vždy nabiť doplna po dobu 4 hodín

Červená LED kontrolka:

- Keď je panel plne nabitý nebliká.
- Keď začne blikať a po 30 sekundách zhasne signalizuje slabšiu batériu. Panel však ešte stále vydrží 1 až 4 cykly
- Keď začne svietiť na 30 sekúnd, signalizuje vybitie panelu – Panel treba nabiť!

Výdrž batérie + nabíjanie:

1. Panel mini sa nabíja 4 hodiny.
2. Panel mini vydrží na jedno plné nabitie 5 až 6 cyklov (teda 110 až 120 minút).

Zistite, či nie ste citlivý na svetlo:

Pred použitím panelu na terapiu červeným svetlom odporúčame skontrolovať svoju fotosenzitivitu. Urobíte to nasledovne:

Vystavte oblasť napr. predlaktia na vzdialenosť 15 cm od zariadenia, svetlu na 3 minúty. Ak pocítite akékoľvek začervenanie alebo nepohodlie, môžete byť fotosenzitívny a odporúčame Vám, aby ste sa pred použitím zariadenia poradili so svojím lekárom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Možné problémy a riešenia:

Panel mini sa nezapne:

- Uistite sa, že je váš panel úplne nabitý. Pred prvým použitím ho nechajte aspoň po dobu 3 hodín bez prerušenia nabíjať.
- Uistite sa/skontrolujte, že panel nie je fyzický poškodený (napríklad rozbitý, či nemá známky pádu na zem).
- Uistite sa, že používate nabíjací kábel dodaný so zariadením.
- Ak sa panel stále nechce zapnúť, prosím kontaktujte našu podporu.

Panel mini sa nechce nabíjať:

- Uistite sa, že používate nabíjací kábel dodaný so zariadením.
- Uistite sa, že je váš adaptér zapnutý a zapojený do elektrickej siete.
- Zabezpečte aspoň 2 hodiny neprerušovaného nabíjania.
- Ak sa panel stále nechce zapnúť, prosím kontaktujte našu podporu.

Panel mini je trochu horúci:

- Panel sa môže po niekoľkých minútach trochu zohriať, v závislosti od teploty okolia a dĺžky používania. Neľakajte sa však. Je to bežná vec. Preto odporúčame v takomto prípade panel postaviť na stôl alebo na pár minút vypnúť a pokračovať neskôr.

Často kladené otázky (FAQ):

Ako terapia červeným svetlom funguje?

Fotóny červeného a infračerveného svetla umožňujú našim bunkám efektívne využívať kyslík, minimalizovaním absorpcie oxidu dusnatého cytochrómom C oxidáza a tvoriť tak dostatok vody, aj ATP. Iba terapia červeným svetlom môže preniknúť hlboko do tela a do našich mitochondrií, aby stimulovala produkciu ATP, hojenie, regeneráciu, a následne pomohla zlepšiť váš vzhľad, výkon a celkovú pohodu.

Pri akých problémoch mi môže terapia pomôcť?

Terapia červeným svetlom sa využíva napríklad na zmiernenie svalových kŕčov, menších bolestí svalov a kĺbov, ako aj zmiernenie bolesti a stuhnutosti spojenej s artritídou. Tiež sa využíva pri športe alebo výkone na zlepšenie regenerácie, zlepšenie tvorby ATP, či pre lepší celkový „well-being".

Ako dlho a z akej vzdialenosti sa mám osvecovať?

Všeobecné odporúčanie pre využívanie panelu mini je: **Vo všeobecnosti pre optimálne výsledky odporúčame panel využívať vo vzdialenosti 7 až 20 cm od tela** a osvecovať sa **po dobu cca 10 až 15 minút pre oblasť**. **1 až 2 krát denne, 5 až 7 dni v týždni**.

Panel mini tiež obsahuje vstavaný 20 minútový časovač, takže nepotrebujete vôbec sledovať čas. Jednoducho si iba vychutnávajte svoju terapiu, prípadne ju využite na „meditáciu", či premýšľanie.

- Pre ošetrenie povrchových častí tela (vrásky, produkcia kolagénu, regenerácia svalov, bolesť, testosterón, štítna žľaza, imunitné funkcie) aplikujte cca 5 až 10 minút na partiu, raz alebo dvakrát denne.

- Pre ošetrenie hlbších častí tela (kosti, orgány, výkon mozgu, strata tuku, zjazvenie, kvalita spánku, regenerácia svalov, zdravie čriev a mikrobióm, rast vlasov, zápal) aplikujte cca 10 až 20 minút na partiu, raz alebo dvakrát denne.

Výsledky a očakávania?

Čas potrebný na to, aby ste videli výhody a zlepšenia, závisí od Vašich zdravotných cieľov. Prínosy svetelnej terapie pre bunkové zdravie, boli dôkladne preukázané stovkami klinických štúdií (mnohé nájdete aj na stránke **www.mitochondriak.sk**), takže verte, že vaše telo má úžitok z každej jednej terapie, hoci efekt sa nemusí dostaviť okamžite ako je to napr. pri požití kávy. Existuje však mnoho faktorov, ktoré môžu ovplyvniť, ako rýchlo pocítite zlepšenie svojich symptómov. Niektorí ľudia zaznamenajú výhody v priebehu niekoľkých dní. Ale celkové zlepšenie zdravia alebo problémov súvisiacich s pokožkou môže trvať 8-12 týždňov dôsledného používania. Denným používaním panelu terapie červeným svetlom môžete maximalizovať rýchlosť hojenia svojho tela.

Naozaj je kľúčom konzistencia?

Je dôležité uvedomiť si, že rovnako ako pri svojom cirkadiánnom rytme a prirodzenom vystavovaní sa slnečnému svetlu, ide najmä o pravidelnosť/konzistenciu.

Preto odporúčame používať panel terapie červeným svetlom každý deň alebo aspoň 5-krát týždenne. Pre ďalšie zdravotné výhody, vrátane úľavy od bolesti, pri bolestiach a napätí, môžu byť užitočné dokonca až 3 ošetrenia denne. Fotobiomodulácia (PBM) alebo svetelná terapia je v podstate ako „potrava“ pre vaše bunky a najmä mitochondrie.

Preto si treba uvedomiť, že podobne ako pri skutočnej potrave, rovnako aj pri svetle bohužiaľ, väčšina ľudí nedostáva správne množstvo zdravého svetla, ktoré ich telo a mitochondrie potrebujú pre optimálnu pohodu. Z tohto dôvodu, môže ich telo reagovať symptómami podobnými detoxikácii. Ak teda pociťujete tieto typy účinkov, odporúčame začať s 1-2 minútovými ošetreniami na danú osvecovanú oblasť, pomaly, až po 10 minútové sedenia v priebehu 2- 3 týždňov, kým si vaše telo zvykne na terapiu. Ako vždy, ak máte akékoľvek obavy týkajúce sa použitia fotobiomodulácie, odporúčame vám poradiť sa s vaším dôveryhodným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti alebo s lekárom.

Môže svetlo ublížiť očiam?

Typické ľudské oko reaguje na vlnové dĺžky od 400nm do 700nm. Svetlo z tohto zariadenia je viditeľné červené alebo neviditeľné infračervené. Vaše oči teda uvidia iba niektoré vlnové dĺžky z panela. Infračervené svetlo je prospešné pre oči, ako aj pre iné časti tela. . Na používanie infračerveného svetla nie sú potrebné ochranné okuliare, avšak odporúčame ich nosiť.

Červené svetlo je veľmi jasné, preto môže byť nepríjemné pre použitie s otvorenými očami. Hlavne ak ste na svetlo citlivý, prípadne máte oči poškodené. Zvyčajne je zavretie očí dostačujúce, pre použitie svetla priamo na tvár. Avšak ak si nie ste istý, alebo Vám svetlo vadí príliš, odporúčame sa poradiť s odborníkom alebo lekárom.

Treba mať pri svietení zavreté oči?

Odporúčame mat oči zavreté a nesvietiť si priamo do očí. Červené svetlo aj infračervené svetlo preniknú cez tenké viečko. Ak Vám pripadne svetlo vadí moc, nasaďte si ochrane okuliare ktoré sú súčasťou balenia pri každom paneli.

Čo ak to s časom osvecovania sa preženiem?

Vzhľadom na to, že terapia červeným svetlom neobsahuje žiadne UV svetlo, ani nevyvoláva prílišný výhrevný efekt, nie sú pri nej riziká spojené s príliš veľkým množstvom červeného svetla. Avšak existuje niečo ako "nadmerná dávka" a podobne ako pri všetkom ostatnom (vrátane čistej vody), ak je niečo dobré, neznamená to nutne, že viac bude ešte lepšie. Prílišné používanie terapie červeným svetlom s najväčšou pravdepodobnosťou jednoducho povedie k menej pozitívnym účinkom, pretože vaše bunky budú nadmerne stimulované.

Preto Vám jednoducho odporúčame držať sa pokynov v manuáli, ktorý dostanete s vaším zariadením. Takto budete vedieť, že dostávate účinnú dávku.

Prečo niektoré LED-ky nevidím svietiť?

Nemusíte sa obávať, LED-ky fungujú. Panel však obsahuje 6 vlnových dĺžok, pričom sú rozdelené takto:

4ks 630+810 nm, 4ks 670 + 830 nm a 4ks 760 + 850 nm

Viditeľné pre ľudské oko sú len 630 a 670 nm, čo znamená, že uvidíte svietiť 8 LED (viď obrázok).

Čo obsahuje balenie:

- Mitochondriak® mini
- Praktický obal
- 5V 2A adaptér
- USB kábel
- Návod na použitie
- Ochranné okuliare

Upozornenia a varovania:

- Produkty značky Mitochondriak®, určené na svetelnú terapiu, nie sú zdravotnícke zariadenia. Používanie našich produktov v žiadnom prípade nenahrádza návštevu lekára, či zdravotnú starostlivosť.

- Nepozerajte sa priamo do LED diód alebo ich odrazu v zrkadle, pretože to môže spôsobiť dočasné podráždenie očí.

- Ak beriete nejaké lieky, poraďte sa so svojím lekárom.

- Nepoužívajte panel mini ak ste fotosenzitívny.

- Nedovoľte deťom používať panel mini bez dozoru.

- Tehotným ženám odporúčame používať po poradenstve s lekárom.

- Panel mini nesmú používať spiace osoby alebo osoby v bezvedomí.

- Panel mini nepoužívajte na otvorené rany, pretože teplo môže spôsobiť krvácanie.

- Panel mini nepoužívajte v kombinácii s mastiami a balzamami, ktoré obsahujú zložky vytvárajúce teplo, pretože by mohlo dôjsť k popáleniu pokožky.

- Vyhýbajte sa pádu panelu do akejkoľvek tekutiny a vody.

- Nehádžte panel na zem.

- Neosvecujte si žiadnu časť tela dlhšie ako 20 minút naraz.

- Použitie panelu mini iným spôsobom, ako je popísané v tomto návode, ruší platnosť záruky a môže viesť k vážnemu zraneniu.

Bezpečnosť/elektrika:

- Nepoužívajte zariadenie v blízkosti vody.

- Zariadenie nepolievajte, ani nijako nevystavujte vode.

- Neskladujte zariadenie, ani vypnuté, v mieste, kde teplota prevyšuje 60 °C (140 F).

- Zariadenie nepoužívajte, ak je poškodené. Môže to spôsobiť šok alebo zranenie.

Odporúčame poradiť sa pred použitím so svojím lekárom, ak sa Vás týka niečo z nasledovného:

- ste tehotná,
- beriete lieky, ktoré zvyšujú citlivosť na svetlo,
- máte akýkoľvek typ rakoviny,
- používate steroidné lieky alebo steroidné krémy,

Údržba a pokyny k čisteniu:

Údržba

Panel mini nevyžaduje inú údržbu akou je bežné čistenie a opatrnosť.

Čistenie zariadenia

1. Vypnite svoje zariadenie prepnutím vypínača do polohy vypnuté.
2. Odpojte napájací adaptér z elektrickej zásuvky.
3. Čistite povrch zariadenia len suchou handričkou alebo prachovkou a pred použitím sa uistite, že je zariadenie suché.
4. Vyhnite sa používaniu akýchkoľvek drsných čistiacich prostriedkov alebo bielidiel, či vlhkých handričiek, pretože môžu poškodiť vaše zariadenie.

Tipy:

- Zariadenie je vhodné na použitie len v interiéri a suchom prostredí.
- Neumiestňujte panel do blízkosti zdroju tepla alebo vlhka, ani na priame slnko.

Podmienky záruky:

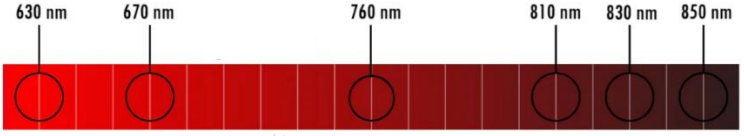
Zaručujeme, že toto zariadenie bude fungovať v rámci svojej špecifikácie po dobu 2 rokov od dátumu dodania.

Čo zahŕňa táto záruka?

Táto obmedzená záruka sa vzťahuje na všetky chyby materiálu alebo spracovania pri bežnom používaní popísanom vyššie počas záručnej doby. Počas záručnej doby naša spoločnosť bezplatne opraví alebo vymení výrobok alebo časti výrobkov, ktoré sa ukážu ako chybné z dôvodu nesprávneho materiálu alebo spracovania pri bežnom používaní a údržbe.

Čo záruka nezahŕňa?

Obmedzená záruka sa nevzťahuje na žiadny problém, ktorý je spôsobený poškodením alebo následkom nesprávnej údržby, alebo následkom vlastnej úpravy, či zásahu do zariadenia alebo akejkoľvek jeho časti/príslušenstva. Taktiež sa nevzťahuje na poškodenie výrobku prírodnými katastrofami ako sú záplavy, pád výrobku z výšky alebo iné prírodné katastrofy, krádež alebo strata produktu.



MITOCHONDRIAK®

MITOCHONDRIAK®

Priblížme sa prírode aj slnečnému svetlu a objavme svoj plný potenciál!

www.mitochondriak.sk

@mitochondriak.sk