

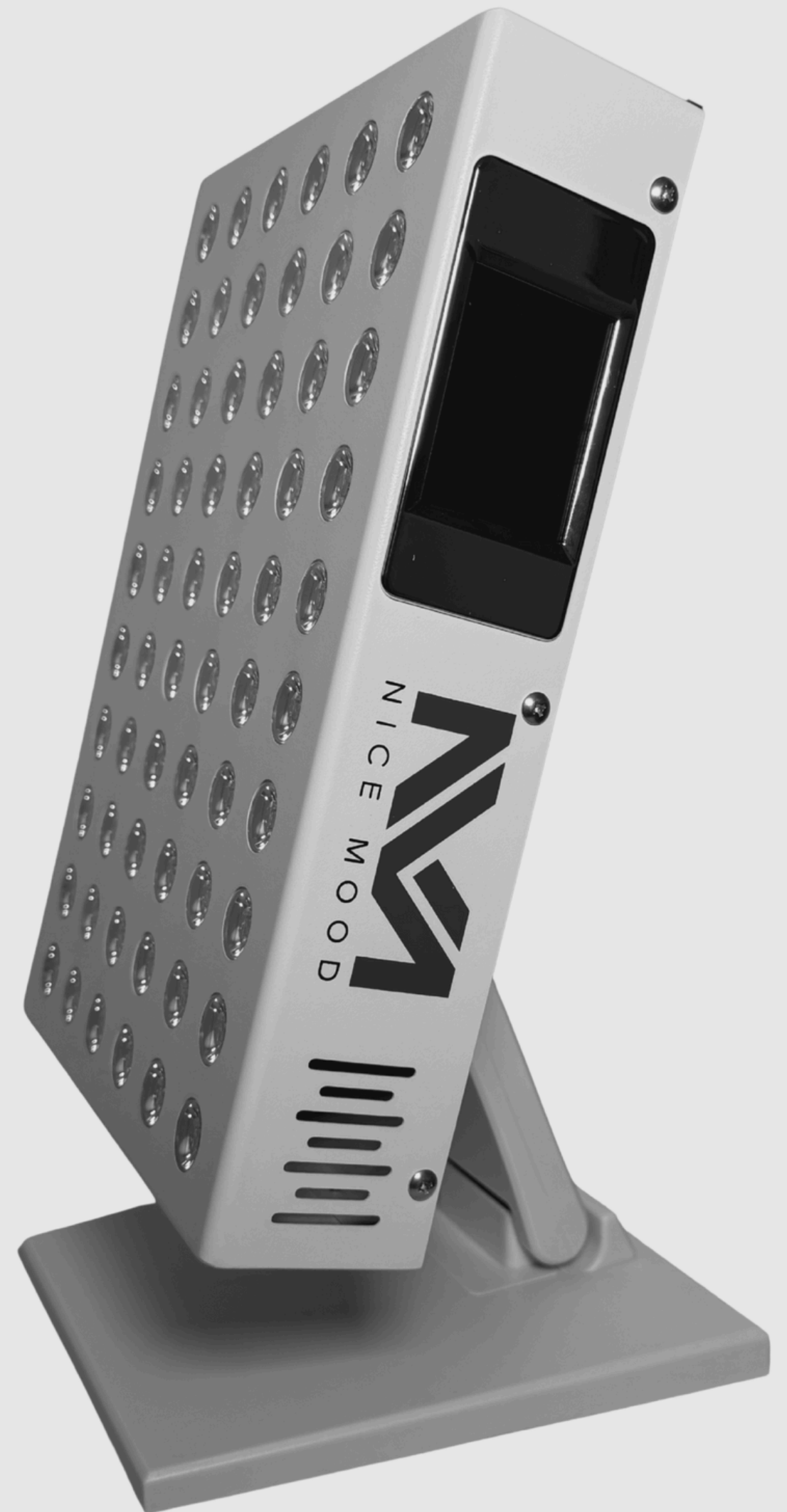


Nice Mood

Manual de usuario

LA LUZ QUE RECONSTRUYE

WWW.NICEMOODSHOP.COM





Índice

Introducción

Como funciona la Terapia de Luz Roja

Uso recomendado

Primeros pasos (PANELES AURA Y PROFESIONAL)

Cómo usar.

Modos preconfigurados

Estudio de medición

Interpretación por distancia

Efecto de la potencia sobre la salud

Preguntas frecuentes.

Introducción.

En NiceMood no somos solo una empresa: Somos un colectivo de soñadores apasionados por rescatar algo esencial que hemos perdido. En un mundo dominado por la luz artificial, nos estamos apartando de nuestros ritmos naturales, de nuestra esencia. Queremos recuperar esa luz que nos nutre y nos sana.

Una luz que destruye... y otra que reconstruye.

Bienvenido a la Terapia de Luz Roja

Experimentarás el poder natural de la luz roja y la luz infrarroja cercana para favorecer la recuperación, aliviar el dolor y mejorar el bienestar general.

El panel proporciona longitudes de onda científicamente respaldadas (rojo 660 nm e infrarrojo cercano 880 nm), diseñadas para energizar tus células y promover procesos naturales de curación.



Cómo funciona la Terapia de Luz Roja.

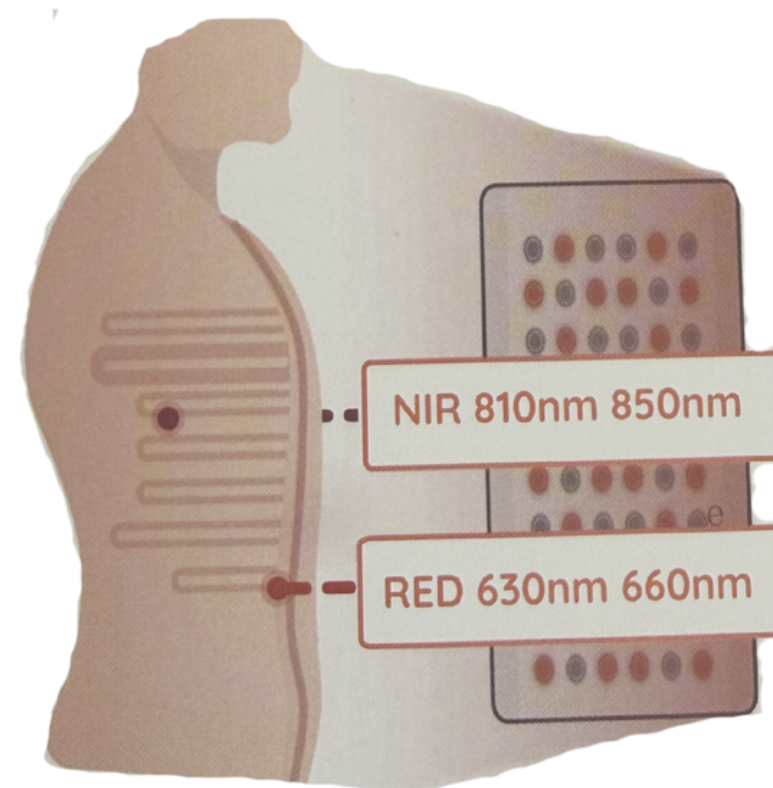
La luz roja y la luz infrarroja cercana penetran la piel y estimulan las mitocondrias dentro de las células (productoras de energía celular).

Esto:

- Favorece la producción de ATP
- Mejora la circulación
- Estimula la regeneración celular
- Ayuda a la recuperación y reparación natural
-

Indicaciones habituales:

- 🧯 Alivio muscular
- 🩹 Curación de heridas
- 😴 Optimización del sueño
- 🐾 Mascotas
- 🧠 Nervios



Uso recomendado.

Distancia:

Usar a 15–30 cm del área a tratar.

Tiempo:

10–20 minutos por zona.

Frecuencia:

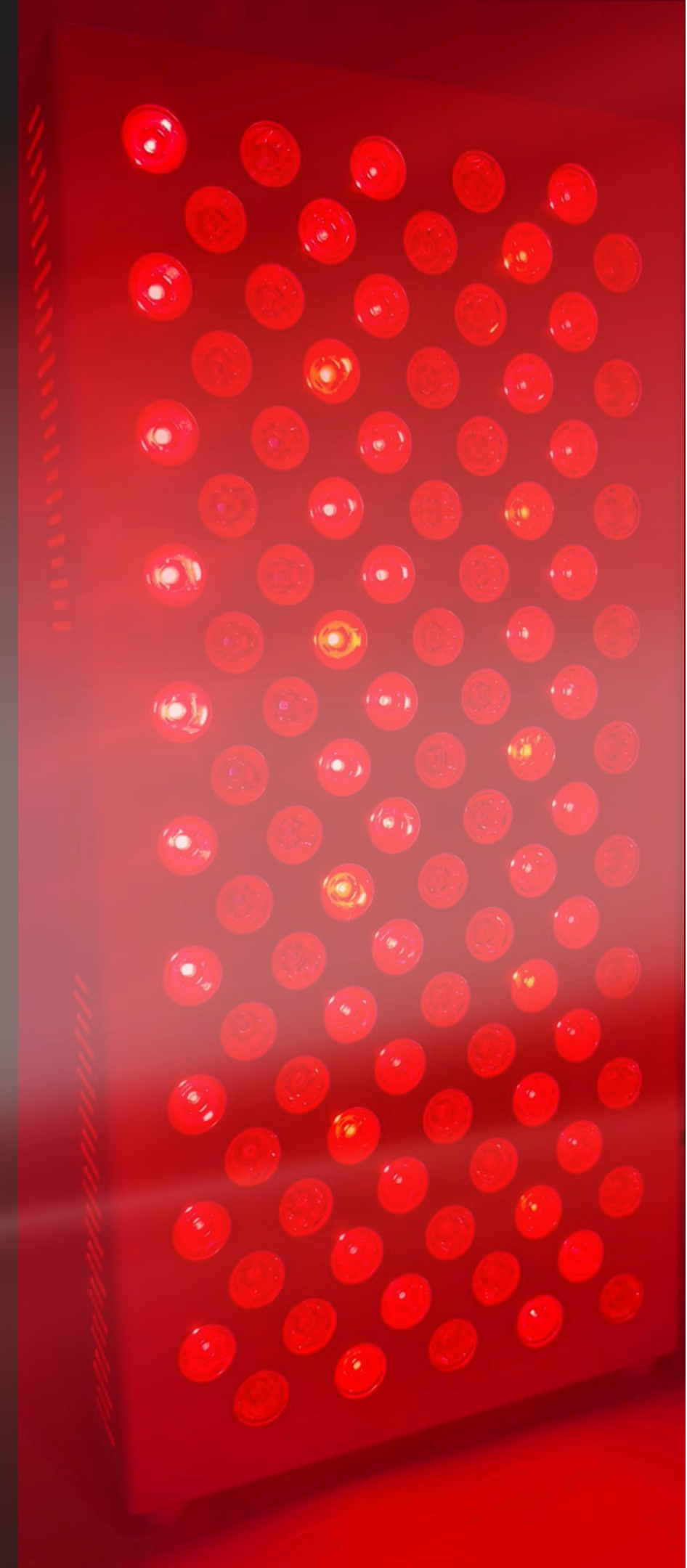
Comenzar con 2–4 sesiones por semana y aumentar gradualmente según tolerancia.

Mantenimiento:

Seguir usando varias veces por semana para mantener resultados.

Advertencias:

- No mires directamente la luz sin protección ocular.
- Asegúrate de que la piel esté limpia y seca.
- No usar sobre heridas abiertas salvo indicación médica.
- Si notas irritación, reduce el tiempo o consulta a un profesional.
- Mantener alejado del agua y la humedad.
- No recomendado durante el embarazo sin aprobación médica.
- No recomendado en personas que tienen implantes electrónicos en su cuerpo: marcapasos, etc.



Primeros pasos.

- Desembala el dispositivo y comprueba que todos los componentes estén incluidos.
- Conecta el cable de alimentación al panel y a un enchufe estándar.
- Enciende el dispositivo con la pantalla táctil y ajusta tiempo y modo.
- PANEL MINI PORTÁTIL: ⚠ No cargar con dispositivos de carga rápida, usar su cable y un cargador normal.

Pantalla táctil avanzada.

*Esta función está solamente disponible en la última versión de nuestros paneles.(AURA PRO Y PROFESIONAL)

Incluye controles para:

- Intensidad LED
- Tiempo
- Frecuencia
- Pulsos
- Modos predefinidos
- Ajustes personalizados

*Los últimos modelos detectan automáticamente la posición de este y cambian la orientación de la pantalla.(



Cómo usar.



Encendido / apagado

Pulsa el botón de encendido para activar o apagar el panel.



Brillo

Ajusta la intensidad entre 10 % y 100 %.

- Luz roja: 630–660 nm
- Infrarrojo cercano: 880 nm



Temporizador

Configura entre 5 y 60 minutos.



Pulsos

Frecuencia ajustable entre 1–50 Hz.

***Función disponible solamente en los últimos modelos.(AURA PRO Y PROFESIONAL)**

*Modo personalizado

Mantén pulsado el botón de ajuste para crear tu propio programa combinando:

- Intensidad
- Tiempo
- Pulsos
- Longitudes de onda

Después de configurar tiempo / brillo / pulso, pulsa SET para acceder a los modos predefinidos.

Mantén pulsado Pre-set 1–4 para crear un modo personalizado.

*Control en grupo

Para activar el control de hasta 6 paneles:

1. Pulsa SET en todos los paneles.
2. Mantén pulsado el icono de conexión (se volverá verde).
3. Los otros paneles se pondrán verdes (mostrando conteo de emparejamiento).
4. Cancela el emparejamiento con el icono X.

 Nota: Controla un panel para ajustar todos los del grupo.

Modos preconfigurados.



*Esta opción solamente se encuentra en las versiones más nuevas de nuestros paneles.

- **Modo Recuperación:** NIR y rojo al 50 % (10 min)
- **Modo Piel:** NIR y rojo al 50 % (10 min)
- **Modo Quemar grasa:** NIR y rojo al 100 % (30 min)
- **Modo Antiinflamatorio:** NIR y rojo al 100 % (20 min)
- **Modo Curación:** NIR Y rojo al 60 % (20 min)
- **Modo Noche:** NIR y rojo al 20% (30 min) el brillo se desvanece del 20% al 0%
- **Modo mascotas:** NIR y rojo al 30% (10 min)
- **Modo nervios:** NIR y rojo 80% (20 min)



Estudio de medición de nuestros paneles.

En terapia de luz roja no manda solo la potencia, manda potencia + tiempo + distancia + tejido.

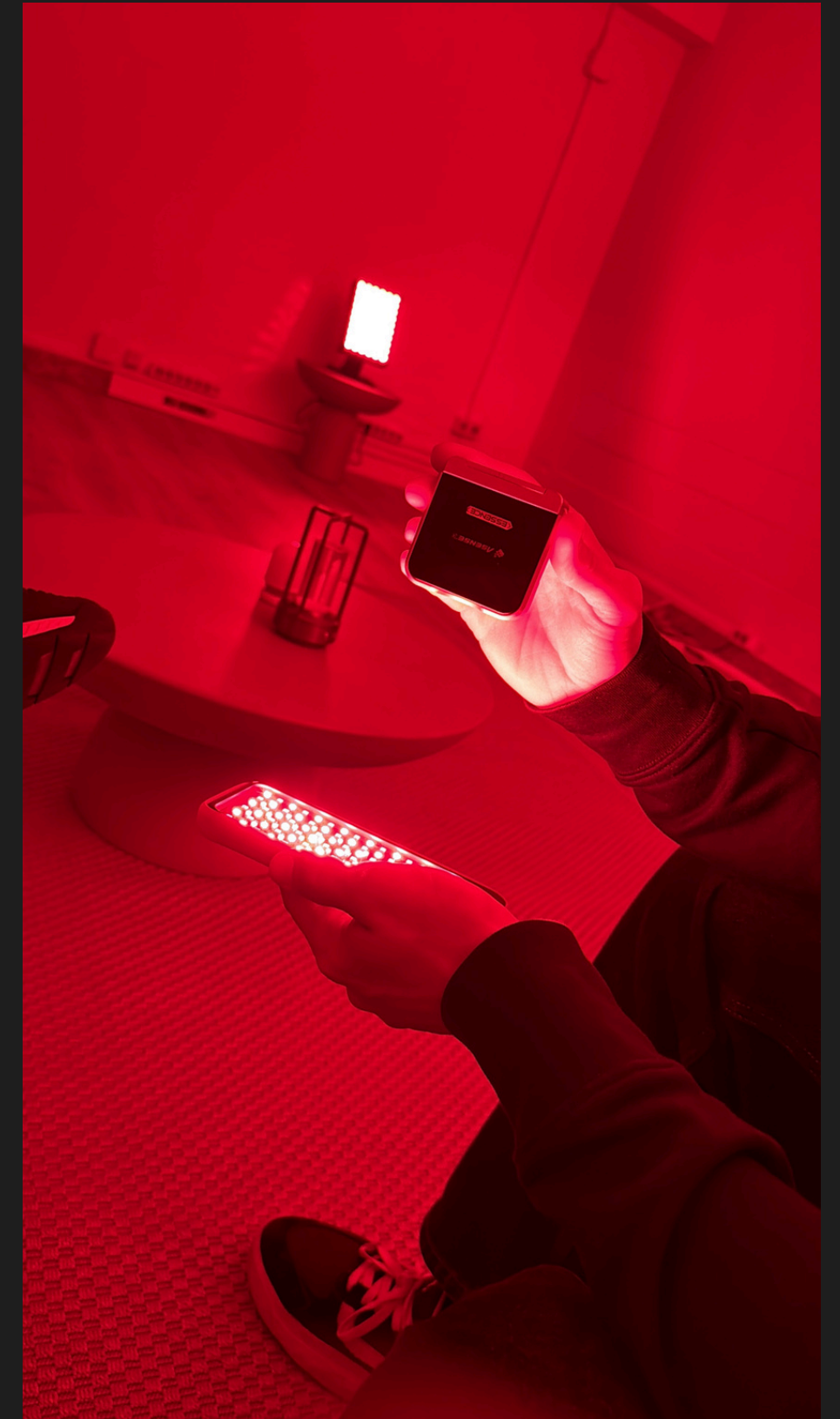
- $\mu\text{mol}/\text{m}^2\cdot\text{s}$ → Flujo fotónico (cuántos fotones llegan al tejido).
- mW/cm^2 → Potencia irradiada (lo más usado en fotobiomodulación).
- J/cm^2 → Dosis energética (potencia \times tiempo).

☞ Esto es lo que determina el efecto biológico final.

Rangos de referencia en fotobiomodulación.

A nivel científico (PBM):

- Efectos celulares / mitocondriales:
 - ☞ 5–10 J/cm^2
- Efectos antiinflamatorios / regeneración tisular:
 - ☞ 10–30 J/cm^2
- Dolor profundo / músculo / articulación:
 - ☞ 20–50 J/cm^2
- Más de 60 J/cm^2 :
 - ⚠ Zona donde ya no hay más beneficio y puede haber efecto inhibitorio (ley bifásica de Arndt-Schulz).



Interpretación por distancias.

Estas medidas son válidas para los paneles: AURA, AURA-PRO, PROFESIONAL, PRO-MAX.

● 1 cm (muy cerca)

- Potencia: 35,55 mW/cm²
- Dosis:
 - 10 min → 21,3 J/cm²
 - 15 min → 32 J/cm²
 - 20 min → 42,6 J/cm²

Efectos esperables:

- Activación mitocondrial potente (citocromo c oxidasa)
- Aumento de ATP
- Efecto analgésico y antiinflamatorio claro

Muy útil para:

- Dolor muscular
- Articulaciones
- Recuperación deportiva
- Lesiones

👉 No usar tan cerca salvo objetivos terapéuticos concretos, aconsejados por un especialista médico.

● 10 cm (zona óptima general)

- Potencia: 23,36 mW/cm²
 - Dosis:
 - 10 min → 14 J/cm²
 - 15 min → 21 J/cm²
 - 20 min → 28 J/cm²
- Este rango es excelente.

Efectos:

- Fotobiomodulación mitocondrial estable
- Reducción de inflamación sistémica
- Mejora de circulación
- Apoyo al sistema nervioso
- Recuperación + bienestar general

👉 **Distancia ideal para uso diario.**



Interpretación por distancias.

Estas medidas son válidas para los paneles: AURA, AURA-PRO, PROFESIONAL, PRO-MAX.



● 20 cm

- Potencia: 22,47 mW/cm²
- Dosis:
 - 10 min → 13,5 J/cm²
 - 15 min → 20,2 J/cm²
 - 20 min → 27 J/cm²

Ideal para:

- Uso corporal completo
- Personas sensibles
- Uso prolongado sin riesgo

● 30 cm

- Potencia: 20,91 mW/cm²
- Dosis:
 - 10 min → 12,5 J/cm²
 - 15 min → 18,8 J/cm²
 - 20 min → 25 J/cm²
 -

Efectos:

- Estimulación mitocondrial suave pero constante
- Regulación del sistema nervioso
- Mejora del sueño (si se usa al final del día)
- Reducción de estrés y cortisol

👉 **Muy buena distancia para uso nocturno o relajante.**

Interpretación por distancias.

Estas medidas son para el PANEL MINI PORTÁTIL.

El panel mini está claramente optimizado para uso cercano (1–5 cm), por eso la duración de sus sesiones son de 10 min automáticas.

➡ Pensado para zonas pequeñas y concretas:

- rostro
- cuello / tiroides
- cuero cabelludo
- mandíbula
- articulaciones pequeñas
- manos
- pies
- cicatrices
- zonas inflamadas

➡ Tratamiento localizado eficaz:

- 1 - 5 cm
- 10 min
- Uso 3–5 veces/semana

➡ Rutina suave / mantenimiento:

- 10 cm
- 10 - 20 min
- Uso diario

➡ Ambiental:

- >20 cm
- 30–60 min, en este caso si es para crear ambiente **recomendamos** mejor el uso de nuestros dispositivos de luz roja; bombillas, lámparas...etc , esto alargara la vida de tu dispositivo.



Distancia	Longitud Onda	Umols/m ² s	mW/cm ² s	J/cm ² (10 min)	J/cm ² (15 min)	J/cm ² (20 min)
1cm	660	352,18	6,387548	3,832529	5,748793	7,665058
10cm	660	65,81	1,193607	0,716164	1,074246	1,432329
20cm	660	18,27	0,331366	0,19882	0,298229	0,397639
30cm	660	6,13	0,111181	0,066709	0,100063	0,133417

**¿Qué efecto
tiene la
potencia de
nuestros
paneles
sobre la
salud?**



Con estos valores sí podemos hablar de **efectos reales**, no placebos:

A nivel celular

- ↑ ATP mitocondrial
- ↑ eficiencia respiratoria
- ↓ estrés oxidativo (bien dosificado)
- ↑ biogénesis mitocondrial

Inflamación

- ↓ TNF- α , IL-6
- Modulación de COX-2
- Mejor reparación tisular

Sistema nervioso

- Activación parasimpática
- Mejora del tono vagal
- Apoyo a sueño y estado de calma

Músculo y articulación

- ↓ dolor
- ↑ recuperación
- ↑ oxigenación local

Ritmo circadiano

- Si se usa por la tarde-noche, especialmente a 20–30 cm:
 - Facilita transición a estado de reposo
 - No interfiere con melatonina (al contrario)



MINICEMOOD

Preguntas frecuentes — Terapia de Luz Roja

¿Qué es la terapia de luz roja y cómo funciona?

- Utiliza longitudes de onda clínicamente respaldadas de luz roja visible (~660 nm) y luz infrarroja cercana (~880 nm) para penetrar la piel y estimular procesos celulares.
- Ayuda a producir colágeno, mejorar la circulación y apoyar la reparación natural.

¿Es segura?

- Sí. Es no invasiva, indolora y apta para uso diario.
- No daña la piel como la luz UV.
- Respeta siempre las distancias y tiempos recomendados y utiliza protección ocular si se indica.

¿Con qué frecuencia debo usarla?

Para mejores resultados:

- ☞ 3–5 sesiones por semana,
- ☞ 10–20 minutos por zona.

La constancia es clave: los efectos se acumulan con el tiempo.

¿Cuándo veré resultados?

- Corto plazo: mejor tono de piel y brillo saludable tras pocas sesiones.
- 2–4 semanas: reducción de rojeces e hidratación.
- 6–8 semanas: disminución de líneas finas, mayor firmeza y recuperación muscular más rápida.

Los resultados varían según piel, estilo de vida y constancia.

