

Uživatel'ská příručka



Mitochondriak[®] mini

Obsah příručky:

Technické parametry	3
Úvod + Jak to funguje	4
Obecné výhody	7
Spuštění panelu	8
Stav baterie a výdrž baterie	9
Test citlivosti	10
Možné problémy a řešení	11
Začínáme + Často kladené otázky	12
Obsah balení	16
Upozornění/varování	17
Bezpečnost/elektřina	18
Údržba a čištění zařízení	19
Záruka	20



Technické parametry – Mitochondriak® mini:

Model:	Mitochondriak® mini
Rozměry D*Š*V:	150*95*40 mm
Hmotnost:	0,45 kg
Počet LED diod:	12 duálních LED diod * 3 W
Příkon:	36 W
Úhel osvětlení:	30
Intenzita:	31 mW/cm ² ze vzdálenosti 6 cm
Vstupní napětí:	5 V, 2 A
Vlnové délky:	630, 670, 760, 810, 830, 850 nm
Vhodné pro použití:	Místní
EMF:	Nula při doporučené vzdálenosti
Blikání:	Žádné blikání
Materiál:	Kov
Napájení:	Napájení z baterie (plné nabití za 4 hodiny)
Časovač:	Vestavěný 20minutový časovač
Záruka:	2 roky

Úvod + Jak funguje terapie červeným a infračerveným světlem:

Úvod:

Děkujeme vám za zakoupení zařízení pro světelnou terapii Mitochondriak®. Vybrali jste si panely, které byly speciálně navrženy tak, aby poskytovaly optimální zážitek a účinek terapie červeným a infračerveným světlem. **Mini panel Mitochondriak®** zahrnuje také 6. vlnovou délku, která pokrývá celé spektrum cytochrom C oxidázy, což umožňuje našim mitochondriím produkovat ještě více vody zbavené deuteria a posouvá vaši terapii na novou úroveň. Více informací o tomto tématu najdete na našich webových stránkách a blogu:

www.mitochondriak.cz

Díky své přenosnosti a velikosti je mini panel vhodný pro použití kdekoli. Můžete jej snadno vložit do tašky a vzít s sebou do práce, do školy nebo do posilovny. Je zvláště vhodný pro lokální použití.

Jak to funguje:

Terapie červeným a infračerveným světlem (známá také jako RLT – Red Light Therapy, nebo LLLT – Low Level Laser Therapy) je terapie, která využívá červené nebo blízké infračervené světlo (NIR).

LED diody v panelech jsou navrženy tak, aby vyzařovaly světlo pouze ve velmi specifických, předem naprogramovaných terapeutických vlnových délkách. Mitochondriální panely používají vlnové délky, které prokázaly pozitivní biologické výsledky. Většina klinické literatury naznačuje, že světlo v rozsahu 600 nm až 850 nm je obzvláště účinné, hlavně díky svému účinku na buněčné dýchání v mitochondriích, ale také na vodu,

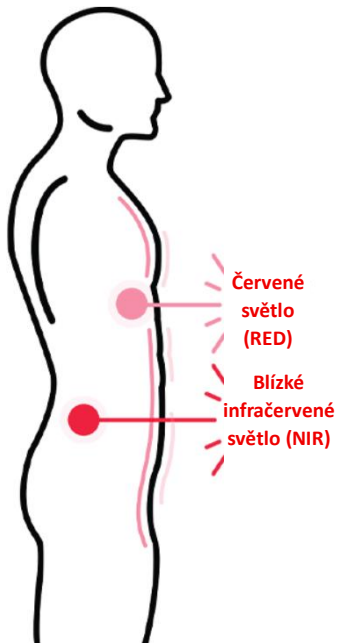
pokožku a kolagen. Proto společnost Mitochondriak vybrala jako základ až 6 vlnových délek, které mají nejvíce prokázané biologické účinky.

Mini zařízení poskytuje ozáření viditelným červeným světlem o vlnových délkách 630 nm, 670 nm a 760 nm a neviditelným blízkým infračerveným světlem (NIR) o vlnových délkách 810 nm, 830 nm a 850 nm. Tyto vlnové délky světla poskytují aditivní terapeutické účinky.

Mitochondriak® Mini



6 biologicky aktivních vlnových délek na podporu mitochondrií



Červené světlo 630, 670, 760 nm:

Většina červeného světla je absorbována pokožkou, což vede ke zvýšené produkci kolagenu a optimálnímu zdraví pokožky.

Červené světlo 670 nm také nejlépe stimuluje produkci ATP a mění viskozitu vody v mitochondriích.

Blízké infračervené světlo 810, 830, 850 nm:

Blízké infračervené světlo proniká hlouběji do těla, zlepšuje regeneraci svalů a snižuje bolest kloubů. Stimuluje také mitochondrie a buněčné dýchání.

Obecné přínosy terapie:

Červené světlo (RED):

- Podporuje funkci jater
- Podporuje krevní oběh
- Příznivé účinky na kosti
- Příznivý vliv na ledviny
- Regenerace kůže
- Podporuje hojení svalů
- Pomáhá regeneraci krve
- Zlepšuje viskozitu vody v těle
- Příznivé pro plíce
- Pomáhá při léčbě bolesti
- Příznivý vliv na srdce
- Usnadňuje hojení ran
- Snižuje tvorbu jizev
- Pomáhá zlepšovat metabolismus
- Posiluje smysly
- Zlepšuje produkci ATP

Blízké infračervené světlo (NIR):

- Úleva od bolesti
- Posiluje enzymy
- Zmírňuje příznaky alergie
- Regenerace pokožky
- Zlepšuje citlivost pokožky na UV
- Pomáhá hojit svaly a pojivové tkáně
- Pomáhá při podvrtnutích
- Pro rychlejší hojení a energii
- Urychluje hojení popálenin
- Urychluje hojení poškození kůže
- Urychluje hojení ran
- Posiluje funkci mitochondrií

Spuštění panelu:

Krok 1 – Nabijte panel po dobu 4 hodin.

Vyjměte zařízení Mini pro terapii červeným světlem z obalu spolu s USB kabelem a adaptérem. Před prvním použitím zařízení nabijte. Zapojte USB kabel do pravého rohu zařízení a druhý konec do adaptéru a poté do elektrické sítě. Zapněte napájení, aby se zařízení začalo nabíjet.

Krok 2 – Panel je připraven k použití

Po nabití je panel připraven k použití. Panel můžete snadno zapnout a vypnout pomocí tlačítka ON/OFF a zahájit terapii červeným světlem.

Zelená kontrolka LED:

Bliká při nabíjení



Červená LED kontrolka:

Blikání signalizuje nízký stav baterie (panel bude brzy nutné dobít)

Stav a životnost baterie:

LED indikátory jako indikátory stavu baterie:

Zelená LED kontrolka:

- Bliká, když se panel nabíjí, a svítí, když je baterie nabitá na 85 % (to vydrží přibližně tři až čtyři 20minutové cykly).
- Doporučujeme však panel vždy plně nabít po dobu 4 hodin.

Červený LED indikátor:

- Když je panel plně nabitý, neblinká.
- Když začne blikat a po 30 sekundách zhasne, znamená to, že baterie je slabá. Panel však bude stále fungovat po dobu 1 až 4 cyklů.
- Když začne blikat po dobu 30 sekund, znamená to, že panel je vybitý – panel je třeba nabít!

Životnost baterie + nabíjení:

1. Mini panel se nabije za 4 hodiny.
2. Mini panel vydrží na jedno plné nabití 5 až 6 cyklů (tj. 110 až 120 minut).

Zjistěte, zda jste citliví na světlo:

Před použitím panelu pro terapii červeným světlem doporučujeme zkontrolovat vaši fotosenzitivitu. Můžete to provést následovně:

Vystavte část těla, například předloktí, světlu ve vzdálenosti 15 cm od zařízení po dobu 3 minut. Pokud se objeví zarudnutí nebo nepříjemné pocity, můžete být fotosenzitivní a doporučujeme vám před použitím zařízení konzultovat svého lékaře nebo zdravotníka.

Možné problémy a řešení:

Mini panel se nezapíná:

- Ujistěte se, že je panel plně nabitý. Před prvním použitím jej nabíjejte nepřetržitě po dobu alespoň 3 hodin.
- Zkontrolujte, zda panel není fyzicky poškozen (např. rozbitý nebo s známkami pádu).
- Ujistěte se, že používáte nabíjecí kabel dodaný se zařízením.
- Pokud se panel stále nezapíná, kontaktujte náš tým podpory.

Mini panel se nenabíjí:

- Ujistěte se, že používáte nabíjecí kabel dodaný se zařízením.
- Ujistěte se, že je adaptér zapnutý a připojený k síti.
- Nechte zařízení nabíjet nepřetržitě po dobu alespoň 2 hodin.
- Pokud se panel stále nezapne, kontaktujte náš tým podpory.

Mini panel je trochu horký:

- Panel se může po několika minutách mírně zahřát, v závislosti na okolní teplotě a délce používání. Není však důvod k obavám. Jedná se o normální jev. V takovém případě doporučujeme panel položit na stůl nebo jej na několik minut vypnout a pokračovat později.

Často kladené otázky (FAQ):

Jak funguje terapie červeným světlem?

Fotony červeného a infračerveného světla umožňují našim buňkám efektivně využívat kyslík tím, že minimalizují absorpci oxidu dusnatého cytochrom C oxidázou, čímž produkují dostatek vody a ATP. Pouze terapie červeným světlem může proniknout hluboko do těla a do našich mitochondrií, aby stimulovala produkci ATP, hojení, regeneraci a nakonec pomohla zlepšit váš vzhled, výkonnost a celkovou pohodu.

S jakými problémy mi terapie může pomoci?

Terapie červeným světlem se používá například k úlevě od svalových křečí, menších bolestí svalů a kloubů, stejně jako k úlevě od bolesti a ztuhlosti spojené s artritidou. Používá se také ve sportu nebo při cvičení ke zlepšení regenerace, zvýšení produkce ATP nebo pro lepší celkovou pohodu.

Jak dlouho a z jaké vzdálenosti se mám vystavovat světlu?

Obecné doporučení pro použití mini panelu je: **Obecně pro dosažení optimálních výsledků doporučujeme používat panel ve vzdálenosti 7 až 20 cm od těla a vystavovat oblast světlu přibližně 10 až 15 minut. 1 až 2krát denně, 5 až 7 dní v týdnu.**

Mini panel má také vestavěný 20minutový časovač, takže nemusíte vůbec sledovat čas. Prostě si užijte terapii nebo ji použijte k „meditaci“ nebo reflexi.

- Pro ošetření povrchových částí těla (vrásky, produkce kolagenu, regenerace svalů, bolest, testosteron, štítná žláza, imunitní funkce) aplikujte přibližně 5 až 10 minut na jednu oblast, jednou nebo dvakrát denně.

- Pro ošetření hlubších částí těla (kosti, orgány, výkon mozku, odbourávání tuků, jizvy, kvalita spánku, regenerace svalů, zdraví střev a mikrobiom, růst vlasů, záněty) aplikujte přibližně 10 až 20 minut na danou oblast, jednou nebo dvakrát denně.



Výsledky a očekávání?

Doba, za kterou se projeví přínosy a zlepšení, závisí na vašich zdravotních cílech. Přínosy světelné terapie pro zdraví buněk byly důkladně prokázány stovkami klinických studií (mnohé z nich najdete na www.mitochondriak.cz), takže věřte, že vaše tělo těží z každé terapie, i když účinek nemusí být okamžitý, jako je tomu například u pití kávy. Existuje však mnoho faktorů, které mohou ovlivnit, jak rychle pocítíte zlepšení svých příznaků. Někteří lidé zaznamenají přínosy již během několika dní. Celkové zlepšení zdraví nebo problémů souvisejících s pokožkou však může trvat 8–12 týdnů při pravidelném používání. Každodenním používáním panelu pro terapii červeným světlem můžete maximalizovat rychlost hojení svého těla.

Je důslednost opravdu klíčem?

Je důležité si uvědomit, že stejně jako u cirkadiánního rytmu a přirozeného vystavení slunečnímu záření jde hlavně o pravidelnost/konzistentnost.

Proto doporučujeme používat panel pro terapii červeným světlem každý den nebo alespoň 5krát týdně. Pro další zdravotní přínosy, včetně úlevy od bolesti a napětí, může být prospěšné až 3 ošetření denně. Fotobiomodulace (PBM) nebo světelná terapie je v podstatě jako „potrava“ pro vaše buňky, zejména mitochondrie.

Je proto důležité si uvědomit, že stejně jako v případě skutečné stravy, většina lidí bohužel nedostává správné množství zdravého světla, které jejich tělo a mitochondrie potřebují pro optimální pohodu. Z tohoto důvodu může jejich tělo reagovat příznaky podobnými detoxikaci. Pokud tedy zaznamenáte tyto účinky, doporučujeme začít s 1–2minutovými ošetřeními osvětlené oblasti a postupně zvyšovat délku sezení na 10 minut během 2–3 týdnů, dokud si vaše tělo na terapii nezvykne. Jako vždy, pokud máte jakékoli obavy ohledně používání fotobiomodulace, doporučujeme vám poradit se s vaším důvěryhodným zdravotnickým pracovníkem nebo lékařem.

Může světlo poškodit vaše oči?



Typické lidské oko reaguje na vlnové délky od 400 nm do 700 nm. Světlo z tohoto zařízení je viditelné červené nebo neviditelné infračervené. Vaše oči proto uvidí pouze některé vlnové délky z panelu. Infračervené světlo je prospěšné pro oči i jiné části těla. K používání infračerveného světla nejsou nutné ochranné brýle, ale doporučujeme je nosit.

Červené světlo je velmi jasné, takže jeho používání s otevřenýma očima může být nepříjemné. To platí zejména v případě, že jste citliví na světlo nebo máte poškozené oči. Při přímém použití světla na obličej obvykle stačí zavřít oči. Pokud si však nejste jisti nebo vám světlo připadá příliš nepříjemné, doporučujeme konzultovat odborníka nebo lékaře.

Mám při používání světla zavírat oči?

Doporučujeme mít zavřené oči a nesvítit světlem přímo do očí. Červené i infračervené světlo může pronikat tenkými víčky. Pokud vám světlo vadí, noste ochranné brýle, které jsou součástí každého panelu.

Co se stane, když překročím dobu expozice?

Vzhledem k tomu, že terapie červeným světlem neobsahuje žádné UV záření a nezpůsobuje nadměrné zahřívání, nehrozí žádné riziko spojené s přílišným vystavením červenému světlu. Existuje však něco jako „nadměrná dávka“ a stejně jako u všeho ostatního (včetně čisté vody) platí, že pokud je něco dobré, neznamená to nutně, že více bude ještě lepší. Nadměrné používání terapie červeným světlem s největší pravděpodobností povede pouze k menším pozitivním účinkům, protože vaše buňky budou nadměrně stimulovány.

Proto jednoduše doporučujeme dodržovat pokyny v příručce dodané s vaším zařízením. Tak budete mít jistotu, že dostáváte účinnou dávku.

Proč nevidím, že některé LED diody svítí?

Nebojte se, LED diody fungují. Panel však obsahuje 6 vlnových délek, které jsou rozděleny následovně:

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

Lidské oko vidí pouze 630 a 670 nm, což znamená, že uvidíte svítit 8 LED diod (viz obrázek).



Obsah balení:

- Mitochondriak® mini
- Praktické pouzdro
- Adaptér 5 V 2 A
- USB kabel
- Návod k použití
- Ochranné brýle



Upozornění a varování:

- Produkty Mitochondriak® určené pro světelnou terapii nejsou zdravotnickými prostředky. Používání našich produktů nenahrazuje návštěvu lékaře ani lékařskou péči.
- Nedívejte se přímo na LED diody ani na jejich odraz v zrcadle, protože by to mohlo způsobit dočasné podráždění očí.
- Pokud užíváte nějaké léky, poraďte se se svým lékařem.
- Nepoužívejte mini panel, pokud jste fotosenzitivní.
- Nedovolte dětem používat mini panel bez dozoru.
- Těhotným ženám doporučujeme před použitím konzultovat svého lékaře.
- Mini panel nesmí být používán na spících nebo v bezvědomí osobách.
- Nepoužívejte mini panel na otevřené rány, protože teplo může způsobit krvácení.
- Nepoužívejte mini panel v kombinaci s mastmi a balzámy, které obsahují složky generující teplo, protože by mohlo dojít k popálení kůže.
- Zabraňte pádu panelu do jakékoli kapaliny nebo vody.
- Panel neházejte na podlahu.
- Nevystavujte žádnou část těla působení panelu déle než 20 minut najednou.
- Použití mini panelu jiným způsobem, než je popsáno v tomto návodu, vede ke ztrátě záruky a může mít za následek vážné zranění.

Bezpečnost/elektrina:

- Nepoužívejte zařízení v blízkosti vody.
- Nenalévejte na zařízení vodu ani jej nevystavujte vodě žádným způsobem.
- Neukládejte zařízení, ani když je vypnuté, na místě, kde teplota přesahuje 60 °C (140 °F).
- Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené. Mohlo by dojít k úrazu elektrickým proudem nebo zranění.

Doporučujeme, abyste se před použitím poradili se svým lékařem, pokud se vás týká některá z následujících situací:

- jste těhotná,
- užíváte léky, které zvyšují citlivost na světlo,
- trpíte jakýmkoli typem rakoviny,
- užíváte steroidní léky nebo steroidní krémy,



Pokyny pro údržbu a čištění:

Údržba

Mini panel nevyžaduje žádnou údržbu kromě běžného čištění a péče.

Čištění zařízení

1. Vypněte zařízení přepnutím spínače do polohy „vypnuto“.
2. Odpojte napájecí adaptér ze zásuvky.
3. Povrch zařízení čistěte pouze suchým hadříkem nebo prachovkou a před použitím se ujistěte, že je zařízení suché.
4. Nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky, bělidla ani vlhké hadry, protože by mohly zařízení poškodit.

Tipy:

- Zařízení je vhodné pouze pro použití v interiéru v suchém prostředí.
- Neumísťujte panel do blízkosti zdrojů tepla nebo vlhkosti ani na přímé sluneční světlo.

Záruční podmínky:

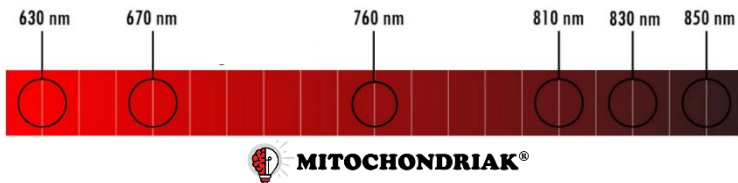
Zaručujeme, že toto zařízení bude fungovat v souladu se svými specifikacemi po dobu 2 let od data dodání.

Na co se tato záruka vztahuje?

Tato omezená záruka se vztahuje na všechny vady materiálu nebo zpracování při běžném používání, jak je popsáno výše, během záruční doby. Během záruční doby naše společnost bezplatně opraví nebo vymění jakýkoli produkt nebo části produktu, u kterých se prokáže, že jsou vadné v důsledku vadného materiálu nebo zpracování při běžném používání a údržbě.

Na co se záruka nevztahuje?

Omezená záruka se nevztahuje na žádné problémy způsobené poškozením nebo nesprávnou údržbou, ani na problémy způsobené úpravami nebo zásahy do zařízení nebo jakékoli jeho části/příslušenství. Záruka se rovněž nevztahuje na poškození produktu způsobené přírodními katastrofami, jako jsou povodně, pád produktu z výšky nebo jiné přírodní katastrofy, krádež nebo ztráta produktu.





MITOCHONDRIAK®

*Pojďme se přiblížit přírodě a
slunečnímu světlu a objevit náš
plný potenciál!*



www.mitochondriak.cz



@mitochondriak.cz



MITOCHONDRIAK®