

User manual

(Používateľská príručka)

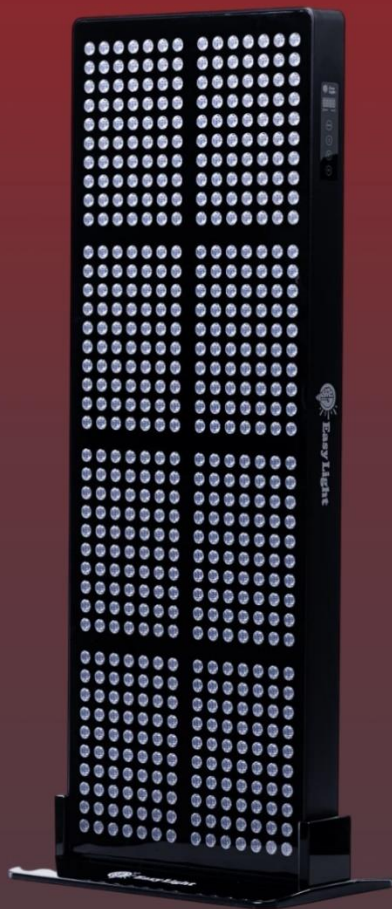
MITOCHONDRIAK® 2.0 PULSE



Office



Slim



Profi

Pred prvým použitím si prosím prečítajte túto príručku!

Please read this manual before first use!

SK/CZ manuál strana **2**

English manual page **24**

Obsah používateľskej príručky:

Technické parametre Mitochondriak® 2.0 pulse	4
Intenzita osvietenia Mitochondriak® 2.0 pulse	5
Spustenie panelu + základné nastavenia/funkcie	6
Diaľkový ovládač	9
Ako terapia červeným svetlom funguje	10
Začíname + často kladené otázky	13
Pulzácia – využitie, benefity a odporúčania	16
Inštalácia + zavesenie panelu	18
Synchronizácia zariadení 2. generácie	19
Čo obsahuje balenie	21
Upozornenie a varovania	22
Údržba, pokyny k čisteniu a záruka	23

Technické parametre – Mitochondriak® 2.0 pulse:

Model:	„Office“	Slim 2.0	„Profi“
Rozmery v*š*h (mm):	322*220*71	880*220*71	1159*419*71
Spotreba energie (Watt):	91W	273W	728W
Počet LED diód:	70*3W	210*3W	560*3W
Hmotnosť:	4,2	12	18,5
Chladiace ventilátory:	1	2	4
Uhol osvetlenia:	30 stupňov		
Vlnové dĺžky:	630, 670, 810, 830, 850 nm (Približné % rozloženie=20:30:10:10:30)		
Pulzácia:	10 Hz – 40 Hz – 73 Hz – 146 Hz – 293 Hz – 587 Hz		
Voľba intenzity:	20 % – 40 % – 60 % – 80 % – 100 %		
Vhodný na využitie:	Lokálne (Cieľená terapia)	Polovica/Celotelové	Celotelové
Ovládanie časovača:	5/10/15/20/25/30/ --- 60 minút		
Vstupné napätie:	AC 110-240 V		
Frekvencia:	50/60 Hz		
EMP (EMF):	pri odporúčanej vzdialenosti takmer nulové		
Flicker:	Redukovaný (1 Hz)		
Flicker Pct:	0,9 – 3,5 %		
Flicker Index:	0 – 0,03		
Materiál:	Kov/Plast		
Životnosť LED:	50 000 hodín (137 rokov pri svietení 60 min./ denne)		
Záruka:	3 roky		
Certifikát:	CE, FCC, ROHS		

Intenzita osvietenia – Mitochondriak® 2.0 pulse:

Model:	„Office“	Slim 2.0	„Profi“
--------	----------	----------	---------

Vzdialenosť od panelu + Osvetlená plocha tela:

Pri 15 cm (kontinuálne svetlo):	136 mW/cm ²	145 mW/cm ²	146 mW/cm ²
Pri 15 cm (pulzácia):	70 mW/cm ²	75 mW/cm ²	75 mW/cm ²
Osvetlená plocha:	40,5*30,7 cm	96,5*30,7 cm ²	124*50,5 cm ²
Pri 30 cm (kontinuálne svetlo):	115 mW/cm ²	125 mW/cm ²	129 mW/cm ²
Pri 30 cm (pulzácia):	60 mW/cm ²	65 mW/cm ²	70 mW/cm ²
Osvetlená plocha:	50*38 cm	105*38 cm	133*58 cm
Pri 45 cm (kontinuálne svetlo):	100 mW/cm ²	115 mW/cm ²	116 mW/cm ²
Pri 45 cm (pulzácia):	50 mW/cm ²	60 mW/cm ²	60 mW/cm ²
Osvetlená plocha:	56,5*46 cm	112*46 cm	141*66,5 cm
Pri 60 cm (kontinuálne svetlo):	92 mW/cm ²	95 mW/cm ²	98 mW/cm ²
Pri 60 cm (pulzácia):	45 mW/cm ²	50 mW/cm ²	50-55 mW/cm ²
Osvetlená plocha:	64*54,5 cm	121*54 cm	149*74 cm

Spustenie panelu + základné nastavenia/funkcie:

Krok 1

Napájací kábel z panelu pripojte do zásuvky a zapnite zozadu hlavným tlačidlom „ON“. Bočný displej zasvieti a ukazuje „OFF“. Týmto je panel pripravený k spusteniu.

Krok 2

Stlačte na bočnom paneli prvé tlačidlo zhora „**R/NIR**“ a panel sa spustí vo svojom základom režime – začnú svietiť všetky LED (červená + infračervená NIR) bez flickeru, v plnej intenzite. Na obrazovke bude svietiť zeleným „ON“ a obe zelené kontrolky R + NIR svietia. To znamená, že červené svetlo aj blízke infračervené svetlo (NIR) fungujú.

Ak chcete použiť iba **červené svetlo** (630 + 670 nm), stlačte znova tlačidlo „R/NIR“. Teraz sa rozsvieti iba zelená kontrolka RED.

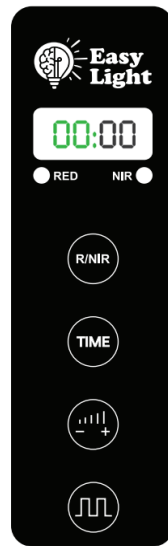
Ak chcete použiť iba **blízke infračervené svetlo NIR** (810, 830 a 850 nm), stlačte ešte raz tlačidlo „R/NIR“. Na zeleno začne svietiť kontrolka NIR. Nežľaknite sa, pretože nevidíte žiadne svetlo. NIR je totiž voľným ľudským okom neviditeľné (môžete ho však trochu cítiť v podobe mierneho tepla, keď stojíte pred panelom, prípadne ho reálne zmerať adekvátnym metrom).

Ak chcete zariadenie vypnúť, stlačte tlačidlo „R/NIR“ ešte raz. Panel zhasne a na displeji sa objaví „OFF“.

UPOZORNENIE: Blízke infračervené svetlo - NIR je voľným ľudským okom neviditeľné.

Poznámka: Funkcia diaľkového ovládania je automaticky prednastavená. Ak chcete prepínanie pomocou diaľkového ovládania de/aktivovať, namierte ovládač na panel, stlačte a podržte na ňom tlačidlo R/NIR na 6 sekúnd a súčasne zapnite hlavný vypínač vzadu na paneli. Viac na str.8.

Vhodná batéria pre diaľkové ovládanie je 23A 12V. Viac o diaľkovom ovládaní na str. 8.

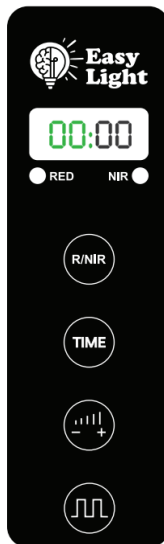


Krok 3

Funkcia časovač nie je prednastavená. V základnom režime je vypnutý.

Ak chcete nastaviť konkrétny čas osvietenia, stlačte druhé tlačidlo „TIME“ na ovládacom paneli. Ak stlačíte tlačidlo raz, zariadenie bude pracovať podľa 5-minútového časovania. Pri každom ďalšom stlačení tlačidla prístroj zvýši časovanie o 5 minút, až po dobu 30 minút. Následne sa po opätovnom časovaní časovač deaktivuje.

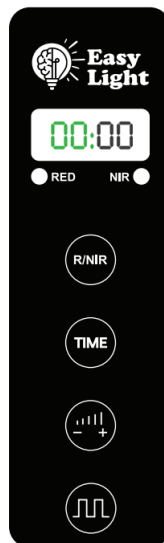
Poznámka: Ak potrebujete počas terapie dočasne odísť, stlačte a podržte tlačidlo „TIME“ na dve sekundy, aby ste zariadenie pozastavili. Pre pokračovanie terapie stlačte a podržte tlačidlo na dve sekundy, zariadenie bude pokračovať v práci podľa nastaveného času.



Krok 4

Predvolená intenzita svetla je maximálny jas.

Ak chcete nastaviť (znižit') intenzitu svetla, stlačte 3. tlačidlo so znakom „-“. Zariadenie bude pracovať s najnižším jasom (20% z celkového) a pri každom ďalšom stlačení tlačidla sa jas zariadenia zvýši o jednu úroveň (o ďalších 20%).



Krok 5

Funkcia pulzovania nie je predvolene nastavená.

Ak chcete použiť funkciu pulzácie svetla, stlačením **štvrtého tlačidla** (ikonka pulzácie) aktivujete pulzný režim. Po každom stlačení tlačidla sa pulzy prepnú podľa nasledujúcich pulzných režimov.

10 / 40 / 73 / 146 / 293 / 587Hz

Upozornenie: Prvé 2 režimy – 10 a 40 Hz sú viditeľné voľným okom a preto neodporúčame hľadiť na panel pri zapnutí voľným okom. Obzvlášť ak ste citlivý!



Diaľkový ovládač:

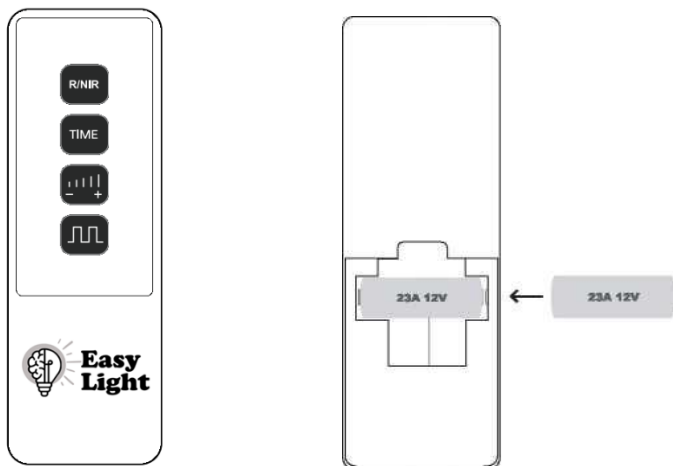
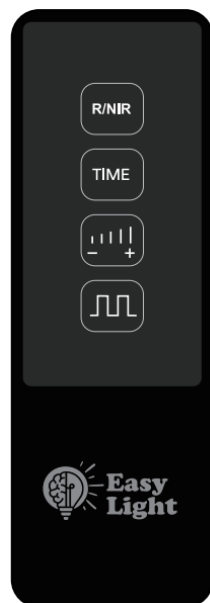
Pre diaľkové ovládanie použite batériu **23A 12V**. Kúpite v bežnom elektre. Batéria nie je súčasťou balenia.

Funkcia diaľkového ovládania je automaticky prednastavená a po zapnutí panelu môžete ovládač použiť.

Avšak niekedy sa môže stať, že sa ovládač odpáruje, alebo prestane fungovať, prípadne ho chcete odpárovať/spárovať nanovo. V tomto prípade prosím postupujte podľa týchto jednoduchých krokov:

Ak chcete prepínanie pomocou diaľkového ovládania deaktivovať/aktivovať, jednoducho vezmite ovládač, namierte ho na zariadenie, ktoré je zapojené v sieti, no VYPNUTÉ hlavným červeným spínačom (vzadu) do polohy OFF. Následne na diaľkovom ovládači stlačte a podržte tlačidlo R/NIR na cca 6 až 7 sekúnd a hlavný vypínač na paneli zapnete do polohy ON. To je všetko.

Poznámka: EMP z ovládača je minimálne, no ako pri každej bezdrôtovej elektronike, odporúčame ho držať v ruke iba pri prepínaní!



Ako terapia červeným svetlom funguje:

Predstavenie:

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie na svetelnú terapiu značky **EasyLight**. Vybrali ste si panely, ktoré boli zámerne navrhnuté tak, aby poskytovali čo najoptimálnejší zážitok, ale aj efekt z terapie červeným a infračerveným svetlom. Panely 2.0 pulse obsahujú navyše mnohé nové funkcie a majú vyššiu intenzitu, s ktorými svoju terapiu posuniete na novú úroveň.

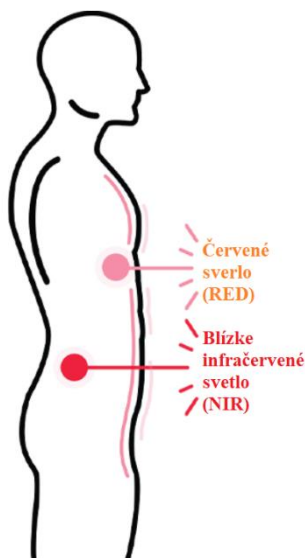
Ako to funguje:

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. EasyLight 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 si EasyLight vybral ako základ až 5 vlnových dĺžok, ktoré majú najviac preukázaných biologických účinkov.

Zariadenia EasyLight poskytujú ožiarenie klinického stupňa pri 630 nm a 670 nm viditeľného červeného svetla a 810 nm, 830 nm a 850 nm neviditeľného blízkeho infračerveného svetla (tzv. NIR), alebo kombináciu oboch. Tieto vlnové dĺžky svetla poskytujú aditívne terapeutické účinky. V novej generácii 2.0 je zároveň možné svetlo pulzovať, čo prináša ďalšie benefity a účinky (viac sa dočítate v sekcii **Často kladené otázky** alebo priamo na stránkach www.easylight.sk)



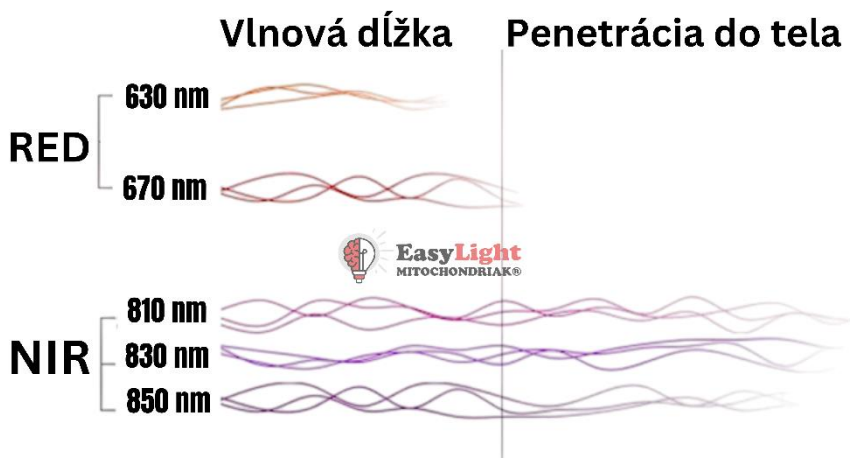
Červené svetlo 630 a 670 nm:

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

Červené svetlo 670 nm tiež najlepšie stimuluje produkciu ATP a mení viskozitu vody v mitochondriách. Červené svetlo tiež stimuluje produkciu deutéria zbavenej 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 červeným svetlom:

Červené svetlo (RED):

- Podporuje funkciu pečene
- Prospešné pre pľúca
- Podporuje cirkuláciu
- Pomáha pri liečbe bolesti
- Prospešné pre kosti
- Prospešné pre srdce
- Prospešné pre ľadviny
- Uľahčuje liečenie rán
- Obnova pokožky
- Zmierňuje vypnutie jaziev
- Podporuje hojenie svalov
- Napomáha zlepšeniu metabolizmu
- Napomáha regenerácii krvi
- Posilňuje zmysly
- Zlepšuje viskozitu vody v tele
- Zlepšuje produkciu ATP

Blízke infračervené svetlo (NIR):

- Úľava od bolesti
- Pomáha pri vyvrtnutiach
- Posilňuje enzýmy
- Pre rýchlejšie liečenie a energiu
- Zmierňuje príznaky alergie
- Urýchľuje liečenie popálenín
- Obnova pokožky
- Urýchľuje poškodenia kože
- Zlepšuje citlivosť kože na UV
- Urýchľuje liečenie rán
- Pomáha hojeniu svalov a väziva
- Posilňuje funkciu mitochondrií

Začíname + Často kladené otázky:

Ešte len začínate s terapiou červeným svetlom?

Nevadí. S každou objednávkou panelu EasyLight na terapiu červeným svetlom obdržíte všetko, čo potrebujete na to, aby ste získali prístup k úžasným zdravotným prínosom svetelnej terapie.

Pri objednávke každého zariadenia obdržíte manuál, easy light kalkulačku, praktické pdf aj všetko ostatné, aby ste si svoju terapiu vychutnali naplno. Všetky dôležité informácie si dokonca môžete začať študovať okamžite po úhrade ešte predtým, ako Vám kuriér donesie zariadenie. Nájdete ich v súkromnej zákazníkovej "školiacej" sekcii webu, ku ktorej sa Vám pri objednávke vytvorí automatický prístup.

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.

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.

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 spojené s artritídou. Tiež sa využíva pri športe alebo výkone na zlepšenie regenerácie, zlepšenie tvorby ATP, či pre lepšiu celkovú „well-being“.

Ako dlho a z akej vzdialenosti sa mám osvecovať?

Všeobecné odporúčanie pre využívanie našich panelov je: **Vo všeobecnosti pre optimálne výsledky odporúčame panel využívať vo vzdialenosti 15 až 45 cm od tela a osvecovať sa po dobu cca 10 až 15 minút pre oblasť** (v závislosti od veľkosti panelu). **1 až 2 krát denne, 5 až 7 dni v týždni.**

Na paneli si tiež môžete jednoducho nastaviť časovať a nepotrebuje vôbec sledovať čas. Jednoducho si iba vychutnávať svoju terapiu, prípadne ju využite na „meditáciu“, či premýšľanie.

- Pre ošetrovanie povrchových častí tela (vrásky, produkcia kolagénu, regenerácia svalov, bolesť, testosterón, štítna žľaza, imunitné funkcie) aplikujte cca 5 až 10 minút (požadovaná dávka je cca 1 až 10 Joule)
- Pre ošetrovanie 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 30 minút (požadovaná dávka je cca 10 až 60 Joule).

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.

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 easylight.sk), takže verte, že vaše telo má úžitok z každej jednej terapie, hoci efekt sa nemusí dostať okamžite ako je to napr. pri požití kávy. Existuje však mnoho faktorov, ktoré môžu ovplyvniť, ako rýchlo pociťte 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.

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 mať oči zavreté. Červené svetlo aj infračervené svetlo preniknú cez tenké viečko. Ak Vám prípadne svetlo vadí moc, nasadte 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.

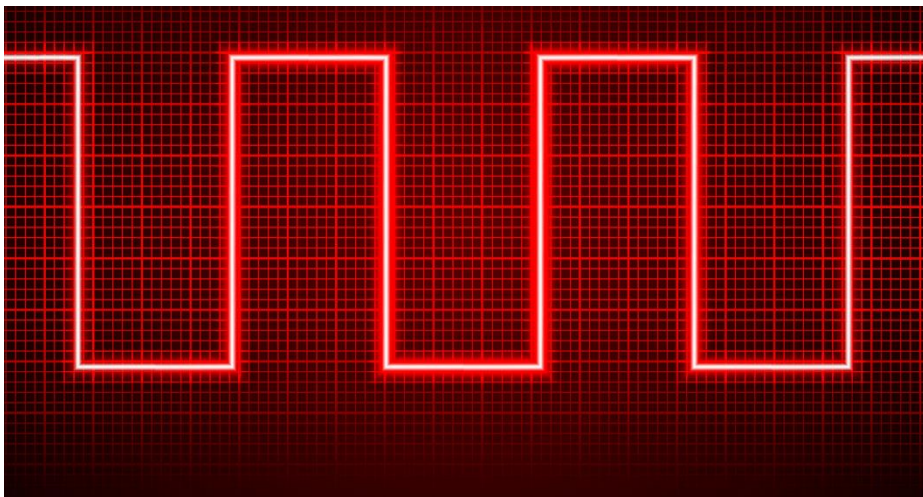
Čo je to pulzácia svetla a na čo je to dobré?

Pulzácia svetla je nový typ technológie, ktorý umožňuje LED diódam zámerné prerušenie žiarenia (interval úplného zhasnutia), ktorý je nasledovaný zámerným maximálnym svietením (interval svietenia). Takýmto spôsobom dosiahneme to, že svetlo nie je na telo vyžarované neustále v plnej intenzite, ale v špecifických intervaloch (zopnutie/vypnutie), čím je možné dosiahnuť ďalšie benefity z terapie červeným svetlom.

Vďaka takejto správnej pulzácii svetla je napríklad možné preniknúť hlbšie do tela aj tkanív a tiež predísť potencionálnemu ohrevu tkaniva na povrchu tela. Pulzácia taktiež simuluje vylučovanie endogénneho svetla (tzv. **biofotónov**), čo má ďalšie aditívne účinky. **Všeobecné odporúčania na využívanie pulzácie, aj našich prednastavených hodnôt nájdete v ďalšej sekcii.**

Pulzácia – využitie, benefity a odporúčania:

Pulzácia je pomerne nová technológia, ktorá dokáže priniesť do terapie ďalšie, aditívne benefity. V našom novom prototypy si môžete frekvenciu pulzácie navoliť akokoľvek podľa seba.



Praktické video o pulzácií nájdete aj tu: <https://www.easylight.sk/blog/flicker-a-pulzacia-aky-je-v-nich-rozdiel/>

Mnoho ľudí, ktorí sa zaoberajú alternatívnou medicínou, či holistickým poradenstvom vedia, že frekvencia, či už vo forme zvuku, ale aj svetla, má na človeka veľký vplyv a môžu si tak pulzáciu navoliť ľahko, podľa seba/klienta.

Pre niekoho, kto sa venuje napr. akupunktúre, či soundhealingu, môže byť prospešné do terapie pridať aj osvetlenie s rovnakou frekvenciou, avšak pre každého, kto nevie akú frekvenciu pulzácie použiť, sme pripravili stručný sumár všeobecných, odporúčaných tipov – akú frekvenciu nastaviť na najviac rozšírené problémy. Niektoré frekvencie spadajú aj do tzv. Nogierových frekvencií.

Upozornenie: Frekvencie, ktoré sú nižšie ako 60 Hz, sú ľudským okom viditeľné a môžu byť nepríjemné pre oči. Preto odporúčame pri frekvenciách nižších ako 60 Hz nasadiť ochranné okuliare alebo využiť iba neviditeľné NIR svetlo.

Tiež odporúčame módy pulzácie časom striedať, vyskúšať na pár dní jeden, potom iný a nájsť, ktorý Vám robí lepšie.

Tu sú všeobecné odporúčania na frekvenciu pulzácie spolu s krátkym vysvetlením a využitím (tieto pulzácie máte od nás prednastavené):

Odporúčané využitie jednotlivých módov pulzácie, ktoré sme za Vás prednastavili:

- **10 Hz - alfa vlny**, ktoré sú vhodné najmä na **bolesť a relaxáciu/regeneráciu** (navodenie pomalých alfa vln) . Odporúčame využiť najmä NIR alebo si pri zapnutí RED/NIR nasadiť ochranné okuliare (pretože pulzáciu budete očami vidieť). Pri bolesti sa ukazujú prospešné vlnové dĺžky najmä 670 a 810 nm.
- **40 Hz** - najmä pre mozog a kognitívne funkcie, môžete využiť priamo na osvecovanie hlavy (odporúčame taktiež využiť ochranné okuliare, prípadne zapnúť iba NIR). Vhodné najmä počas pracovných hodín.
- **73 Hz** - najmä pre mozog a kognitívne funkcie, podporu myslenia/učenia.
- **146 Hz** - najmä pre podporu a regeneráciu svalstva.
- **293 Hz** – podporuje hojenie rán a znižuje zápal. Môžete využiť pri bežných poraneniach kože, či zápaloch.
- **587 Hz** - vhodné najmä pre mikrobióm a orgány gastrointestinálneho traktu, ako je žlčník, ale aj pľúca, močový mechúr a štítna žľaza. Frekvencia je tiež vhodná všeobecne pre hlbší prienik svetla do tkanív a následnú regeneráciu orgánov, kĺbov a fascií.

Odporúčame módy pulzácie striedať, vyskúšať pár dní jeden, potom druhý a nájsť, ktorý Vám robí lepšie. Nieкто, koho napríklad bolí často chrbát, bude mať väčší úžitok z 10 Hz pulzácie. Iný si však môže zapnúť 40 Hz a s panelom si svietiť pár cm od temena hlavy, či z boku (napr. kvôli pamäti, učeniu sa,...). Nieкто ďalší môže zasa rýchlejšie pomôcť svojmu črevu a tráveniu s pulzáciou 587 Hz.

Tiež odporúčame pri pulzácií do 100 Hz nasadiť ochranné okuliare.

Viac odpovedí môžete nájsť na našom webe v sekcii pomocník (stačí oskenovať QR):

www.pomocnik.easylight.sk



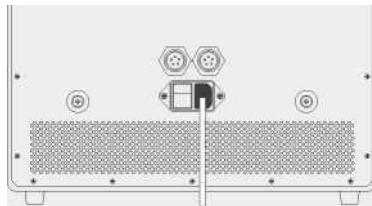
Inštalácia + zavesenie panelu:

Krok 1.

Panel postavte na zem, zaveste pomocou závesného systému (viď ďalší bod) alebo umiestnite podľa pokynov do vhodného stojana, prípadne a skontrolujte, že káble nie sú viditeľne poškodené.

Krok 2.

Zapojte napájací kábel do zariadenia a druhý koniec zapojte do elektrickej zásuvky. Potom zapnite hlavný vypínač.



Po stlačení vypínača sa na displeji zobrazí „OFF“. Týmto je zariadenie pripravené na používanie (viď sekcia „Spustenie panelu + základné nastavenia“).

Zavesenie panelu / Upozornenie:

Závesný systém pribalujeme len ku infrapanelom **Mitochondriak® 2.0 Office** a **Mitochondriak® Slim 2.0**.

Infrapanel **Profi** z bezpečnostných dôvodov neodporúčame mať zavesený. **Odporúčame ho mať iba v podstavci** alebo si ku nemu môžete objednať samostatný, polohovateľný stojan.

Zavesenie postup:

1. Naskrutkujte na vrch panelu lištu (Viď obrázky nižšie).
2. Pripnite skrutkovaním na lištu závesné lano karabínou.
3. Nasadíte závesný mechanizmus na pevné dvere a pomocou mechanizmu zodvihnete panel do požadovanej výšky.
4. Výška panelu môže byť nastavovaná (hore aj dole).



Synchronizácia viacerých zariadení 2. generácie:

Zakúpili ste si SET zariadení EasyLight, prípadne ste si kúpili 2 a viac zariadení, ktoré umožňujú synchronizáciu? Montáž a zriadenie je jednoduché.

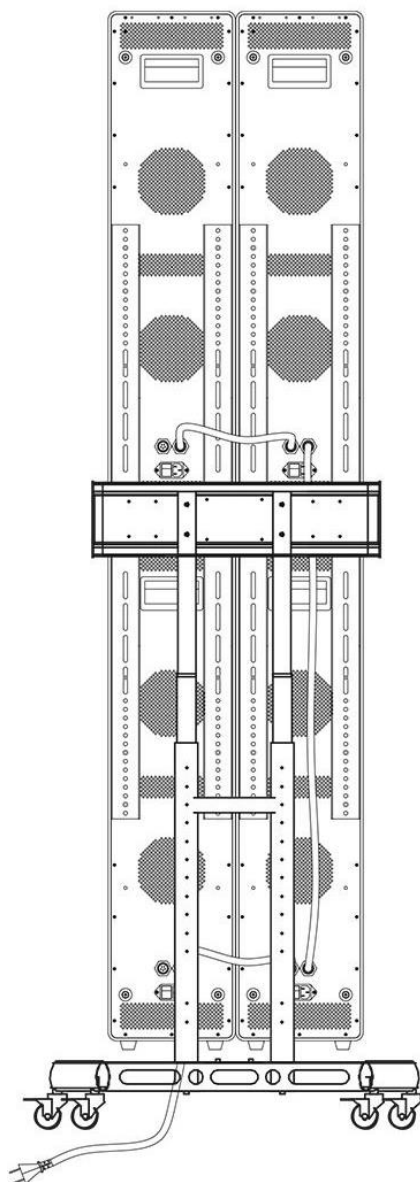
1. **Zariadenie a stojan zmontujte podľa priloženého manuálu** (nájdete v balení pri každom stojane). Následne ich pomocou synchronizačného kábla prepojte (viď obrázok na ďalšej strane) a každý z nich zapojte káblom do siete.
2. Zariadenia zapnite a teraz fungujú ako jeden. To znamená, že stlačením ovládacieho panelu na jednom prepínate všetky súčasne.
3. Ak chcete zariadenia ovládať súčasne aj ovládačom, jednoducho ho synchronizujte. **Vezmite ktorýkoľvek ovládač, namierte na zariadenia a stlačte+ podržte tlačidlo R/NIR po dobu 5 až 7 sekúnd, pokým nezačujete pípnutie.**
4. Hotovo. Teraz zariadenia máte spárované, synchronizované a môžete ich ovládať ako jedno veľké zariadenie jedným ovládačom.

Upozornenie:

Momentálne je synchronizácia možná iba pri zariadení Slim 2.0 a Profi.

Pri paneloch Slim 2.0 odporúčame synchronizovať maximálne 4 panely a pri paneloch Profi 2.

Synchronizácia je možná iba pri rovnakých zariadeniach.



Čo obsahuje balenie:

Mitochondriak® 2.0 Office:

1x LED Infrapanel 2.0 Office	1x Manuál
1x Ochranné okuliare	1x Závesný systém (v cene)
1x Napájací kábel	1x Polohovateľný stojan (v cene)
1x Diaľkový ovládač	

Mitochondriak® Slim 2.0:

1x LED Infrapanel Slim 2.0	1x Manuál
1x Ochranné okuliare	1x Závesný systém (v cene)
1x Napájací kábel	1x Diaľkový ovládač

Mitochondriak® 2.0 Profi:

1x LED Infrapanel Profi 2.0	1x Manuál
1x Ochranné okuliare	1x Diaľkový ovládač
1x Napájací kábel	

+ **Podlahový podstavec** (súčasťou balenia v základnej výbave + možnosť dokúpiť si výškovo nastaviteľný polohovateľný stojan)

Upozornenia a varovania:

- Produkty značky Easy Light Mitochondriak®, určené na svetelnú terapiu, nie sú zdravotnícke zariadenia. Používanie našich produktov v žiadnom prípade nenahrádza návštevu lekára, zdravotnú starostlivosť, či konzultáciu s odborníkom.
- Nepozerajte sa priamo do LED diód alebo ich odrazu v zrkadle, pretože to môže spôsobiť dočasné podráždenie očí.
- Nedovoľte deťom používať zariadenia bez dozoru.
- Toto zariadenie je elektrické zariadenie, preto je nevyhnutné dodržiavať dané upozornenia, aby sa zabránilo úrazu elektrickým prúdom.
- Zariadenie nehádzte do vody alebo do tekutín, pretože by ste mohli dostať zásah elektrickým prúdom.
- Elektrické časti neumývajte vodou ani tekutinami.
- Nedotýkajte sa priamo zariadenia, ani sa nedotýkajte zástrčiek alebo spínačov mokrými rukami.
- Neumiestňujte ani sa nedotýkajte zariadenia na mokrej alebo vlhkej pokožke.
- Zariadenie neťahajte, neprenášajte ani nedvíhajte za kábel. Ak je kábel poškodený, zariadenie nepoužívajte, pretože by ste mohli dostať zásah elektrickým prúdom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak spadlo, alebo ak sa dostalo do vody alebo tekutín.
- Zariadenie nepoužívajte na alebo v blízkosti vyhrievaných/horľavých povrchov.
- Nepoužívajte toto zariadenie v oblastiach, kde by mohlo byť vystavené horľavinám alebo horľavým povrchom alebo kde sa môžu vyskytovať výpary. Môže dôjsť k výbuchu ohňa.
- Toto zariadenie nesmú používať spiace osoby alebo osoby v bezvedomí.
- Zariadenie nepoužívajte na otvorené rany, pretože teplo môže zvýšiť cirkuláciu a spôsobiť krvácanie.
- Toto zariadenie nepoužívajte v kombinácii s masťami a balzamami, ktoré obsahujú zložky vytvárajúce teplo, pretože by mohlo dôjsť k popáleniu pokožky.
- Použitie tohto zariadenia iným spôsobom, ako je popísané v tomto návode, ruší platnosť záruky a môže viesť k vážnemu zraneniu.

Údržba a pokyny k čisteniu:

Údržba

Naše panely nevyžadujú inú údržbu akou je bežné čistenie a opatrnosť.

Čistenie zariadenia

1. Vypnite svoje zariadenie prepnutím vypínača do polohy vypnuté na bočnej strane zariadenia.
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. Vyhňte 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.
- Ak panel prestane pracovať, vypnite ho z napájania.
- Neumiestňujte panel do blízkosti zdroju tepla alebo vlhka.

Podmienky záruky:

Zaručujeme, že toto zariadenie bude fungovať v rámci svojej špecifikácie po dobu 3 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. Taktiež sa nevzťahuje na poškodenie výrobku prírodnými katastrofami ako sú záplavy, pád výrobku z výšky alebo iné prírodné katastrofy, krádež alebo strata produktu.



RoHS



Vyskúšajte aj naše nové modely infrapanelov:

Mitochondriak® s UV svetlom

**Navrhnuté na stimuláciu nevizuálnych
fotoreceptorov (OPSINOV)!**

Určené pre náročných „Mitochondriak-ov“, pre športovcov, do fitness/wellness centier, ale aj do domácnosti.





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

Mitochondriak®



www.easylight.sk



[@easylight.sk](https://www.instagram.com/easylight.sk)

Contents of the user manual:

Technical parameters Mitochondriak® 2.0 pulse	27
Intensity Mitochondriak® 2.0 pulse	28
Launching the panel + basic settings/functions	29
Remote control	32
How red light therapy works	33
Getting started + frequently asked questions	36
Pulsation – uses, benefits and recommendations	40
Installation + hanging of the panel	42
Synchronizing 2nd generation devices	43
Whats in the package	45
Maintenance and cleaning instructions	46
Warnings and Cautions	47
Warranty conditions	48

Technical parameters – Mitochondriak® 2.0 pulse:

Model:	„Office“	Slim 2.0	„Profi“
Dimension (mm):	322*220*71	880*220*71	1159*419*71
Energy consumption (Watt):	91W	273W	728W
Power (Watt):	210W	630W	1680W
LED (pcs):	70*3W	210*3W	560*3W
Weight (Kg):	4,2	12	18,5
Cooling fans:	1	2	4
Angle of enlightenment:	30 °		
Wavelengths:	630, 670, 810, 830, 850 nm (Percent=20:30:10:10:30)		
Pulsation mode:	10 Hz – 40 Hz – 73 Hz – 146 Hz – 293 Hz – 587 Hz		
Brightness mode:	20 % – 40 % – 60 % – 80 % – 100 %		
Suitable for use:	Local (Targeted Therapy)	Half/Full Body	Full Body
Timer:	5/10/15/20/25/30/ --- 60 minutes		
voltage:	AC 110-240 V		
Frequency:	50/60 Hz		
EMF:	at the recommended distance almost zero		
Flicker:	Zero flicker		
Flicker Pct:	0,9 – 3,5 %		
Flicker Index:	0 – 0,03		
Material:	Metal/Plastic		
Lifespan LED:	50,000 hours (137 years at 60 min./day)		
Warranty:	3 years		
Certificate:	CE, FCC, ROHS		

Intensity of panels – Mitochondriak® 2.0 pulse:

Model:	„Office“	Slim 2.0	„Profi“
--------	----------	----------	---------

Distance from panel + Illuminated body area:

15 cm (continuous light):	136 mW/cm ²	145 mW/cm ²	146 mW/cm ²
15 cm (pulsation):	70 mW/cm ²	75 mW/cm ²	75 mW/cm ²
Illuminated area (in centimeters):	40,5*30,7 cm	96,5*30,7 cm ²	124*50,5 cm ²
30 cm (continuous light):	115 mW/cm ²	125 mW/cm ²	129 mW/cm ²
30 cm (pulsation):	60 mW/cm ²	65 mW/cm ²	70 mW/cm ²
Illuminated area (in centimeters):::	50*38 cm	105*38 cm	133*58 cm
45 cm (continuous light):	100 mW/cm ²	115 mW/cm ²	116 mW/cm ²
45 cm (pulsation):	50 mW/cm ²	60 mW/cm ²	60 mW/cm ²
Illuminated area (in centimeters):::	56,5*46 cm	112*46 cm	141*66,5 cm
60 cm (continuous light):	92 mW/cm ²	95 mW/cm ²	98 mW/cm ²
60 cm (pulsation):	45 mW/cm ²	50 mW/cm ²	50-55 mW/cm ²
Illuminated area (in centimeters):::	64*54,5 cm	121*54 cm	149*74 cm

Launching the panel + basic settings/functions:

Step 1

Connect the power cable from the panel to the socket and turn it on from the back with the main “ON” button. The side display will light up and show “OFF”. This means the panel is ready to start up..

Step 2

Press the first button from the top on the side panel “R/NIR” and the panel will start in its basic mode – all LEDs (red + infrared NIR) will start to light up without flickering (continuous light), at full intensity. The screen will show green “ON” and both green R + NIR indicators will be lit. This means that **both red light and near infrared light (NIR) are working**.

If you want to use **only red light = RED** (630 + 670 nm), press the “R/NIR” button again. Now only the RED light will light up.

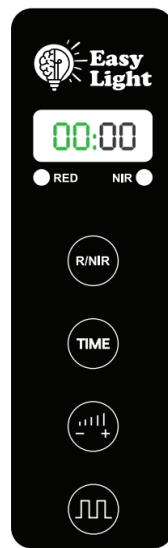
If you want to use **only near infrared light = NIR** (810, 830 and 850 nm), press the “R/NIR” button again. The NIR indicator light will turn green. Don’t be alarmed because you won’t see any light. NIR is invisible to the naked human eye (but you can feel it a little in the form of a slight heat when you stand in front of the panel, or you can actually measure it with an adequate meter like spectrometer or solarmeter).

To turn off the device, press the “R/NIR” button again. The panel will turn off and “OFF” will appear on the display.”

Note #1: Near infrared light - NIR is invisible to the naked human eye.

Note #2: The remote control function is automatically preset. To deactivate/activate the remote control switching, point the remote control at the panel, press and hold the R/NIR button on it for 6 seconds and simultaneously turn on the main switch on the back of the panel. More on p.8.

The suitable battery for the remote control is 23A 12V. More on the remote control on p. 30.

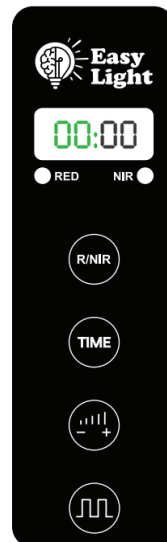


Step 3

The timer function is not preset. It is turned off in basic mode..

To set a specific lighting time, press the second button “TIME” on the control panel. If you press the button once, the device will operate according to a 5-minute timer. Each time you press the button again, the device will increase the timer by 5 minutes, up to a total of 30 minutes. After that, the timer will be deactivated after re-timing..

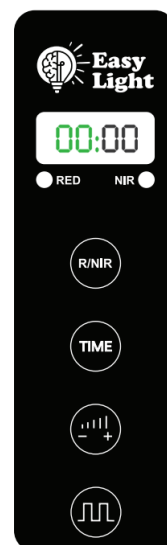
Note: If you need to leave temporarily during therapy, press and hold the “TIME” button for two seconds to pause the device. To continue therapy, press and hold the button for two seconds, the device will continue to work according to the set time.



Step 4

The default light intensity is maximum brightness.

To adjust (decrease) the light intensity, press the 3rd button with the “- +” symbol. The device will operate at the lowest brightness (20% of the total) and with each subsequent press of the button, the device’s brightness will increase by one level (another 20%).



Step 5

The pulsing function is not set by default..

To use the light pulsation function, press the "**fourth button**" to activate the pulse mode. Each time you press the button, the pulses will switch according to the following pulse modes.

10 / 40 / 73 / 146 / 293 / 587Hz

Warning: The first 2 modes – 10 and 40 Hz are visible to the naked eye and therefore we do not recommend looking at the panel with the naked eye when it is turned on. Especially if you are sensitive!



Remote control:

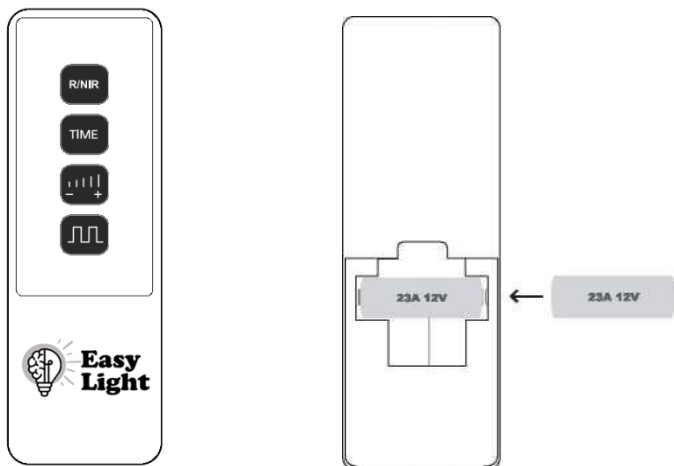
For the remote control, use a **23A 12V battery**. You can buy it at a regular electrical store. The battery is not included in the package.

The remote control function is automatically preset and you can use the remote control after turning on the panel.

However, sometimes it may happen that the **remote control unpairs or stops working**, or you want to unpair/pair it again. In this case, please follow these simple steps:

To disable/enable switching using the remote control, simply take the remote control, point it at a device that is connected to the network, but turned OFF by the main red switch (on the back) to the OFF position. Then press and hold the R/NIR button on the remote control for about 6 to 7 seconds and turn the main switch on the panels to the ON position. That's it.

Note: The EMF from the remote control is minimal, but as with any wireless electronics, we recommend holding it in your hand only when switching!



How red light therapy works:

Introduction:

Thank you for purchasing an **Easy Light Mitochondriak®** light therapy device. You have chosen panels that have been purposely designed to provide the most optimal experience and effect from red and infrared light therapy.

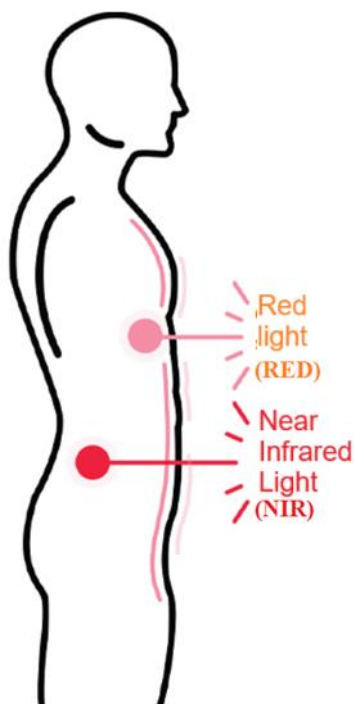
How it works:

Red and infrared light therapy (also known as RLT – Red Light Therapy, or LLLT – Low Level Laser Therapy) is a therapy that uses red or near-infrared light (so-called NIR).

The LEDs in the panels are designed to emit light only at very specific, pre-programmed, therapeutic wavelengths of light. EasyLight panels utilize wavelengths that have been shown to have positive biological results.

The vast majority of clinical literature suggests that light in the mid-600nm to 850nm range is extremely effective, mainly due to its effect on cellular respiration in mitochondria, but also on water, skin, and collagen. This is why EasyLight Mitochondriak® has selected up to 5 wavelengths that have multiple biological effects.

EasyLight Mitochondriak® devices provide clinical-grade irradiation at 630 nm and 670 nm of visible red light and 810 nm, 830 nm and 850 nm of invisible near-infrared (NIR) light, or a combination of both. These wavelengths of light provide additive therapeutic effects.

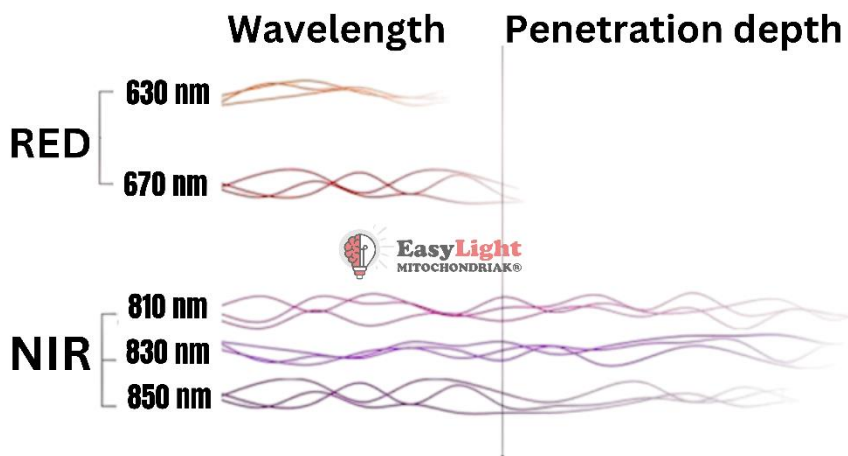


Red light 630 and 670 nm:

Most of the red light is absorbed by your skin, leading to increased collagen production and optimal skin health. Red light also best stimulates ATP production and changes the viscosity of deuterium depleted water in mitochondria.

Near infrared light 810, 830, 850 nm:

Near infrared light penetrates deeper into your body, improving muscle recovery and reducing joint pain. It also stimulates mitochondria and cellular respiration.



General benefits of red light therapy:

Red light (RED):

- Supports liver function
- Supports circulation
- Beneficial for bones
- Beneficial for the kidneys
- Skin renewal
- Supports muscle healing
- Helps blood regeneration
- Beneficial for the lungs
- Helps in treating pain
- Beneficial for the heart
- Facilitates wound healing
- Reduces scarring
- Helps improve metabolism
- Enhances the senses

Near infrared light (NIR):

- Pain relief
- Strengthens enzymes
- Relieves allergy symptoms
- Skin renewal
- Improves skin sensitivity to UV
- Helps heal muscles and ligaments
- Helps with sprains
- For faster healing and energy
- Accelerates the healing of burns
- Accelerates skin damage
- Accelerates wound healing
- Strengthens mitochondrial function

Let's started + Frequently asked questions:

Are you just starting out with red light therapy?

It doesn't matter. With every order of the EasyLight Red Light Therapy Panel, you will receive everything you need to access the amazing health benefits of light therapy.

When ordering any device, you will receive a manual, an easylight calculator, a practical pdf and everything else to enjoy your therapy to the fullest. All it take is to read the entire manual. 😊

How does red light therapy work?

Red and infrared light photons allow our cells to use oxygen efficiently, minimizing the uptake of nitric oxide by cytochrome C oxidase, and thus create sufficient water and ATP. Only red light therapy can penetrate deep into the body and our mitochondria to stimulate ATP production, healing, regeneration, and subsequently help improve your appearance, performance, and overall well-being.

Are you sensitive to light?

Before using the red light therapy panel, we recommend that you check your photosensitivity. To do this, follow these steps:

Expose an area, such as your forearm, 15 cm from the device to the light for 3 minutes. If you experience any redness or discomfort, you may be photosensitized and we recommend that you consult your doctor or healthcare provider before using the device.

What problems can therapy help me with?

Red light therapy is used, for example, to relieve muscle spasms, minor muscle and joint pain, as well as to relieve pain and stiffness associated with arthritis. It is also used during sports or performance to improve regeneration, improve ATP production, or for better overall well-being.

How long should I be enlightened?

The general recommendation for using our panels is: **In general, for optimal results, we recommend using the panel at a distance of 15 to 45 cm from the body and illuminating for approximately 10 to 15 minutes per area** (depending on the size of the panel). **1 to 2 times a day, 5 to 7 days a week.**

You can also easily set the timer on the panel and you don't need to keep track of the time at all. Simply enjoy your therapy, or use it for "meditation" or thinking.

- For treatment of superficial body parts (wrinkles, collagen production, muscle regeneration, pain, testosterone, thyroid, immune function) apply for approx. 5 to 10 minutes (required dose is approx. 1 to 10 Joules)
- For treatment of deeper parts of the body (bones, organs, brain performance, fat loss, scarring, sleep quality, muscle regeneration, gut health and microbiome, hair growth, inflammation) apply for approximately 10 to 30 minutes (required dose is approximately 10 to 60 Joules).

Results and expectations?

The time it takes to see benefits and improvements depends on your health goals. The benefits of light therapy for cellular health have been thoroughly proven in hundreds of clinical studies (many of which can be found on easylight.sk), so trust that your body benefits from each therapy, although the effect may not be immediate like drinking coffee. However, there are many factors that can affect how quickly you feel an improvement in your symptoms. Some people will notice benefits within a few days. But overall improvement in health or skin-related problems may take 8-12 weeks of consistent use. By using a red light therapy panel daily, you can maximize the speed of your body's healing.

Is consistency really the key?

It's important to remember that, just like with your circadian rhythm and natural exposure to sunlight, it's all about regularity/consistency.

Therefore, we recommend using the red light therapy panel every day or at least 5 times a week. For additional health benefits, including pain relief, aches and tension, even up to 3 treatments per day may be beneficial. Photobiomodulation (PBM) or light therapy is essentially like “food” for your cells and especially the mitochondria.

Therefore, it is important to note that, just like with real food, unfortunately, most people do not get the right amount of healthy light that their body and mitochondria need for optimal well-being. As a result, their body may react with detox-like symptoms. So, if you are experiencing these types of effects, we recommend starting with 1-2 minute treatments per area, slowly working up to 10 minute sessions over 2-3 weeks as your body adjusts to the therapy. As always, if you have any concerns about using photobiomodulation, we recommend consulting your trusted healthcare provider or doctor.

Can light hurt eyes?

The typical human eye responds to wavelengths from 400nm to 700nm. The light from this device is visible red or invisible infrared. So your eyes will only see some of the wavelengths from the panel.

Infrared light is beneficial for the eyes as well as other parts of the body. Protective glasses are not required to use with infrared light, but we recommend using them.

The red light is very bright, so it may be uncomfortable to use with your eyes open. Especially if you are sensitive to light or have damaged eyes. Usually, closing your eyes is sufficient to use the light directly on your face. However, if you are unsure or the light bothers you too much, we recommend consulting a specialist or doctor.

Can I shine light from to myself through clothes?

It is true that a large part of NIR light and some red light penetrate through some types of clothing, but we recommend exposing yourself to the naked body. Of course, if you use the panel as interior lighting, then the clothes are irrelevant.

Why can't I see some LEDs light up?

Our prototype contains 8 wavelengths, not all of which are visible to the human eye. But you don't have to worry. They shine and on our website you can find many photos and videos where we measure them with a spectrometer!

What if I overdo it with the enlightenment time?

Since red light therapy does not contain any UV light or produce excessive heat, there are no risks associated with too much red light. However, there is such a thing as "overdosing," and like with anything else (including pure water), if something is good, more is not necessarily better. Overusing red light therapy will most likely simply lead to less positive effects because your cells will be overstimulated.

Therefore, we simply recommend that you follow the instructions in the manual that comes with your device. This way you will know that you are receiving an effective dose.

What is light pulsation and what is it good for?

Light pulsing is a new type of technology that allows LEDs to have a deliberate interruption of radiation (full off interval) followed by a deliberate maximum illumination (on interval). In this way, we achieve that the light is not radiated to the body at full intensity all the time, but in specific intervals (on/off), which makes it possible to achieve additional benefits with red light therapy.

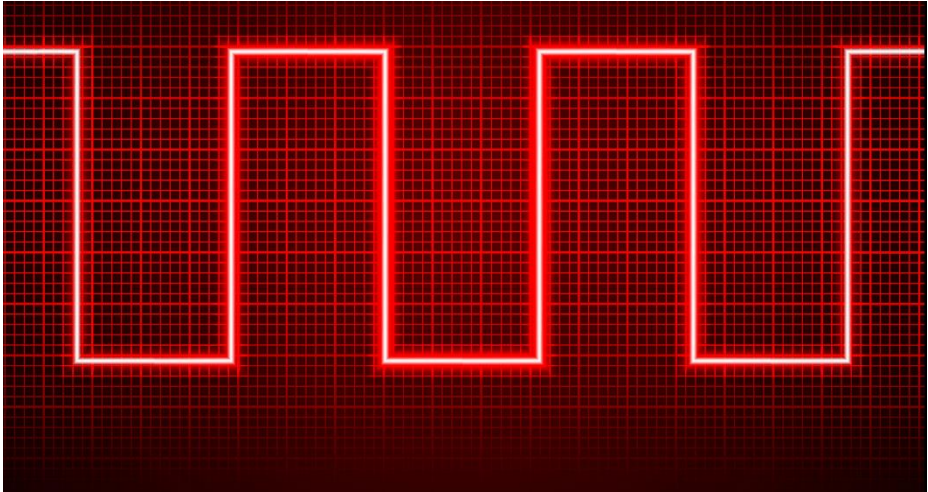
Thanks to such a correct pulsation of light, it is possible, for example, to penetrate deeper into the body and tissues and also to prevent the potential heating of the tissue on the surface of the body.

Pulsation also simulates the release of endogenous light (so-called **biophotons**), which has additional additive effects.

General recommendations for using pulsation, including our preset values, can be found on the next page.

Pulsation – uses, benefits and recommendations:

Pulsation is a relatively new technology that can bring additional, additive benefits to therapy. In our new prototype, you can choose the pulsation frequency as you like.



You can also find more information about pulsations on our website.

Many people who deal with alternative medicine or holistic counseling know that frequency, whether in the form of sound or light, has a great influence on a person and they can choose the pulsation easily, according to themselves/the client.

For someone who is dedicated to e.g. **acupuncture** or **sound healing**, it can be beneficial to **add lighting with the same frequency to the therapy**, but for anyone who does not know what pulsation frequency to use, we have **prepared a brief summary of general, recommended tips- what frequency to set for the most widespread problems**. Some frequencies also fall into the so-called **Nogier frequencies**.

Notice: Frequencies below 60 Hz are visible to the human eye and may be irritating to the eyes. Therefore, we recommend wearing protective glasses or using only invisible NIR light at frequencies lower than 60 Hz.

We also recommend alternating the pulsation modes over time, try one for a few days, then another and find which works better for you.

Here are general recommendations for pulsation frequency along with a brief explanation and usage (these pulsations are preset by us):

Recommended use of individual pulsation modes that we have preset for you:

- **10 Hz - alpha waves**, which are especially suitable for **pain and relaxation/regeneration (induction of slow alpha waves)**. We recommend using NIR in particular or wearing protective glasses when turning on RED/NIR (because you will see the pulsation with your eyes). For pain, beneficial wavelengths, especially 670 and 810 nm, are shown.
- **40 Hz** - especially for the brain and cognitive functions, you can use it directly to illuminate the head (we also recommend using protective glasses, or turning on only NIR). Especially suitable during working hours.
- **73 Hz** - especially for the brain and cognitive functions, supporting thinking/learning.
- **146 Hz** - especially for muscle support and regeneration.
- **293 Hz** – promotes wound healing and reduces inflammation. You can use it for common skin injuries or inflammations.
- **587 Hz** - especially suitable for the microbiome and organs of the gastrointestinal tract, such as the gallbladder, but also the lungs, bladder and thyroid gland. The frequency is also generally suitable for a deeper penetration of light into tissues and the subsequent regeneration of organs, joints and fascia.

We recommend alternating the pulsation modes, try one for a few days, then the other and find which works better for you. For example, someone with frequent back pain will benefit more from 10 Hz pulsation. However, another can turn on 40 Hz and shine with the panel a few cm from the top of the head or from the side (e.g. for memory, learning,...). Someone else can help their intestines and digestion faster with the pulsation of 587 Hz.

We also recommend wearing protective glasses for pulsations up to 100 Hz.

You can find more answers on our website: www.mitochondriak.com

Installation + hanging the panel:

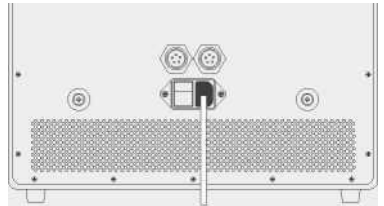
Step 1.

Place the panel on the ground, hang it using a suspension system (see next point) or place it in a suitable stand according to the instructions, and check that the cables are not visibly damaged.

Step 2.

Plug the power cord into the device and plug the other end into an electrical outlet. Then turn on the main power switch.

After pressing the power switch, the display will show "OFF". This means the device is ready for use (see section "Starting the panel + basic settings").



Panel Hanging / Warning:

We only pack the hanging system with infrared panels **Mitochondriak® 2.0 Office a Mitochondriak® Slim 2.0**.

For safety reasons, we do not recommend hanging the Infrapanel Profi. We recommend that you only place it on a stand or you can order a separate, adjustable stand for it.

How to hang panel:

1. Screw the rail onto the top of the panel (see pictures below).
2. Attach the suspension rope with a carabiner by screwing it onto the rail.
3. Place the suspension mechanism on the fixed door and use the mechanism to raise the panel to the desired height.
4. The height of the panel can be adjusted (up and down).



2nd generation multi-device sync:

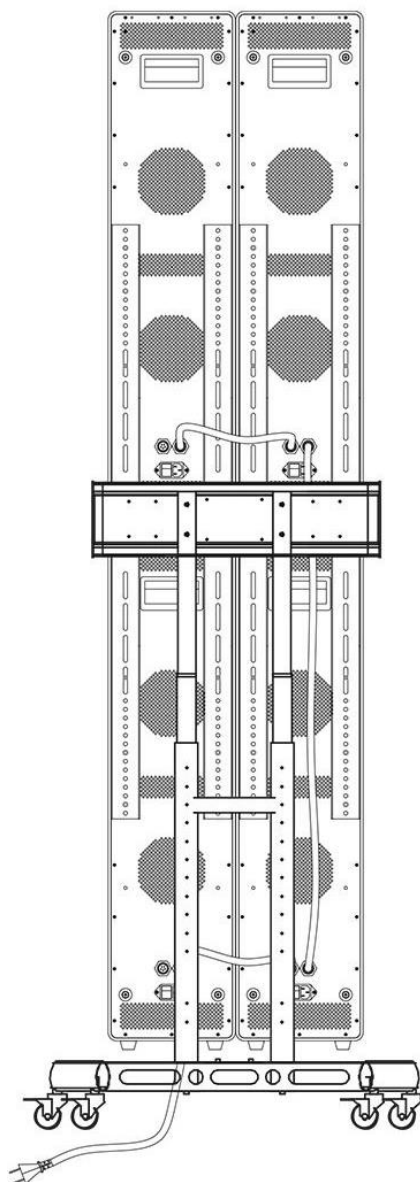
Have you purchased a SET of EasyLight Mitochondriak® devices, or have you purchased 2 or more devices that allow synchronization? Assembly and setup is easy.

1. Assemble the device and stand according to the enclosed manual (found in the package with each stand). Then connect them using the synchronization cable (see the picture on the next page) and connect the each one to the network with a cable.
2. Turn on the devices and now they work as one. This means that by pressing the control panel on one, you switch them all at the same time.
3. If you want to control the devices simultaneously with the remote control, simply synchronize it. Take any remote control, point it at the devices and press + hold the R/NIR button for 5 to 7 seconds until you hear a beep.
4. Done. Now the devices are paired, synchronized and you can control them as one large device with one remote control.

Warning:

Currently, synchronization is only possible with Slim 2.0 and Profi devices. For Slim 2.0 panels, we recommend synchronizing a maximum of 4 panels and for Profi panels, 2.

Synchronization is only possible with the same devices.



What's in the package:

Mitochondriak® 2.0 Office:

1x LED red and infrared panel	1x Manual
1x Protective glasses	1x Height-adjustable pulley system
1x Power cable	1x Door hanger + hand forging
1x Remote control	1x Adjustable table stand

Mitochondriak® Slim 2.0:

1x LED red and infrared panel	1x Manual
1x Protective glasses	1x Height-adjustable pulley system
1x Power cable	1x Door hanger + hand forging
1x Remote control	

Mitochondriak® 2.0 Profi:

1x LED red and infrared panel	1x Manual
1x Protective glasses	1x Remote control
1x Power cable	

+ **Floor stand** (included in the basic package + option to purchase a height-adjustable stand)

Maintenance and cleaning instructions:

Maintenance

Our panels do not require any maintenance other than regular cleaning and care..

Cleaning instructions

1. Turn off your device by sliding the power switch on the side of the device to the off position.
2. Unplug the power adapter from the electrical outlet.
3. Clean the surface of the device only with a dry cloth or duster, and make sure the device is dry before use.
4. Avoid using any harsh cleaners or bleach, or wet cloths, as they may damage your device.

Tips:

- The device is suitable for indoor and dry use only.
- If the panel stops working, disconnect it from the power supply.
- Do not place the panel near a source of heat or moisture.

Warnings and Cautions:

- Easy Light Mitochondriak® products, intended for light therapy, are not medical devices. The use of our products does not in any way replace a visit to a doctor or consultation with a specialist.
- Do not look directly into the LEDs or their reflection in the mirror as this may cause temporary eye irritation.
- Do not allow children to use the device without supervision.
- This device is an electrical device. To prevent electric shock, observe the following points.
- Do not throw the device into water or liquids as you could receive an electric shock.
- Do not wash electrical parts with water or liquids.
- Do not touch the device directly or touch plugs or switches with wet hands.
- Do not touch the device if your skin is wet or damp.
- Do not pull, carry or lift the appliance by the cable. If the cable is damaged, do not use the appliance as this could result in electric shock.
- Do not use the device if it has been dropped, damaged, or if it has come into contact with water or other liquids.
- Do not use the device on or near heated surfaces.
- Do not use this device in areas where it may be exposed to flammable materials or products, or in places where fumes may be present. Explosion and fire may occur.
- This device can not be used by sleeping or unconscious persons.
- Do not use the device on open wounds as the heat may increase circulation and cause bleeding.
- Do not use this device in combination with ointments and balms that contain heat-generating ingredients, as this may cause skin burns.
- Use of this device in a manner other than that described in this manual will void the warranty and may result in serious injury.

Warranty conditions:

We guarantee that this equipment will operate within its specifications for a period of 3 years from the date of delivery..

What does this warranty cover??

This limited warranty covers all defects in material or workmanship under normal use as described above during the warranty period. During the warranty period, our company will repair or replace, free of charge, the product or parts of the products that prove to be defective due to faulty material or workmanship under normal use and maintenance..

What the warranty does not cover?

The limited warranty does not cover any problem that is caused by damage or the result of improper maintenance or self-modification. It also does not cover damage to the product due to natural disasters such as flooding, falling of the product from a height or other natural disasters, theft or loss of the product..

The device also has a 14-day legal period during which you can return it without giving a reason. However, we give you up to 30 days.

This means that if you write to us within the first 30 days of purchase that you want to return the device, we will refund you in full. Simply send us the device in its original packaging and we will send you your money back!



Try our new panel models:

Mitochondriak® with UV light

Designed to stimulate non-visual photoreceptors!

Designed for demanding Mitochondriacs, for athletes, for fitness/wellness centers,
but also for the home.



*Let's get closer to nature and sunlight and
discover our full potential!*

Mitochondriak®

Easy**Light** Mitochondriak®

...because Light is shaping Life



www.mitochondriak.com



EasyLight
MITOCHONDRIAK®



EasyLight
MITOCHONDRIAK®

Nature is always first
and best answer.

But, what is your second?

Mitochondriak®