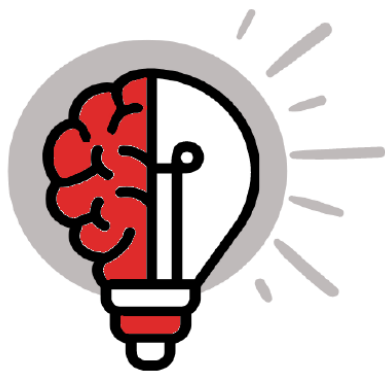


Červený a Infračervený panel

Používateľská príručka



EasyLight

Až 5 vlnových dĺžok v 1 paneli = Mitochondriak!

Obsah používateľskej príručky:

Modely panelov Easy Light Mitochondriak	3
Technické parametre	4
Nastavenie časovača	5
Diaľkový ovládač	6
Ako terapia červeným svetlom funguje	7
Inštalácia + zavesenie zariadenia	10
Návod na použitie	11
Často kladené otázky	12
Čo obsahuje balenie	16
Údržba a pokyny k čisteniu	16
Upozornenie a varovania	17
Záruka	19

Modely panelov Mitochondriak:



Mitochondriak Maxi

91*30 cm

300 LED ks



Mitochondriak Slim

91*20 cm

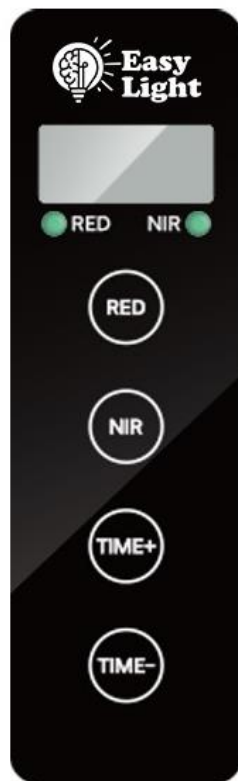
180 LED ks

Technické parametre:

Model:	Mitochondriak Slim	Mitochondriak Maxi
Rozmer:	910x195x60 mm	910x298x65 mm
Intenzita:	> 120 mW/cm ² zo vzdialenosti 15 cm	
Flicker:	Redukovaný (1Hz, 0,9 až 3,5%, Index = 0 až 0,03)	
LED výkon:	540 W	900 W
Počet LED:	180x3W	300x3W
Uhol osvietenia LED:	30 stupňov	
Vlnové dĺžky:	630, 670, 810, 830, 850 nm (cca 20:30:10:10:30)	
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	
Pracovná teplota:	-20 °C až +40 °C	
Materiál:	Kov/Plast	
Hmotnosť:	8 Kg	11 Kg
Životnosť LED:	50 000 hodín (137 rokov pri svietení 60 min./ denne)	
Záruka:	3 roky	
Certifikát:	CE, FCC, ROHS,	

Nastavenie časovača a ovládací bočný panel:

1. Zapnite napájanie v hornej časti panela, LED obrazovka na bočnom displeji ako predvolené zobrazuje „OFF“.
2. Nastavte si aké svetlo chcete zasvietiť. Stlačte „RED“ tlačidlo, ak chcete, aby z panela svietilo iba červené svetlo a následne sa rozsvieti príslušná kontrolka „RED“ na zeleno. Ak chcete, aby sa rozsvietilo blízke infračervené svetlo, stlačte „NIR“ tlačidlo. Následne sa rozsvieti príslušná zelená kontrolka NIR. Ak zapnete oboje, svietiť bude červené aj infračervené (obe kontrolky RED aj NIR budú rozsvietené).
3. Stlačte tlačidlo „TIME+“ alebo „TIME-“, a nastavte si časovač podľa vlastných požiadaviek (5 – 10 – 15 – 20 – 25...60 minút).
4. Panel sa automaticky vypne sám po uplynutí nastaveného času a na LED displeji sa zobrazí „OFF“.

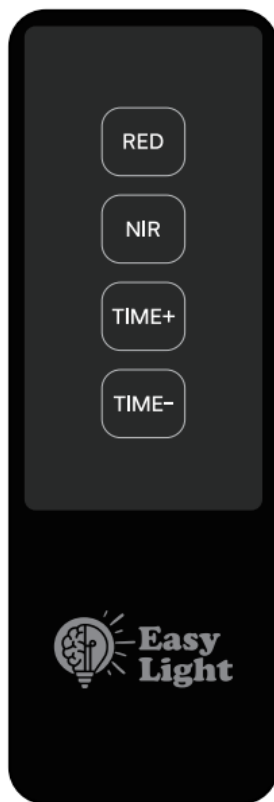


Diaľkový ovládač:

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.

Poznámka: EMP (EMF) 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.

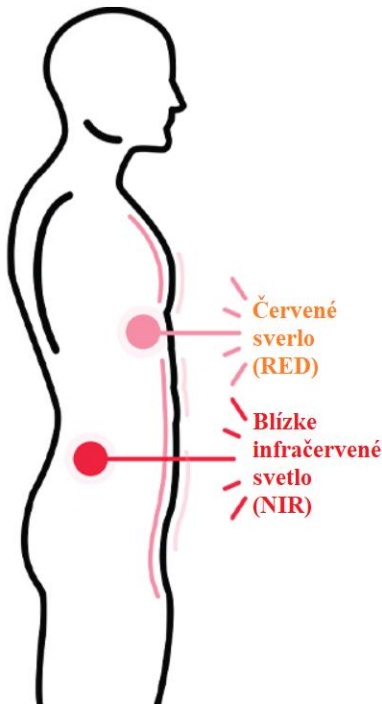
Ako to funguje:

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 až 6 vlnových dĺžok, ktoré majú viac 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.



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 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
- Napomáha regenerácií krvi
- Prospešné pre pľúca
- Pomáha pri liečbe bolesti
- Prospešné pre srdce
- Uľahčuje liečenie rán
- Zmierňuje vypnutie jaziev
- Napomáha zlepšeniu metabolizmu
- Posilňuje zmysly

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

Inštalácia a zavesenie zariadenia:

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



Návod na použitie:

1. Zariadenie zaveste do požadovanej polohy alebo postavte na pevnú a rovnú zem.
2. Vzdialenosť : Aplikujte svetlo vo vzdialenosti 15-60 centimetrov od tela. Čím bližšie ste, tým väčšia intenzita a naopak.
3. **Doba použitia** : Každú časť tela vystavte svetlu po dobu 5 až max. 30 minút, v závislosti od vzdialenosti. V prípade potreby opakujte
 - **Pre ošetrovanie povrchových častí tela** (hladina energie, 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** (hojenie kostí, výkon mozgu, strata tuku, zjazvenie, kvalita spánku, regenerácia svalov, zdravie čriev, rast vlasov, zápal) aplikujte cca 10 až 30 minút (požadovaná dávka je cca 10 až 60 Joule).
4. Frekvencia používania: 2 až 14 krát za týždeň, podľa potreby alebo pokiaľ nebudú výsledky viditeľné
5. Udržanie výsledkov : Konzistencia je kľúčom. Na pozorovanie výsledkov je dôležitá najmä konzistencia a pravidelnosť.

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 zákazníckej "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 spojenej s artritídou. Tiež sa využíva pri športe alebo výkone na zlepšenie regenerácie, zlepšenie tvorby ATP, či pre lepší celkový „well-being“.

Ako dlho 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 nepotrebujete vôbec sledovať čas. Jednoducho si iba vychutnávajte 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 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.

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 tedavidia 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 využiť.

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.

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 nadmeme stimulované.

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

Viac odpovedí môžete nájsť na našom webe:

www.pomocnik.easylight.sk/

Čo obsahuje balenie:

1x LED červený a infračervený panel	1x Manuál
1x Ochranné okuliare	1x Ručné kovanie
1x Napájací kábel	1x Vešiak na dvere
1x Výškovo nastaviteľný kladkový systém	1x Diaľkový ovládač

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 zadnej 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. Vyhnite sa používaniu akýchkoľvek drsných čistiacich prostriedkov alebo bieliadiel, či vlhkých handričiek, pretože môžu poškodiť vaše zariadenie.

Upozornenia a varovania:

- Produkty značky Easy Light, určené na svetelnú terapiu, nie sú zdravotnícke zariadenia. Používanie našich produktov v žiadnom prípade nenahrádza návštevu lekára, 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. Aby sa zabránilo úrazu elektrickým prúdom, dodržujte nasledujúce body.
- Zariadenie nehádzte do vody alebo 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.
- Nedotýkajte sa zariadenia ak máte mokrú alebo vlhkú pokožku.
- Zariadenie neťahajte, neprenášajte ani nedvíhajte za kábel. Ak je kábel poškodený, zariadenie nepoužívajte, pretože by ste mohli dostať zásah elektrickým prúdom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak Vám spadlo, poškodilo sa alebo ak sa dostalo do kontaktu s vodou alebo inými tekutinami.
- Nepoužívajte zariadenie na alebo v blízkosti vyhrievaných povrchov.
- Nepoužívajte toto zariadenie v oblastiach, kde by mohlo byť vystavené horľavinám alebo horľavým produktom, alebo na miestach kde sa môžu vyskytovať výpary. Môže dôjsť k výbuchu a vzniku ohňa.
- Toto zariadenie nesmú používať spiaci 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.

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.

Záruka:

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.

Ak Vám teda zariadenie prestane fungovať, jednoducho nám napíšte.

Na zariadenia je tiež zo zákona 14-dňová lehota, počas ktorej ho môžete bez udania dôvodu vrátiť. My Vám však dávame až 30 dní.

To znamená, že ak nám počas prvých 30 dní od zakúpenia napíšete, že chcete zariadenie vrátiť, vrátime Vám všetky peniaze. Jednoducho nám zariadenie odošlete v pôvodnom balení a my Vám odošleme peniaze!

 **RoHS**  

Nové modely panelov –

Mitochondriak 2.0 PULSE

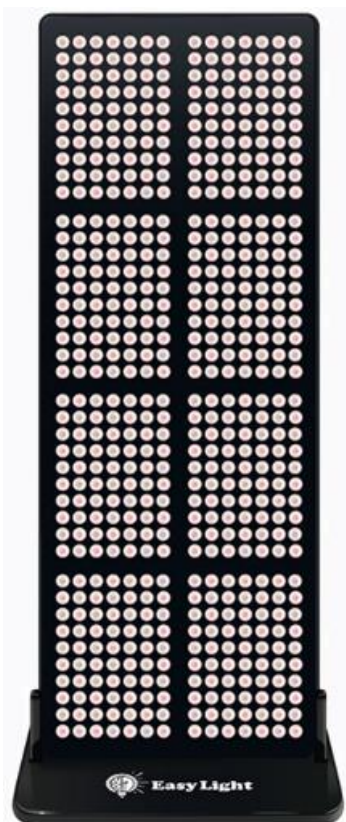
Určené pre náročných Mitochondriakov, pre športovcov, či pre fitness/wellness centrá, ale aj do domácnosti.



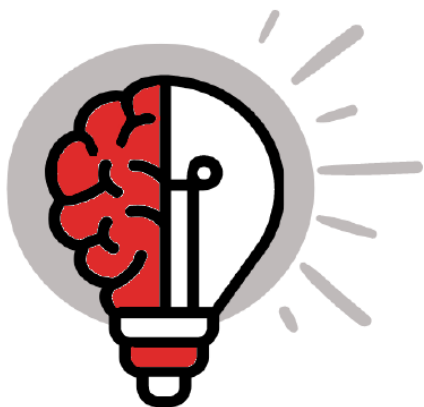
Office (32*22 cm)



Slim 2.0 (88x22 cm)



Profi (120x42 cm)



Terapia červeným a infračerveným svetlom
s panelmi

EasyLight

...pretože na svetle záleží!