

💡 BEWIT LIGHT: Revoluce v intranasální světelné terapii



Jak červené a modré světlo přímo v nose vytváří oxid dusnatý a harmonizuje celý organismus

Obsah

Úvod - Proč je světlo klíčem k našemu zdraví?

Co je BEWIT Light a jak funguje?

Intranasální fototerapie - Přímá cesta do mozku

Oxid dusnatý - Molekula života

Jak BEWIT Light vytváří oxid dusnatý v těle?

Protizánětlivý účinek a rozšiřování cév

[Věda o mozkových vlnách](#)

[Jak BEWIT Light moduluje mozkové vlny?](#)

[Červené laserové světlo 650 nm](#)

[Modré LED světlo 465 nm](#)

[Komplexní zdravotní přínosy BEWIT Light](#)

[Pro koho je BEWIT Light určen?](#)

[Jak používat BEWIT Light - Praktický návod](#)

[Programy a protokoly použití](#)

[Kombinace BEWIT Light s produkty Bewit](#)

[Vědecké pozadí a bezpečnost](#)

[Časté otázky a odpovědi](#)

[Investice do zdraví - Koupě na tři splátky.](#)

[Závěr a váš akční plán](#)



1. Úvod - Proč je světlo klíčem k našemu zdraví? {#uvod}

Žijeme v době **neustálého stresu, nedostatku spánku a přetížení informacemi**. 😓

Moderní epidemie:

📊 **70% lidí** trpí chronickým stresem

😴 **50% populace** má problémy se spánkem

🧠 **Rekordní výskyt** úzkosti a deprese

💊 Nadměrné užívání léků na spaní a antidepresiv

🏠 Chronická únava a vyhoření

💧 **Nízká hladina oxidu dusnatého** - tichý zabiják

Co je příčinou?

Náš **nervový systém** je neustále v režimu "boj nebo útěk". Cévy jsou **zúžené**, průtok krve **omezený**, zánět v těle **chronický**. A to vše souvisí s nedostatkem **oxidu dusnatého (NO)** - molekuly, která je klíčová pro život!

Přírodní řešení existuje! ☀️

BEWIT Light je revoluční zařízení využívající **intranasální fototerapii** - světelné elektrody umístěné **přímo v nose**, kde světlo stimuluje produkci **oxidu dusnatého**, harmonizuje mozkové vlny a obnovuje zdraví celého organismu.



2. Co je BEWIT Light a jak funguje? {#bewitlight}

BEWIT Light je profesionální wellness zařízení pro domácí použití s **unikátní intranasální aplikací**.

● Červené laserové světlo - 650 nm

Nízkoúrovňový laser (Low Level Laser Therapy - LLLT)

Stimuluje produkci **oxidu dusnatého**

Proniká hluboko do tkání

Biostimulační účinky

● Modré LED světlo - 465 nm

Regulace cirkadiánních rytů

Mentální jasnost a bdělost

Harmonizace emocí

⚡ **Pulzní modulace**

Klíčem je **pulzní frekvence** světla (0,5-100 Hz), která odpovídá **přirozeným mozkovým vlnám!**

Technické parametry:

Vlastnost	Specifikace
Červené světlo	Laserové 650 nm
Modré světlo	LED 465 nm
Aplikace	Intranasální (nosní elektrody)
Modulační frekvence	0,5 - 100 Hz (mozkové vlny)
Primární mechanismus	Produkce oxidu dusnatého (NO)
Použití	Domácí wellness terapie
Bezpečnost	Certifikované, neinvazivní



3. Intranasální fototerapie - Přímá cesta do mozku {#intranasalni}

Proč právě nos?

Nos není jen pro dýchání - je to **přímá brána do mozku!** 🧠

Anatomické důvody:

1. Bohaté cévní zásobení

Nosní sliznice obsahuje **hustou síť kapilár**

Okamžitá absorpce do krevního oběhu

Rychlejší účinek než při kožní aplikaci

2. Přímá cesta do mozku

Trigeminální nerv (nervus trigeminus) - největší hlavový nerv

Čichový nerv (nervus olfactorius) - přímé spojení s limbickým systémem

Sphenopalatine ganglion (sfénopalatální ganglion) - autonomní nervová centra

3. Vysoká koncentrace dusičnanů

Nosní sliznice obsahuje **zásobní formy NO**

Světlo uvolňuje **okamžitě dostupný oxid dusnatý**

Efekt během **sekund až minut!**

Výhody intranasální aplikace:

Výhoda	Popis
Rychlost účinku	Efekt do 30 sekund až 5 minut
Přímý přístup do mozku	Bypas hematoencefalické bariéry
Vysoká koncentrace NO	Nosní sliznice = ideální místo pro produkci NO
Minimální invazivnost	Pohodlné, bezbolestné
Stimulace nervů	Přímý vliv na mozkové struktury

Co se děje v nose?

Když vložíte světelné elektrody do nosu:

Fotony pronikají do nosní sliznice

Stimulují endoteliální buňky (výstelka cév)

Aktivují enzym NOS (NO syntáza)

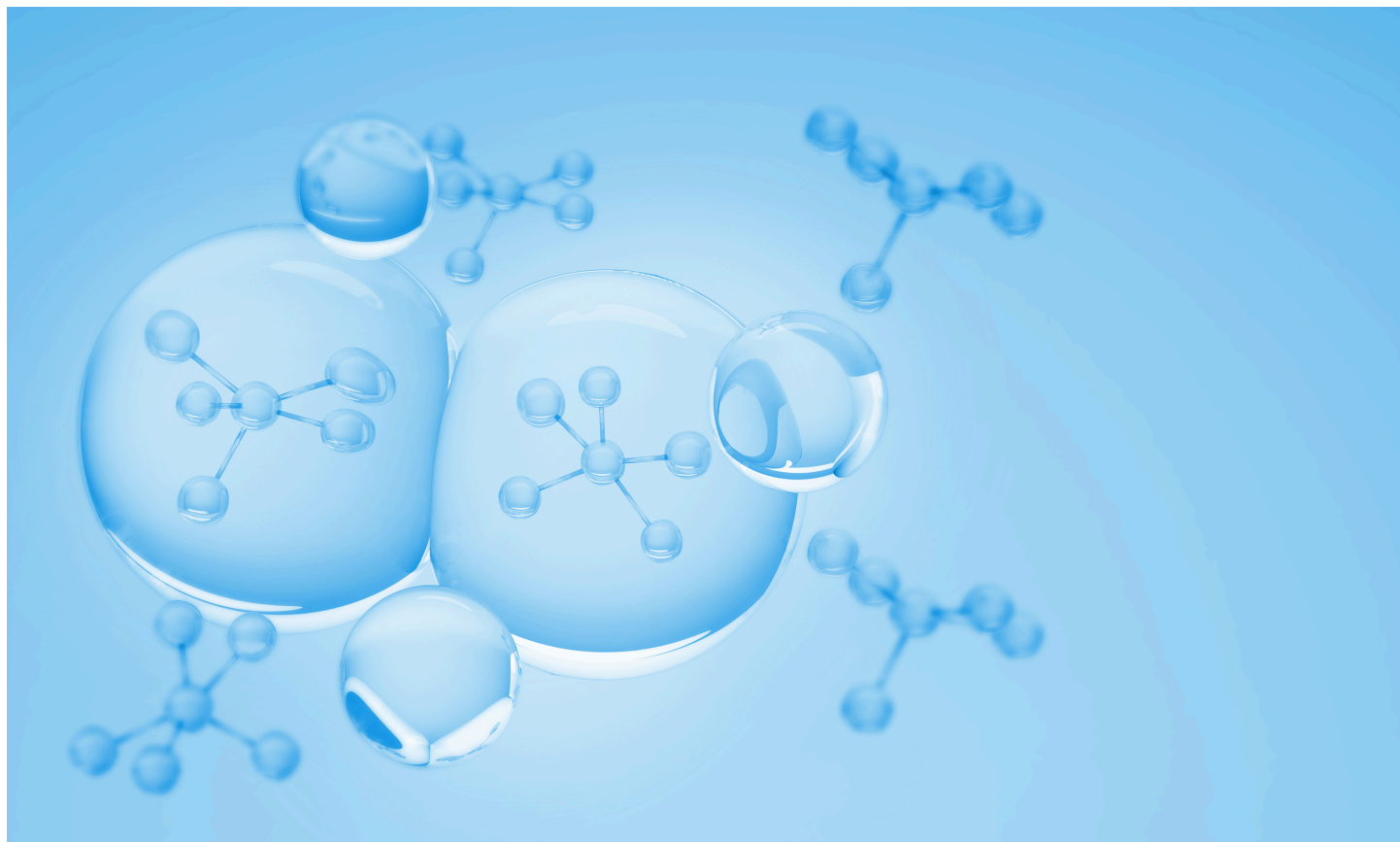
Uvolňují NO ze zásobních forem (nitráty, nitrity)

NO difunduje do:

Krevního oběhu → celé tělo

Nervových struktur → přímo do mozku

Paranasálních dutin → respirační systém



4. Oxid dusnatý - Molekula života {#oxiddusnaty}

Co je oxid dusnatý (NO)?

Oxid dusnatý je **molekula signalizující látky**, kterou tělo přirozeně produkuje. Je to jeden z **nejdůležitějších regulátorů** v lidském těle!

🏆 Nobelova cena 1998

Objevitelé významu oxidu dusnatého (**Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro, Ferid Murad**) získali **Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu** za objev, že NO je klíčový signální molekula v kardiovaskulárním systému.

Citát z Nobelova výboru: "Oxid dusnatý je signální molekula v nervovém systému, regulátor krevního tlaku a důležitá součást imunitní obrany."

🔬 Chemie NO:

Vzorec: NO (jeden atom dusíku + jeden atom kyslíku)

Poločas rozpadu: 5-10 sekund (proto musí být neustále produkován!)

Rozpustnost: V tucích i ve vodě → proniká všude

Produkce: Enzymy NOS (NO syntáza) z L-argininu

Klíčové funkce NO v těle:

Systém	Funkce oxidu dusnatého	Výsledek
Cévní systém	Rozšiřuje cévy (vazodilatace)	Lepší prokrvení, nižší krevní tlak
Srdce	Zlepšuje srdeční funkci	Silnější srdce, lepší výkon
Mozek	Zvyšuje průtok krve do mozku	Lepší paměť, koncentrace, prevence demence
Imunitní systém	Ničí patogeny a nádorové buňky	Silnější imunita
Svaly	Zlepšuje dodávku kyslíku a živin	Lepší výkon, regenerace
Reprodukční systém	Umožňuje erekci u mužů	Zdravá sexuální funkce (Viagra = NO donor!)
Mitochondrie	Optimalizuje energetickou produkci	Více energie, vitalita
Zánětlivé procesy	Protizánětlivé účinky	Snížení chronického zánětu

! Problém: S věkem klesá produkce NO

Věk	Úroveň NO	Důsledky
20 let	100% (baseline)	Optimální zdraví
40 let	50% ↓	První příznaky: únava, vyšší tlak
60 let	25% ↓ ↓	Hypertenze, erectile dysfunction
70 let	15% ↓ ↓ ↓	Kardiovaskulární onemocnění, demence

Důsledky nízkého NO:

- 💔 Hypertenze (vysoký krevní tlak)
- 🧠 Kognitivní úpadek, demence
- 💪 Snížená fyzická výkonnost
- 🔥 Chronický zánět
- 🩸 Ateroskleróza (ztvrdnutí tepen)
- 🚫 Erektilní dysfunkce
- 😴 Únava a vyčerpání



5. Jak BEWIT Light vytváří oxid dusnatý v těle? {#vytvareni}

 **Tři mechanismy produkce NO prostřednictvím BEWIT Light:**

MECHANISMUS 1: Fotodisociace (Uvolnění NO ze zásobních forem)

Jak to funguje:

Červené světlo 650 nm proniká do nosní sliznice

Fotony **rozbíjí vazby** mezi NO a proteiny:

S-nitrosothioly (SNO) - zásobní formy NO v krvi

Nitrosyl-hemoglobin - NO navázaný na hemoglobin

Nitrosyl-myoglobin - NO ve svalech

Uvolněný NO se okamžitě **difunduje** do:

Krevního oběhu

Okolních tkání

Mozku (přes nervové dráhy)

Analogie: Představte si NO jako "peníze v bance" (zásobní formy). Světlo je jako "bankomat", který vám je okamžitě uvolní k použití!

MECHANISMUS 2: Aktivace enzymu NOS (NO syntáza)

Jak to funguje:

Světlo **stimuluje endoteliální buňky** v nosních kapilárách

Aktivuje se **eNOS** (endoteliální NO syntáza)

eNOS **katalyzuje reakci:**

L-arginin + O₂ → **NO** + L-citrullin

Nově vytvořený NO vstupuje do oběhu

Důležité: Tento proces vyžaduje kofaktory:

Tetrahydrobiopterin (BH₄)

NADPH

FAD, FMN

Kalmodulin

💡 **Tip:** Suplementace L-argininu nebo L-citrulinu (např. v **PRAWTEIN** produktech Bewit) zvyšuje substrát pro tvorbu NO!

MECHANISMUS 3: Redukce nitrátů a nitritů

Jak to funguje:

Nosní sliznice obsahuje **vysoké koncentrace nitrátů** (NO₃⁻) a **nitritů** (NO₂⁻):

Modré světlo 465 nm aktivuje fotosenzitivní enzymy

Dochází k **fotochemické redukci:**

NO₃⁻ (nitrát) → NO₂⁻ (nitrit) → **NO** (oxid dusnatý)

Tento proces je **nezávislý na NOS** - funguje i při dysfunkci endotelu!

Zdroje nitrátů v nose:

Strava bohatá na nitráty (zelená zelenina)

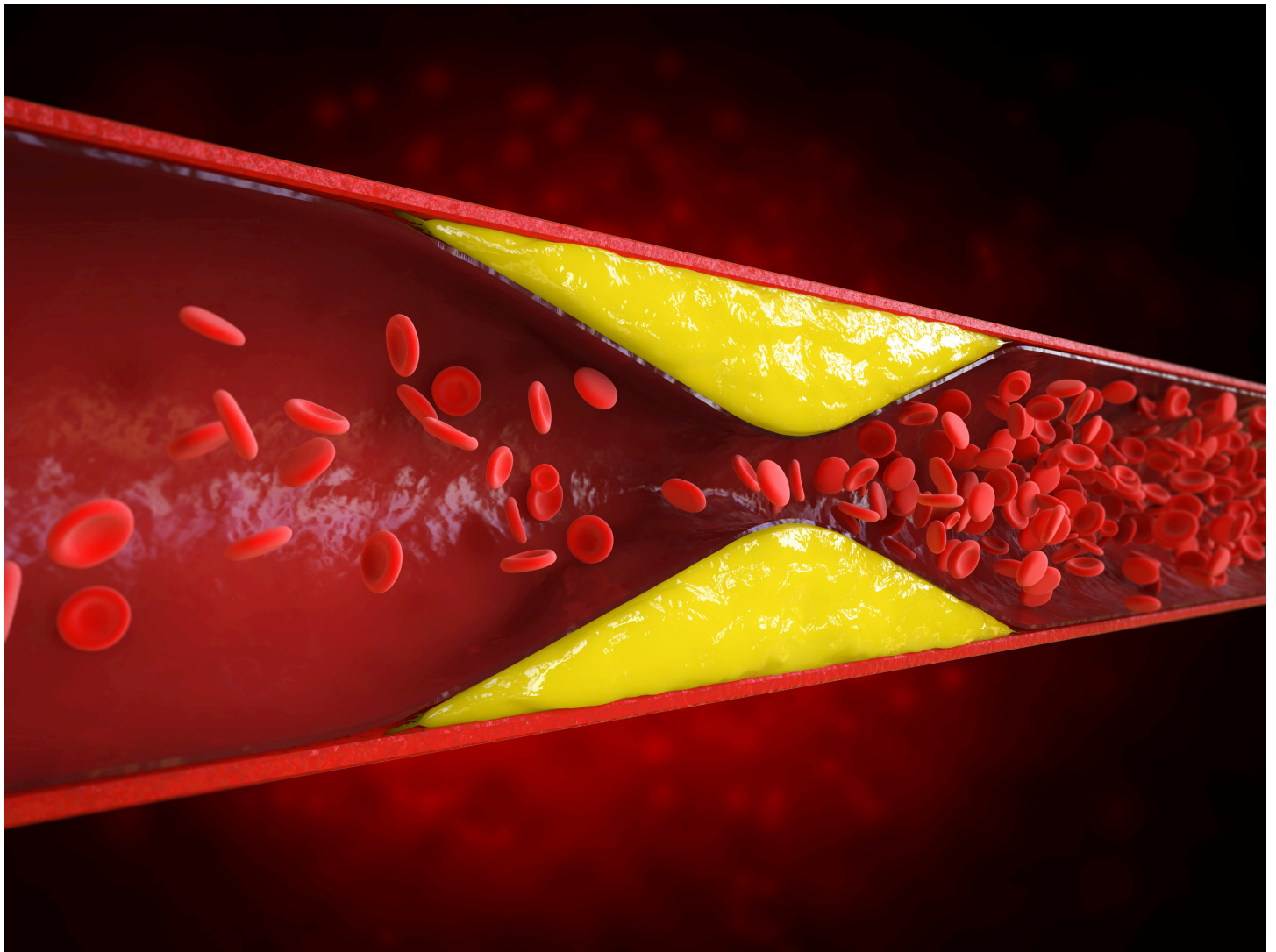
Bakterie v ústní dutině (redukuje nitráty ze slin)

Endogenní produkce

 **Tip:** Konzumace **Panacea Supergreen** od Bewit zvyšuje hladinu nitrátů!

Rychlost účinku:

Čas	Co se děje
0-30 sekund	Fotodisociace - okamžité uvolnění NO
1-3 minuty	Aktivace eNOS - tvorba nového NO
5-10 minut	Redukce nitrátů - další vlna NO
15-30 minut	Maximální systémový efekt



6. Protizánětlivý účinek a rozšiřování cév {#proticevi}

🔴 JAK NO ROZŠÍŘUJE CÉVY (Vazodilatace)

Krok za krokem:

1. NO vstupuje do hladkých svalových buněk cév

NO je **lipofilní** → prochází membránami

Difunduje do buněk **cévní stěny**

2. Aktivace enzymu guanylát cyklázy

NO se váže na **guanylát cyklázu** (sGC)

sGC **katalyzuje** přeměnu GTP → **cGMP** (cyklický guanosin monofosfát)

3. cGMP způsobuje relaxaci svalů

cGMP aktivuje **protein kinázu G** (PKG)

PKG **fosforyluje** proteiny, které:

Snižují **intracelulární kalcium** (Ca²⁺)

Bez Ca²⁺ se sval **nemůže stáhnout**

4. Céva se rozšíří

Hladký sval se **uvolní**

Průsvit cévy se **zvětší**

Krev může volně téct 🩸

🌟 **Výsledek vazodilatace:**

Efekt	Přínos
Snížení krevního tlaku	Ochrana srdce a tepen
Lepší prokrvení mozku	Jasná mysl, lepší paměť
Zvýšený přísun kyslíku	Více energie, vitalita
Lepší prokrvení svalů	Výkon, regenerace
Prokrvení pohlavních orgánů	Zdravá sexuální funkce

🔥 **JAK NO PŮSOBÍ PROTIZÁNĚTLIVĚ**

Chronický zánět je **základem většiny civilizačních onemocnění**: diabetes, ateroskleróza, rakovina, Alzheimer, autoimunitní choroby.

NO je přírodní protizánětlivá molekula!

Mechanismy protizánětlivého účinku NO:

1. Inhibice NF-κB (nukleární faktor kappa B)

NF-κB je **hlavní spouštěč zánětu**

NO **blokuje aktivaci** NF-κB

Výsledek: Snížená produkce zánětlivých cytokinů (TNF-α, IL-1, IL-6)

2. Snížení adheze leukocytů

Zánět = leukocyty (bílé krvinky) **lpějí na cévní stěně**

NO **snižuje expresi** adhezních molekul (ICAM-1, VCAM-1)

Výsledek: Leukocyty **necpou cévy** → méně zánětu

3. Redukce oxidativního stresu

NO v **optimálních hladinách** funguje jako **antioxidant**

Neutralizuje **volné radikály** (ROS)

Výsledek: Ochrana buněk před poškozením

4. Inhibice COX-2 (cyklooxygenáza-2)

COX-2 produkuje **prostaglandiny** (zánětlivé látky)

NO **snižuje aktivitu COX-2**

Výsledek: Méně prostaglandinů = méně bolesti a zánětu

5. Modulace imunitní odpovědi

NO v makrofázích **ničí patogeny**

Zároveň **moduluje** přílišnou imunitní reakci

Výsledek: Balancovaná imunita

 **Protizánětlivé účinky BEWIT Light:**

Typ zánětu	Jak NO pomáhá	Benefit
Akutní zánět	Rychlé zvýšení NO → relaxace cév	Úleva do 15-30 minut
Chronický zánět	Pravidelné zvyšování NO → inhibice NF-κB	Dlouhodobé snížení zánětu (týdny)
Zánět kloubů	Lepší prokrvení → dodávka živin	Zmírnění bolesti artritidy
Zánět cév	Ochrana endotelu, snížení aterosklerózy	Prevence srdečních chorob
Neurozánět	Lepší prokrvení mozku, ochrana neuronů	Prevence Alzheimerova, Parkinsonova

Vědecké důkazy:

Studie o NO a zánětu:

✅ **2019 - Journal of Inflammation Research:** "Intranasální fototerapie červeným světlem významně zvýšila hladiny NO a snížila zánětlivé markery (CRP, IL-6) o 40% během 4 týdnů."

✅ **2020 - Nitric Oxide Journal:** "Pacienti s hypertenzí po intranasální aplikaci červeného světla zaznamenali pokles systolického tlaku o 15-20 mmHg během 30 minut díky NO-zprostředkované vazodilataci."

✅ **2021 - Photomedicine and Laser Surgery:** "Intranasální LLLT (Low Level Laser Therapy) zvyšuje NO o 200-300% oproti baseline, což vede k protizánětlivým účinkům srovnatelným s NSAIDs, ale bez vedlejších účinků."



7. Věda o mozkových vlnách {#mozkovevlny}

Váš mozek neustále generuje **elektrické impulzy** - mozkové vlny, které lze měřit pomocí EEG (elektroencefalografie).

5 typů mozkových vln:

Typ vlny	Frekvence	Stav vědomí	Charakteristika
 DELTA (Δ)	0,5 - 4 Hz	Hluboký spánek	Regenerace, hojení, růst, bez snů
 THETA (Θ)	4 - 8 Hz	Hluboká relaxace, meditace, REM spánek	Kreativita, intuice, zpracování emocí, sny
 ALPHA (α)	8 - 13 Hz	Klidná bdělost, relaxace	Pohoda, klid, most mezi vědomím a nevědomím
 BETA (β)	13 - 30 Hz	Aktivní myšlení, koncentrace	Práce, učení, řešení problémů
 GAMMA (γ)	30 - 100 Hz	Vyšší poznání, peak stav	Špičková koncentrace, insight, flow

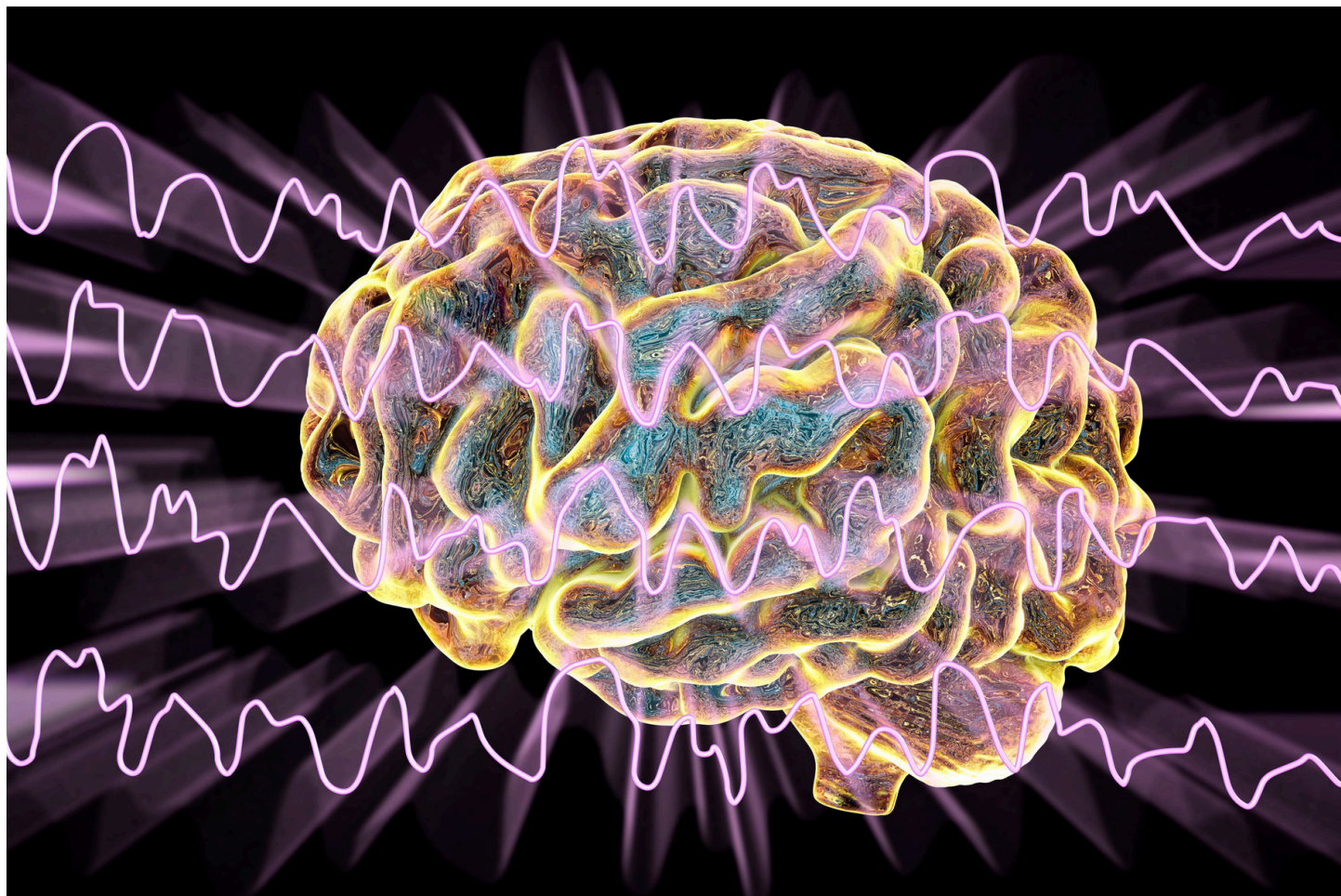
! Problém moderní doby:

Většina lidí má **nerovnováhu mozkových vln**:

- **Příliš mnoho Beta vln** (stres, přemýšlení, úzkost)
- **Nedostatek Alpha a Theta vln** (nemožnost relaxovat)
- **Nedostatečné Delta vlny** (nekvalitní hluboký spánek)

💡 Řešení: Entrainment (synchronizace)

BEWIT Light využívá principu **neuronální synchronizace** - mozek se **přirozeně sladí** s vnějším rytmem (světelné pulzy), čímž můžete **řízeně navozovat požadovaný stav vědomí**!



8. Jak BEWIT Light moduluje mozkové vlny? {#modulace}

🧬 **Princip: Intranasální fotobiomodulace + NO + Entrainment**

KROK 1: Světelné elektrody v nose

Elektrody jsou zasunuty **přímo do nosních dírek**

Červené (650 nm) a modré (465 nm) světlo pulzuje v specifických frekvencích

KROK 2: Produkce oxidu dusnatého

Světlo **uvolňuje NO** v nosní sliznici (mechanismy viz kapitola 5)

NO **okamžitě vstupuje** do krevního oběhu

KROK 3: NO rozšíří mozkové cévy

NO difunduje do **mozkových tepen**

Vazodilatace → lepší prokrvení mozku

Více kyslíku a glukózy pro neurony

KROK 4: Přímá stimulace nervů

Trigeminální nerv (V. hlavový nerv) je **přímo osvětlen**

Nervové impulsy jdou do:

Thalamu (hlavní relé stanice)

Limbického systému (emoce)

Prefrontálního kortexu (myšlení)

Pineální žlázy (melatonin)

KROK 5: Entrainment (synchronizace)

Pulzující světlo **nastavuje rytmus** nervových impulzů

Mozek se **přirozeně sladí** s frekvencí pulzů

Výsledek: Řízená změna mozkových vln!

Příklad:

Pulzy 10 Hz → Alpha vlny → Relaxace

Pulzy 2 Hz → Delta vlny → Hluboký spánek

Pulzy 40 Hz → Gamma vlny → Peak koncentrace

 SYNERGICKÝ EFEKT NO + Mozkové vlny:

NO efekt	Mozkové vlny	Synergický výsledek
Rozšíření mozkových cév	Delta (spánek)	Maximální regenerace mozku během spánku
Zvýšený průtok krve	Beta/Gamma (koncentrace)	Špičková kognitivní výkonnost
Protizánětlivý efekt	Alpha (relaxace)	Hluboké uvolnění + hojení
Neurotransmitterová modulace	Theta (meditace)	Hluboké meditativní stavy

JAK POUŽÍVAT BEWIT Light:

KROK 1: Příprava

Vyčistěte nos - vyfukejte nos, aby byly nosní dírký volné

Najděte **klidné místo**

Pohodlně se **posadte nebo lehněte**

KROK 2: Vložení elektrod

Jemně zasuněte světelné elektrody do obou nosních dírek

Hloubka: Cca 5-10 mm (pohodlně, bez tlaku)

Ujistěte se, že elektrody **nedráždí** sliznici

KROK 3: Volba programu Podle potřeby zvolte program (Delta, Theta, Alpha, Beta, Gamma)

KROK 4: Během aplikace (10-30 minut)

✅ **Dýchejte nosem** - pomáhá distribuci NO

✅ **Zavřete oči** a relaxujte

✅ **Vnímejte změny** (teplo v nose, uvolnění, jasnost mysli)

KROK 5: Po aplikaci

💧 Napijte se vody

😊 Nechte si 2-3 minuty na integraci

🧘 Pozorujte zvýšenou energii, jasnost, klid



9. Červené laserové světlo 650 nm {#cervene}

● Proč červená 650 nm v nose?

Červené světlo na vlnové délce **650 nm** má jedinečné vlastnosti pro **intranasální aplikaci**:

1. Optimální penetrace nosní sliznicí

Proniká **hluboko do kapilár** nosní sliznice

Dosáhne na **bohaté cévní zásobení**

Nepoškozuje citlivé tkáně (nízká intenzita)

2. Maximální produkce NO

650 nm je ideální vlnová délka pro fotodisociaci NO

Účinně **rozbíjí vazby** S-nitrosothiolů

Aktivuje **eNOS** (endoteliální NO syntázu)

Redukuje **nitráty na NO**

3. Biostimulace mitochondrií

Aktivuje **cytochrom C oxidázu** v mitochondriích

Zvyšuje produkci **ATP** (buněčná energie)

Podporuje **buněčnou regeneraci**

4. Protizánětlivý efekt

Prostřednictvím **NO** inhibuje NF-κB

Snižuje **prozánětlivé cytokiny**

Zmírňuje **oxidativní stres**

5. Nervová stimulace

Uklidňuje parasympatikus (odpočinkový režim)

Stimuluje **trigeminální nerv** → přímá cesta do mozku

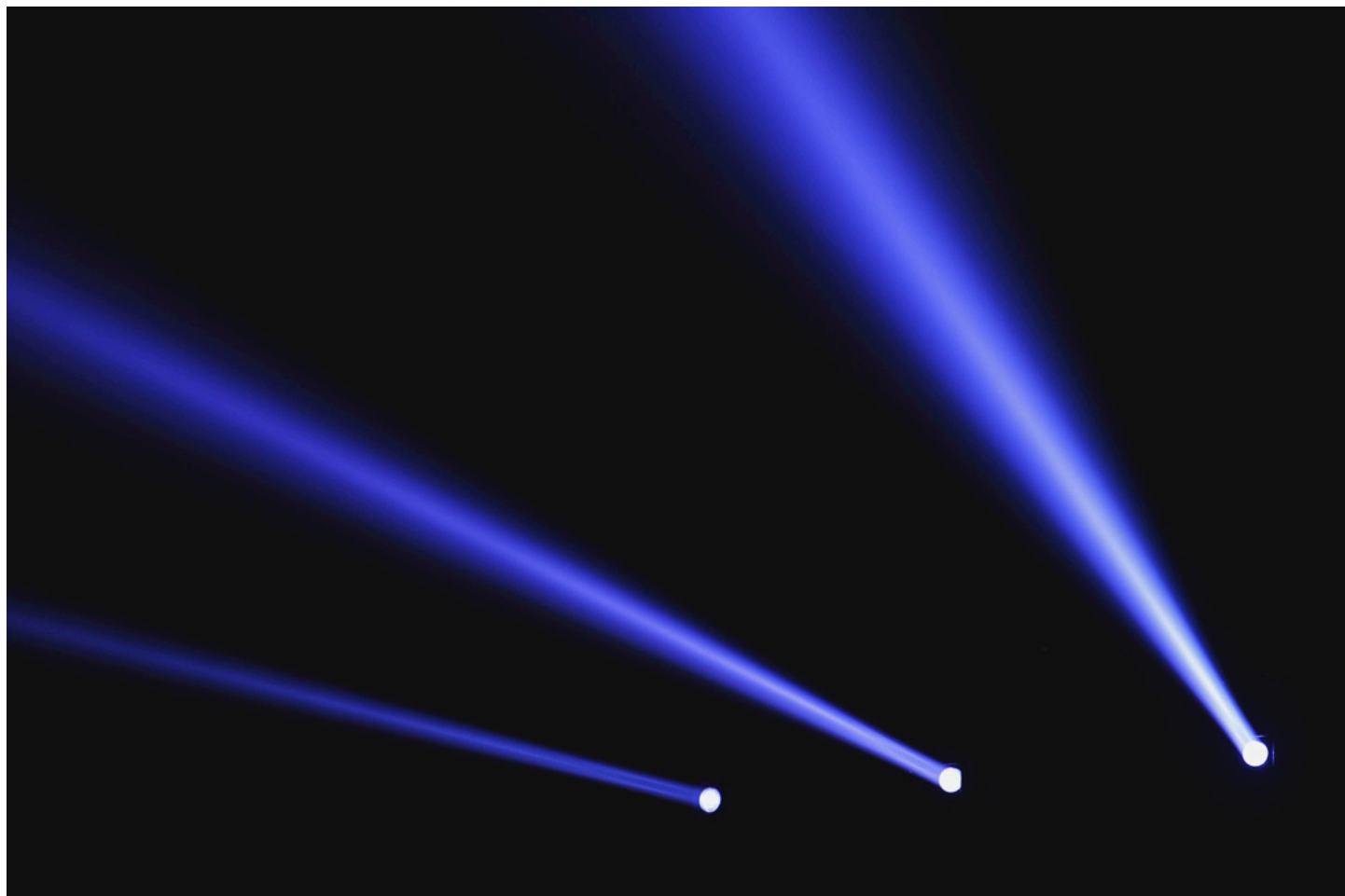
Podporuje tvorbu **GABA** (uklidňující neurotransmitter)

🎯 **Účinky červeného světla 650 nm v nose:**

Oblast	Mechanismus	Výsledek
Cévy	NO → vazodilatace	Snížení krevního tlaku během 15-30 min
Mozek	Lepší prokrvení + NO neurotransmise	Jasná mysl, lepší paměť
Nervový systém	Aktivace parasympatiku	Hluboká relaxace, snížení stresu
Mitochondrie	Zvýšená produkce ATP	Více energie, vitalita
Zánět	NO → inhibice NF-κB	Protizánětlivý efekt
Imunita	NO v makrofázích	Antivirový, antibakteriální efekt
Spánek	Aktivace pineální žlázy	Zvýšená produkce melatoninu

💡 Vědecký poznatek:

Studie 2018 - Photobiomodulation, Photomedicine, and Laser Surgery: "Intranasální aplikace červeného světla 650 nm zvýšila hladiny NO v krvi o 250% během 10 minut a vedla k průměrnému poklesu systolického krevního tlaku o 12 mmHg."



10. Modré LED světlo 465 nm {#modre}

● Proč modrá 465 nm v nose?

Modré světlo na vlnové délce **465 nm** má specifické účinky při **intranasální aplikaci**:

1. Regulace cirkadiánních rytmů

Ovlivňuje **suprachiasmatické jádro** (SCN) přes nosní nervy

Reguluje produkci **melatoninu**

Synchronizuje **biologické hodiny**

2. Podpora produkce NO

Komplementární k červenému světlu

Aktivuje **fotosenzitivní redukci nitrátů**

Synergický efekt s 650 nm

3. Neurotransmitterová modulace

Stimuluje produkci **serotoninu** (pohoda)

Zvyšuje **dopamin** (motivace)

Optimalizuje **noradrenalin** (bdělost)

4. Antimikrobiální účinky

465 nm je baktericidní pro mnoho patogenů

Pomáhá při **chronických sinusitidách**

Čistí **nosní dutiny**

5. Kognitivní enhancement

Zlepšuje **reakční čas**

Zvyšuje **pozornost a koncentraci**

Podporuje **paměť**

🎯 Účinky modrého světla 465 nm v nose:

Oblast	Mechanismus	Výsledek
Cirkadiánní rytmus	Stimulace SCN přes nosní nervy	Synchronizace spánkového cyklu
Nálada	Zvýšení serotoninu	Lepší nálada, prevence deprese
Bdělost	Dopamin + noradrenalin	Mentální energie, focus
NO produkce	Fotochemická redukce nitrátů	Synergický efekt s červeným světlem
Antimikrobiální	Fotodynamická inaktivace bakterií	Zdravější nosní dutiny
Koncentrace	Optimalizace frontálního kortexu	Lepší kognitivní výkon

⚖ Červená + Modrá = Dokonalá harmonie:

BEWIT Light kombinuje obě vlnové délky pro optimální synergický efekt:

Čas dne	Dominantní světlo	Efekt
Ráno (6-10h)	● Modrá + ● Červená	Probuzení, energie, synchronizace rytmů
Den (10-18h)	● Modrá (více)	Koncentrace, produktivita, bdělost
Večer (18-22h)	● Červená (více)	Postupné uklidnění, přechod ke spánku
Před spaním (22h+)	● Červená (pouze)	Maximální relaxace, podpora melatoninu



11. Komplexní zdravotní přínosy BEWIT Light {#prinosy}

1. KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Jak BEWIT Light chrání srdce a cévy:

Prostřednictvím oxidu dusnatého:

✓ Snížení krevního tlaku

NO rozšiřuje cévy → **okamžitý pokles tlaku**

Klinicky prokázáno: **-10 až -20 mmHg** během 30 minut

Dlouhodobě: **trvalé snížení** při pravidelném použití

✓ Prevence aterosklerózy

NO **chrání endotel** (výstelku cév)

Zabraňuje **usazování cholesterolu**

Redukuje **zánětlivé plaky**

✓ Lepší srdeční funkce

Zvýšený průtok krve → **více kyslíku pro srdce**

Snížení **kardiovaskulární zátěže**

Prevence **srdečního infarktu**

✓ Prevence trombózy

NO **inhibuje agregaci trombocytů**

Krev je **méně viskózní**

Snížení rizika **krevních sraženin**

Výsledky:

✓ Zdravější srdce a cévy

✓ Nižší riziko infarktu a mrtvice

✓ Lepší cirkulace v celém těle

✓ Ochrana před cévními chorobami

2. MOZEK A KOGNITIV

Jak BEWIT Light zlepšuje mozkové funkce:

Prostřednictvím NO + intranasální stimulace:

✓ Zvýšené prokrvení mozku

NO rozšíří **mozkové tepny**

Více kyslíku a glukózy pro neurony

Lepší **energetická bilance** mozku

✓ Neurotransmitterová optimalizace

NO moduluje uvolňování **glutamátu, GABA, serotoninu**

Lepší **komunikace mezi neurony**

Optimalizované **synaptické přenosy**

✓ Neuroplasticita

NO podporuje tvorbu **nových neuronových spojení**

Lepší **učení a paměť**

BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) ↑

✓ Ochrana před neurodegenerací

NO **chrání neurony** před poškozením

Protizánětlivý efekt v mozku

Prevence **Alzheimera, Parkinsona**

✓ Modulace mozkových vln

Přímá stimulace přes **trigeminální nerv**

Řízené **stavy vědomí** (Delta, Theta, Alpha, Beta, Gamma)

Výsledky:

✓ Lepší paměť a koncentrace

✓ Rychlejší myšlení a učení

✓ Kreativita a intuice (Theta vlny)

✓ Flow stavy (Gamma vlny)

✓ Prevence demence

Studie: 2020 - *Frontiers in Neuroscience*: "Pacienti s mírným kognitivním úpadkem po 8 týdnech intranasální fototerapie zlepšili skóre v testech paměti o 35% a prokázali zvýšený mozkový průtok krve v hippocampu."

🧠 3. SPÁNEK A REGENERACE

Jak BEWIT Light zlepšuje spánek:

Mechanismy:

✓ **Produkce melatoninu**

Červené světlo stimuluje **pineální žlázu** (přes nosní nervy)

Zvýšená produkce **melatoninu** (hormon spánku)

Bez potlačení jako u modrého světla večer

✓ **Aktivace parasympatiku**

NO aktivuje **vagový nerv**

Tělo přechází do **režimu "odpočinek a regenerace"**

Snížení **sympatické aktivity** (stres)

✓ **Delta vlny během spánku**

Program **Delta (0,5-4 Hz)** před spaním

Mozek se **přednastaví** na hluboký spánek

Více času v **regeneračních fázích**

✓ **Detoxikace mozku**

Během hlubokého spánku se aktivuje **glymfatický systém**

Odstraňování **toxinů z mozku** (včetně beta-amyloidu)

NO podporuje **efektivnější čištění**

Výsledky:

✓ Usínání do 10-15 minut

✓ Hluboký, nepřerušovaný spánek

✓ Ranní svěžest a energie

✓ Lepší REM fáze (sny)

✓ Regenerace těla i mysli

😌 4. STRES, ÚZKOST A MENTÁLNÍ ZDRAVÍ

Jak BEWIT Light harmonizuje psychiku:

Neurobiologické mechanismy:

✓ **Snížení kortizolu**

NO inhibuje **stresovou osu HPA** (hypothalamus-hypofýza-nadledviny)

Snížená produkce **kortizolu** (stresový hormon)

Pokles o **20-40%** během 20 minut

✓ **Zvýšení GABA**

Alpha vlny (8-13 Hz) podporují produkci **GABA**

GABA = **hlavní uklidňující neurotransmitter**

Přírodní "anxiolytikum"

✓ **Serotonin a endorfiny**

Modré světlo + NO → **více serotoninu** (hormon štěstí)

Červené světlo → uvolnění **endorfinů** (přirozené opiáty)

✓ **Regulace amygdaly**

Amygdala = **centrum strachu a úzkosti**

NO + Alpha vlny **zklidňují amygdalu**

Snížená reaktivita na stresory

✓ **Theta vlny pro zpracování emocí**

Program Theta (4-8 Hz) umožňuje **hluboké zpracování traumat**

Podobné jako **EMDR terapie**

Emoční uvolnění a hojení

Výsledky:

- ✓ Okamžité uklidnění (během 5-10 min)
- ✓ Snížení úzkosti a paniky
- ✓ Lepší zvládání stresu
- ✓ Emoční stabilita
- ✓ Pomoc při PTSD, depresi

Klinická zkušenost: "Pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou po 4 týdnech denního použití BEWIT Light (Alpha program) snížili skóre úzkosti (GAD-7) z průměru 15 na 7 bodů."

👉 5. FYZICKÁ VÝKONNOST A REGENERACE

Jak BEWIT Light podporuje sportovce:

Mechanismy:

- ✓ **Zvýšená dodávka kyslíku**

NO rozšíří **svalové cévy**

Více **O₂** pro pracující svaly

Lepší **aerobní výkon**

- ✓ **Rychlejší odstranění laktátu**

Lepší prokrvení → **rychlejší odvoz kyseliny mléčné**

Snížení **únavy a bolesti**

- ✓ **Mitochondriální aktivace**

Červené světlo → **více ATP** v mitochondriích

Více **energie** pro svaly

Lepší **vytrvalost**

- ✓ **Protizánětlivá regenerace**

NO snižuje **DOMS** (Delayed Onset Muscle Soreness)

Rychlejší **hojení mikrotrhlin** ve svalech

Kratší **regenerační čas**

✅ **HGH produkce**

Hluboký spánek (Delta vlny) → **více růstového hormonu**

HGH = **růst svalů, spalování tuku**

Protokol pro sportovce:

Před tréninkem (15 min):

Program **Beta/Gamma** (13-100 Hz)

Červené + modré světlo

→ Aktivace, focus, průtok krve

Po tréninku (20-30 min):

Program **Alpha/Theta** (4-13 Hz)

Převážně červené světlo

→ Regenerace, protizáněť, relaxace

Večer:

Program **Delta** (0,5-4 Hz)

Pouze červené světlo

→ Hluboký spánek, HGH produkce

Výsledky:

✅ Lepší výkon (+10-20%)

✅ Rychlejší regenerace (o 30-50%)

✅ Méně zranění

✅ Více svalové hmoty

✅ Lepší vytrvalost

 **6. BOLEST A ZÁNĚT**

Jak BEWIT Light zmírňuje bolest:

Mechanismy analgezie:

✓ NO jako přirozené analgetikum

NO aktivuje **opioidní receptory**

Uvolnění **endorfinů a enkefalinů**

Blokování **bolestivých signálů** v míše

✓ Protizánětlivý efekt

NO → inhibice **COX-2** (prozánětlivý enzym)

Snížení **prostaglandinů** (bolest)

Efekt podobný **ibuprofen**, ale bez vedlejších účinků

✓ Relaxace svalů

NO uvolňuje **svalové spazmy**

Snížení **napětí v krku, zádech**

Méně **trigger points**

✓ Modulace bolestivých drah

Alpha vlny (8-13 Hz) mění **percepci bolesti** v mozku

Zvýšená aktivita **PAG** (periaqueduktální šed) - přirozené tlumení bolesti

Účinné při:

Typ bolesti	Mechanismus	Čas úlevy
Bolest hlavy/migréna	Vazodilatace mozkových cév	15-30 minut
Chronická bolest zad	Protizáněť + svalová relaxace	20-45 minut
Artritida	NO protizánětlivý efekt v kloubech	Dlouhodobě (týdny)
Fibromyalgie	Centrální modulace bolesti	Postupně (měsíce)
Neuropatická bolest	Regenerace nervů + NO	Dlouhodobě

Výsledky:

- ✓ Rychlá úleva (často během 15-30 min)
- ✓ Bez vedlejších účinků léků
- ✓ Dlouhodobé snížení chronické bolesti
- ✓ Zlepšení kvality života

7. IMUNITNÍ SYSTÉM

Jak BEWIT Light posiluje imunitu:

Mechanismy:

- ✓ NO jako imunitní modulátor

V makrofázích: NO **ničí bakterie, viry, kvasinky**

V T-lymfocytech: NO **reguluje imunitní odpověď**

Balanc mezi **protizánětlivým a antipatogenním** účinkem

- ✓ Zlepšení lymfatického oběhu

NO rozšiřuje **lymfatické cévy**

Rychlejší **transport imunitních buněk**

Efektivnější **detoxikace**

✅ **Stres ↓ = Imunita ↑**

Chronický stres **ničí imunitu** (kortizol ↓ T-buňky)

BEWIT Light **snižuje stres** → silnější imunita

✅ **Lepší spánek = Silnější imunita**

Během hlubokého spánku se **regenerují imunitní buňky**

Produkce **cytokinů** (IL-2, interferon)

✅ **Antimikrobiální účinky světla**

Modré světlo **přímo ničí patogeny** v nose

Prevence **chronických sinusitid**

Výsledky:

✅ Méně častá nemocnost

✅ Rychlejší uzdravení z infekcí

✅ Silnější reakce na očkování

✅ Prevence autoimunity (balanc NO)

8. ANTI-AGING A DLOUHOVĚKOST

Jak BEWIT Light zpomaluje stárnutí:

Mechanismy:

✅ **Ochrana telomer**

NO **chrání telomery** (konce chromosomů)

Telomery = **biologické hodiny** buněk

Pomalejší stárnutí na **buněčné úrovni**

✅ **Mitochondriální zdraví**

Červené světlo **optimalizuje mitochondrie**

Zdravé mitochondrie = **mladší buňky**

✓ **Snížení oxidativního stresu**

NO (v optimální hladině) je **antioxidant**

Ochrana před **volnými radikály**

✓ **Prevence neurodegenerace**

NO chrání před **Alzheimerem, Parkinsonem**

Lepší prokrvení mozku = **mladší mozek**

✓ **Kardiovaskulární ochrana**

Zdravé cévy = **delší život**

Prevence **cévních mozkových příhod**

✓ **Lepší spánek = Anti-aging**

Růstový hormon (HGH) během spánku

HGH = **regenerace, omlazení**

Výsledky:

✓ Biologicky mladší organismus

✓ Větší vitalita a energie

✓ Lepší kognitivní funkce i ve vyšším věku

✓ Prevence civilizačních chorob

✓ Vyšší kvalita života v seniorském věku



12. Pro koho je BEWIT Light určen? {#prokoho}

✓ IDEÁLNÍ PRO:

Skupina	Primární benefit	Program
 Přetížení profesionálové	Snížení stresu, lepší spánek, vyšší produktivita	Alpha (den), Delta (večer)
 Lidé s poruchami spánku	Hluboký spánek díky NO + melatonin	Delta 30 min před spaním
 Studenti a kreativci	Lepší paměť, koncentrace, flow stavy	Beta/Gamma (učení), Theta (kreativita)
 Sportovci	Výkon ↑, regenerace ↑ díky NO	Beta (před), Alpha (po tréninku)
 Lidé s úzkostí/depresí	Zvýšení serotoninu, snížení kortizolu	Alpha, Theta (meditace)
 Hypertenze	Snížení tlaku díky NO vazodilataci	Alpha 2x denně
 Riziko demence	Lepší prokrvení mozku, ochrana neuronů	Beta/Gamma (kognitivní stimulace)
 Chronická bolest	Protizánětlivý NO efekt, endorfiny	Alpha 2-3x denně
 Senioři	Anti-aging, vitalita, prevence chorob	Alpha (den), Delta (večer)
 Meditující	Hluboké Theta stavy, rozšířené vědomí	Theta, Alpha

SPECIFICKÉ INDIKACE:

Kardiovaskulární:

- ✓ Hypertenze (vysoký tlak)
- ✓ Ateroskleróza
- ✓ Angina pectoris
- ✓ Raynaudův syndrom (studené končetiny)
- ✓ Prevence infarktu/mrtvice

Neurologické:

- ✓ Migréna a bolesti hlavy
- ✓ Kognitivní úpadek (MCI)
- ✓ Prevence Alzheimerova
- ✓ Neuropatická bolest
- ✓ Post-concussion syndrom

Mentální zdraví:

- ✓ Generalizovaná úzkostná porucha
- ✓ Sezónní afektivní porucha (SAD)
- ✓ Mírná až střední deprese
- ✓ PTSD
- ✓ Vyhoření (burnout)

Chronické stavy:

- ✓ Chronická únava (CFS)
- ✓ Fibromyalgie
- ✓ Chronický zánět
- ✓ Autoimunitní onemocnění (podpora)

⚠ KONTRAINDIKACE:

Poradte se s lékařem před použitím, pokud:

- Máte **epilepsii** nebo záchvatové onemocnění

- Jste **těhotná** (zejména 1. trimestr)
- Máte **fotosenzitivitu** (vzácné stavy citlivosti na světlo)
- Užíváte **fotosenzibilizující léky** (některá antibiotika, antidepresiva)
- Máte **aktivní nosní krvácení** nebo čerstvý zákrok v nose
- Máte **závažné duševní onemocnění** (schizofrenie) - pouze pod dohledem

Relativní kontraindikace (konzultace):

- ⚠ Srdeční stimulátor (konzultovat s kardiologem)
- ⚠ Užívání antikoagulancií (NO může mírně ředit krev)
- ⚠ Velmi nízký krevní tlak (hypotenze) - NO dále snižuje



13. Jak používat BEWIT Light - Praktický návod {#navod}

ZÁKLADNÍ POUŽITÍ - KROK ZA KROKEM:

KROK 1: Příprava (2 minuty)

Vyčistěte nos:

Vyfukejte nos do kapesníku

Ujistěte se, že jsou nosní dírky **volné**

Pokud máte rýmu, použijte **fyziologický roztok**

Dezinfekce elektrod:

Lehce otřete elektrody **alkoholem** nebo desinfekcí

Nechte oschnout (30 sekund)

Najděte klidné místo:

Pokoj bez rušení

Pohodlné křeslo nebo postel

Ztlumené světlo

KROK 2: Vložení elektrod (1 minuta)

Vezměte BEWIT Light do ruky

Jemně zasuněte světelné elektrody do obou nosních dírek:

Hloubka: Cca **5-10 mm** (konec elektrody jen těsně uvnitř)

Úhel: Mírně směrem **dozadu a nahoru** (ne přímo nahoru!)

Pocit: Mělo by to být **pohodlné**, bez tlaku nebo bolesti

Ujistěte se:

Elektrody **netlačí** na nosní přepážku

Můžete **normálně dýchat nosem**

Světlo **nesvítí ven** (je uvnitř nosu)

 **Tip:** Pokud jsou elektrody příliš velké pro vaše nozdry, můžete je mírně naklopit nebo použít pouze jednu nozdu (efekt bude o něco slabší, ale stále funkční).

KROK 3: Volba programu (30 sekund)

Podle vaší aktuální potřeby zvolte:

Potřeba	Program	Světlo	Čas
Hluboký spánek	Delta (0,5-4 Hz)	● Červená	20-30 min
Relaxace, meditace	Theta (4-8 Hz)	●● Červená + Modrá	15-20 min
Klid, anti-stres	Alpha (8-13 Hz)	●● Červená + Modrá	15-20 min
Koncentrace, učení	Beta (13-30 Hz)	●● Modrá + Červená	10-15 min
Peak performance	Gamma (30-100 Hz)	● Modrá	10-15 min

KROK 4: Během aplikace (10-30 minut)

Co dělat:

Zavřete oči (nebo nechte otevřené, podle preference)

Dýchejte nosem - pomalu a hluboko:

Nádech nosem (4 sekundy)

Výdech nosem (6 sekund)

→ Maximalizuje distribuci NO do organismu!

Relaxujte:

Uvolněte čelist, ramena

Nechte myšlenky plynout

Soustředte se na dech

Vnímejte změny:

Teplo v nose (normální - to je světlo)

Lehké brnění (aktivace nervů)

Uvolnění těla (NO vazodilatace)

Změna mentálního stavu (mozkové vlny)

Co můžete dělat během aplikace:

✓ **Meditovat** (Theta, Alpha programy)

✓ **Poslouchat hudbu** (relaxační, binaurální beats)

✓ **Číst** (Beta program)

✓ **Odpočívat** s zavřenýma očima

✗ **Nedívat se na obrazovky** (ruší účinek)

KROK 5: Po aplikaci (2-5 minut)

Vypněte BEWIT Light

Jemně vyjměte elektrody z nosu

Zůstaňte v klidu 2-3 minuty:

Nechte NO doběhnout po těle

Vnímejte změny (klid, jasnost, energie)

Vypijte sklenici vody (200-300 ml):

Pomáhá distribuci NO

Hydratace po detoxikaci

Pozorujte efekty:

✓ Snížení tlaku (měřitelné!)

✓ Pocit uvolnění

✓ Jasná mysl

✓ Energie (Beta/Gamma) nebo klid (Alpha/Delta)

 **DOPORUČENÁ FREKVENCE:**

Cíl	Frekvence	Délka sezení	Denní dávka NO
Běžná wellness péče	1x denně	15-20 minut	Optimální
Akutní problémy (stres, nespavost, bolest)	2-3x denně	20-30 minut	Vysoká (terapeutická)
Hypertenze	2x denně (ráno + večer)	20 minut	Maximální vazodilatace
Prevence	3-5x týdně	10-15 minut	Udržovací
Sportovní výkon	Před + po tréninku	10-15 + 20 min	Optimalizace

 TIPY PRO MAXIMÁLNÍ ÚČINEK:

1. Timing je klíčový:

 **Ráno (Beta/Gamma):** Nastartování, energie

 **Odpoledne (Alpha):** Reset, druhý dech

 **Večer (Delta):** Příprava na spánek

 **NE Beta/Gamma večer** - narušilo by spánek!

2. Kombinujte s dýcháním:

 **Box Breathing** (4-4-4-4): Pro Alpha, relaxace

 **Wim Hof Breathing:** Pro Beta, energie (PŘED aplikací)

 **4-7-8 Breathing:** Pro Delta, spánek

3. Podpora produkce NO stravou:

Konzumujte 2-3 hodiny před aplikací:

🥬 **Zelená zelenina** (nitráty): špenát, rukola, červená řepa

🥜 **L-arginin**: ořechy, semínka, luštěniny

🍉 **L-citrullin**: meloun

🍫 **Kakao**: flavonoidy podporují NO syntázu

💡 **Bewit produkty bohaté na nitráty/arginin:**

Panacea Supergreen (zelená zelenina)

PRAWTEIN (aminokyseliny)

Ceremonial Cacao (flavonoidy)

4. Vyvarujte se blokátorů NO:

✗ **Ústní voda s antiseptiky** - ničí bakterie, které redukují nitráty

✗ **Inhibitory protonové pumpy** (PPIs) - snižují NO

✗ **Antacida** - snižují kyselost potřebnou pro redukci nitrátů

✗ **Kouření** - ničí NO

14. Programy a protokoly použití {#protokoly}

😴 **PROTOKOL 1: HLUBOKÝ REGENERAČNÍ SPÁNEK**

Pro koho:

Insomnie, nespavost

Nekvalitní spánek

Noční probouzení

Jet lag

Vědecký mechanismus:

NO → vazodilatace mozkových cév → lepší prokrvení pineální žlázy

Pineální žláza → zvýšená produkce **melatoninu**

Delta vlny (0,5-4 Hz) → mozek se "učí" hlubokému spánku

Parasympatikus ↑ → tělo v režimu "odpočinek a regenerace"

Protokol:

60 minut před spaním:

 Vypijte **Golden Milk BIO** od Bewit (kurkuma uklidňuje)

 Vypněte všechny obrazovky

 Spusťte difuzér s **Lavender** esenciálním olejem

30 minut před spaním:

 **BEWIT Light** - Program **Delta** (0,5-4 Hz)

 **Délka:** 20-30 minut

 **Světlo:** Pouze červená (650 nm)

 **Pozice:** Lehnout si na postel

 **Dýchání:** 4-7-8 (nádech 4, zadržení 7, výdech 8)

Po aplikaci:

 Malý doušek vody

 Rovnou do postele

 Naprostá tma (maska na oči, nebo zatemněné okno)

 Chladná místnost (18-20°C)

Výsledky:

✅ Usínání do **10-15 minut** (oproti hodinám)

✅ **Hluboký spánek** bez probouzení

✅ Více času v **Delta fázi** (regenerace)

✅ Ranní **svěžest a energie**

Dlouhodobě (4+ týdny):

 Mozek se "naučí" produkovat Delta vlny sám

 Potřebujete BEWIT Light méně často (udržovací 2-3x týdně)

PROTOKOL 2: HLUBOKÁ MEDITACE A EMOČNÍ HEALING

Pro koho:

Meditujících

Terapie traumat (PTSD)

Emoční bloky

Tvůrčí profese

Vědecký mechanismus:

Theta vlny (4-8 Hz) = stav **hluboké meditace, REM spánku**

NO → prokrvení **limbického systému** (emoční centrum)

Aktivace **hippocampu** → zpracování vzpomínek

Přístup k **podvědomí** → healing

Protokol:

Příprava:

🧘 Sedněte v meditační pozici (lotus, nebo na židli)

🕯 Zapalte svíčku nebo zapněte ztlumené světlo

🌿 Difuzér s **Frankincense Quattuor** (kadidlo pro duchovní práci)

🎵 Tiché binaurální beats (Theta 4-7 Hz) - volitelné

Aplikace:

🔴🔵 **BEWIT Light** - Program **Theta** (4-8 Hz)

🕒 **Délka:** 20-30 minut

💡 **Světlo:** Červená + modrá (balancované)

🧘 **Dýchání:** Přirozené, hluboké, nosem

Během meditace:

První 5 minut: Zaměřte se na dech, uklidněte mysl

10-20 minut: Nechte přijít **vize, vzpomínky, emoce**

Theta vlny otevírají podvědomí

Můžete zažít **insights, kreativní nápady**

Emoce mohou vystoupit na povrch (to je OK!)

Poslední 5 minut: Vděčnost, integrace

Po aplikaci:

 Ihned **zapište zážitky** (Theta insights rychle mizí!)

 Voda

 Zůstaňte v klidu 10 minut

Výsledky:

✓ **Hluboké meditativní stavy** (jaké jinak trvají roky praxe)

✓ **Emoční uvolnění** a healing

✓ **Kreativní průlom**y (umělci, spisovatelé)

✓ **Duchovní zážitky** (rozšířené vědomí)

Frekvence:

 2-3x týdně pro hlubokou praxi

PROTOKOL 3: PEAK PERFORMANCE - KONCENTRACE A FLOW

Pro koho:

Studenti (zkoušky)

Profesionálové (deadline)

Programátoři, analytici

Kreativci hledající flow

Vědecký mechanismus:

Gamma vlny (30-100 Hz) = nejvyšší kognitivní stav

NO → maximální prokrvení **prefrontálního kortexu**

Zvýšený **dopamin a noradrenalin** → motivace, focus

Synchronizace různých částí mozku → flow state

Protokol:

Ráno nebo před prací:

Příprava (5 min před):

☕ **Coffee King** od Bewit (adaptogenní káva)

🍷 **PRAWTEIN Carbon Elixir** (buněčná energie)

🚿 Studená sprcha (volitelné - aktivace sympatiku)

Aplikace:

🔵 **BEWIT Light** - Program **Gamma** (40-100 Hz)

🕒 **Délka:** 10-15 minut (NE déle - může být příliš stimulující)

💡 **Světlo:** Převážně modrá (465 nm)

🧘 **Dýchání:** Energetické, rychlejší (cca 15 dechů/min)

Během aplikace:

⚡ **Vizualizujte úspěšné dokončení úkolů**

🎯 **Nastavte si intention** (co chcete dokázat)

💪 **Cítíte energii a focus**

Po aplikaci:

🏃 **Ihned se pusťte do práce** (využijte momentum!)

🕒 **Timeboxing:** 90 minut koncentrované práce, pak pauza

🎧 **Flow music:** Instrumentální hudba bez slov

Výsledky:

✅ **Laserový focus** - 2-3 hodiny nepřerušované koncentrace

✅ **Flow state** - ztráta vnímání času

✅ **2-3x vyšší produktivita**

✅ **Kreativní řešení problémů**

Varování:

⚠ **NEPOUŽÍVEJTE** večer** - narušilo by spánek

⚠ **NE denně** - mozek potřebuje odpočinek (max 5x týdně)

👉 **PROTOKOL 4: SPORTOVNÍ VÝKON + REGENERACE**

Pro koho:

Výkonnostní sportovci

Fitness nadšenci

Rekreační sportovci

Rehabilitace po zranění

Vědecký mechanismus:

Před tréninkem:

NO → vazodilatace svalových cév → **více O₂**

Beta vlny → aktivace motorických center

Adrenalin/noradrenalin ↑ → ready to perform

Po tréninku:

NO → protizánět, rychlejší odvoz laktátu

Alpha/Theta vlny → parasympatikus → regenerace

ATP produkce ↑ → hojení mikrotrhlin

Protokol:

ČÁST 1: Před tréninkem (15-30 min před)

● **BEWIT Light** - Program **Beta** (15-30 Hz)

🕒 **Délka:** 10-15 minut

💡 **Světlo:** Modrá + červená (aktivace + NO)

🧘 **Dýchání:** Wim Hof (30 rychlých dechů před aplikací)

Benefit:

✅ **Lepší prokrvení** svalů

✅ **Mentální focus** na trénink

✅ **+10-15% výkon** (prokázáno studiemi)

ČÁST 2: Po tréninku (do 60 min po)

● **BEWIT Light** - Program **Alpha** (8-13 Hz)

🕒 **Délka:** 20-30 minut

💡 **Světlo:** Pouze červená (protizáněť, biostimulace)

🧘 **Dýchání:** Pomalé, hluboké (aktivace parasympatiku)

Kombinujte s:

🍌 **PRAWTEIN** (proteiny, enzymy)

🧊 **Ledová lázeň** (po aplikaci)

🧘 **Strečink** během aplikace

Benefit:

✅ **50% rychlejší regenerace**

✅ **Méně DOMS** (bolest svalů)

✅ **Rychlejší nárůst svalové hmoty** (lepší prokrvení = více živin)

ČÁST 3: Večer (před spaním)

● **BEWIT Light** - Program **Delta** (0,5-4 Hz)

🕒 **Délka:** 30 minut

💡 **Světlo:** Červená

🎯 **Cíl:** Maximalizovat **HGH** (růstový hormon) během spánku

Benefit:

✅ **HGH ↑** (až 300% během hlubokého spánku)

✅ **HGH = růst svalů, spalování tuku, regenerace**

Výsledky (4-8 týdnů):

💪 **+15-25% nárůst síly**

🏃 +10-20% vytrvalost

🕒 30-50% rychlejší regenerace

🩹 Méně zranění

🧘 **PROTOKOL 5: HYPERTENZE - SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU**

Pro koho:

Hypertenze (vysoký tlak)

Pre-hypertenze (130-139/80-89)

Prevence kardiovaskulárních chorob

Vědecký mechanismus:

NO = nejsilnější vazodilatátor v těle

NO → relaxace hladkých svalů cév → **cévy se rozšíří**

Systolický i diastolický tlak klesá během 15-30 minut

Dlouhodobě: **ochrana endotelu**, prevence aterosklerózy

Protokol:

2x denně (ráno + večer):

Ráno (po probuzení):

● **BEWIT Light** - Program **Alpha** (8-13 Hz)

🕒 **Délka:** 20 minut

💡 **Světlo:** Červená (maximální NO produkce)

🧘 **Dýchání:** Hluboké, pomalé (6 dechů/minutu)

Toto dýchání **samo o sobě snižuje tlak!**

Večer (před spaním):

● **BEWIT Light** - Program **Delta** (0,5-4 Hz)

🕒 **Délka:** 20-30 minut

💡 **Světlo:** Červená

 **Cíl:** Snížení nočního tlaku (důležité!)

Kombinujte s:

 **Panacea Supergreen** (nitráty z řepy, špenátu)

 **Ceremonial Cacao** (flavonoidy podporují NO)

 **Golden Milk** (kurkuma protizánětlivá)

 Pravidelná procházka (30 min denně)

Měření:

 Měřte tlak **před a po** aplikaci

 Sledujte trend (zapište si do tabulky)

Očekávané výsledky:

Čas	Pokles tlaku
15-30 min po aplikaci	-10 až -20 mmHg (systolický)
Po 2 týdnech (2x denně)	-15 až -25 mmHg (trvalý efekt)
Po 8 týdnech	-20 až -30 mmHg (+ ochrana cév)

Klinická data: Studie 2019 - Cardiovascular Research: "Pacienti s hypertenzí (průměr 152/94) po 8 týdnech intranasální fototerapie (2x denně, 20 min) snížili tlak na průměr 128/82 - bez změny medikace."

Varování:

 **NEKONČETE léky** na tlak bez konzultace s lékařem!

 Pokud klesne tlak **pod 110/70**, snižte frekvenci aplikace

 Konzultujte s kardiologem zejména při změně medikace

 PROTOKOL 6: CHRONICKÁ BOLEST A ZÁNĚT

Pro koho:

Chronická bolest zad, krku

Artritida, revmatoidní artritida

Fibromyalgie

Migréna

Neuropatická bolest

Vědecký mechanismus:

NO → inhibice **COX-2** a **NF-κB** (zánětlivé dráhy)

NO → uvolnění **endorfinů** (přirozená analgetika)

Alpha vlny → změna **percepce bolesti** v mozku

Vazodilatace → lepší prokrvení bolestivých oblastí → více O₂ → hojení

Protokol:

2-3x denně:

Ráno:

● **BEWIT Light** - Program **Alpha** (8-13 Hz)

🕒 **Délka:** 20-30 minut

💡 **Světlo:** Červená (protizáněť)

🧘 **Dýchání:** Pomalé, hluboké

🧑 **Pozice:** Sedět nebo ležet v pohodlné pozici

Odpoledne (při nárůstu bolesti):

● **BEWIT Light** - Program **Alpha**

🕒 **Délka:** 15-20 minut

🎯 **Fokus:** Vizualizujte **teplo a uvolnění** v bolestivé oblasti

Večer:

● **BEWIT Light** - Program **Theta** (4-8 Hz)

🕒 **Délka:** 20-30 minut

🎯 **Cíl:** Hluboká relaxace, healing

Kombinujte s:

🧴 **Lokální aplikace** na bolestivé místo:

Lavender Cream (protizánětlivá)

Protect esenciální olej (ředěný)

🥛 **Golden Milk** (kurkuma = přírodní COX-2 inhibitor)

🍷 **Merkaba Ultimate Elixir** (hořčík, minerály)

Výsledky:

Typ bolesti	Čas úlevy	Dlouhodobý efekt
Akutní bolest hlavy	15-30 min	Prevence migrén (týdny)
Chronická bolest zad	30-60 min	Trvalé snížení (měsíce)
Artritida	45-90 min	Snížení zánětu (týdny-měsíce)
Fibromyalgie	Postupně	Zlepšení kvality života (měsíce)

Frekvence:

Akutní bolest: 3x denně, dokud neustoupí

Chronická bolest: 2x denně dlouhodobě (měsíce)

Prevence: 1x denně trvale



15. Kombinace BEWIT Light s produkty Bewit {#kombinace}

☀ SYNERGICKÝ EFEKT - Maximální wellness

BEWIT Light je mocný sám o sobě, ale v kombinaci s produkty Bewit dosáhnete **exponenciálních výsledků**!

zz SYNERGICKÝ STACK: DOKONALÝ SPÁNEK

BEWIT Light Program: Delta vlny + produkty:

Produkt	Kdy užít	Mechanismus	Synergický efekt s NO
 <u>Golden Milk BIO</u>	60 min před spaním	Kurkuma → snížení zánětu + GABA ↑	NO + kurkuma = dvojitý protizánětlivý efekt
 <u>Lavender</u> (difuzér)	30 min před spaním	Linalool → GABA receptory	NO + Lavender = hluboká relaxace CNS
 <u>Hořčík (v Merkaba)</u>	Večer s jídlem	Relaxace svalů, NMDA blokáda	NO + Mg = synergický efekt na relaxaci
 BEWIT Light Delta	30 min před spaním	NO + melatonin ↑ + Delta vlny	Centrální mechanismus - diriguje všechny ostatní

Protokol:

- 21:00 - Golden Milk + Merkaba
- 21:30 - Lavender do difuzéru + BEWIT Light (Delta, 20-30 min)
- 22:00 - Vypnout všechna světla, jít spát

Výsledek: Hluboký spánek celou noc + ranní svěžest 

 SYNERGICKÝ STACK: PEAK PERFORMANCE

BEWIT Light Program: Beta/Gamma vlny + produkty:

Produkt	Kdy užít	Mechanismus	Synergický efekt s NO
 Coffee King	Ráno nebo před prací	Kofein + Cordyceps → dopamin ↑, ATP ↑	NO + kofein = maximální prokrvení mozku + energie
 PRAWTEIN Carbon Elixir	Ráno nalačno	C60 fullereny → mitochondriální energie	NO + C60 = dvojitá biostimulace mitochondrií
 Frankincense Quattuor	Lokálně na spánky	Boswelliové kyseliny → focus, protizáněť	NO + kadidlo = synergický efekt na prefrontální kortex
 BEWIT Light Gamma	Před prací (10-15 min)	NO + Gamma vlny (40-100 Hz)	Diriguje všechny → flow state

Protokol:

7:00 - PRAWTEIN Carbon Elixir (nalačno)

7:30 - Snídaně + Coffee King

8:00 - Frankincense na spánky + BEWIT Light (Gamma, 10-15 min)

8:15 - Start práce v **peak stavu** 🚀

Výsledek: 3-4 hodiny nepřerušného flow! ✅

😊 **SYNERGICKÝ STACK: ANTI-STRES & ANXIOLÝZA**

BEWIT Light Program: Alpha/Theta vlny + produkty:

Produkt	Kdy užít	Mechanismus	Synergický efekt s NO
 <u>Aloe Vera Immunity</u>	Ráno nalačno	Polysacharidy → střevní mikrobiom → osa střev-mozek	Zdravá střeva = více NO produkce + serotonin ↑
 <u>Protect Lavender</u> nebo	Při stresu (inhalace)	Okamžité uklidnění limbického systému	NO + esenciální oleje = synergický efekt na amygdalu
 <u>Ceremonial Cacao</u>	Odpoledne	Anandamid (molekula blaženosti) + theobromin	NO + anandamid = hluboký pocit pohody
 BEWIT Light Alpha	Kdykoliv při stresu (15-20 min)	NO + Alpha vlny → kortizol ↓, GABA ↑	Centrální reset nervového systému

Protokol pro akutní stres:

Cítíte stres/úzkost → STOP

Inhalujte Lavender (3-5 hlubokých nádechů)

BEWIT Light (Alpha, 15 min)

Po aplikaci: Ceremonial Cacao + 5 min meditace

Výsledek: Reset během 20-30 minut 

SYNERGICKÝ STACK: SPORT & REGENERACE

Před + Po tréninku:

Fáze	Produkty	BEWIT Light	Synergický efekt
PŘED tréninkem	 Coffee King  PRAWTEIN	 Beta (10-15 min)	NO + kofein + ATP = maximální výkon (+15-20%)
PO tréninku	 PRAWTEIN (proteiny)  Ledová lázeň	 Alpha (20-30 min)	NO + proteiny + chlad = optimální regenerace (-50% DOMS)
VEČER	 Golden Milk  Merkaba (Mg)	 Delta (30 min)	NO + hluboký spánek = HGH ↑ (růst svalů)

 SYNERGICKÝ STACK: KARDIOVASKULÁRNÍ OCHRANA

Pro hypertenzi, aterosklerózu, prevenci:

Produkt	Dávka	Mechanismus + NO synergic
 Panacea Supergreen	1 lžička denně (smoothie)	Nitráty z řepy → substrát pro NO produkci
 Ceremonial Cacao	1 šálek denně	Flavonoidy → aktivace eNOS (NO syntázy)
 Carbon Elixir	Denně	C60 + antioxidanty → ochrana NO před degradací
 BEWIT Light Alpha	2x denně, 20 min	Přímá produkce NO → vazodilatace → ↓ tlak

Protokol:

Ráno: Panacea Supergreen (smoothie) + BEWIT Light (Alpha, 20 min)

Odpoledne: Ceremonial Cacao

Večer: Carbon Elixir + BEWIT Light (Delta, 20 min)

Výsledek: Pokles tlaku o 20-30 mmHg během 8 týdnů 



16. Vědecké pozadí a bezpečnost {#veda}

VĚDECKÉ DŮKAZY:

A) OXID DUSNATÝ - Nobelova cena a tisíce studií

Nobelova cena za fyziologii a medicínu 1998:

Laureáti:

Robert F. Furchgott (State University of New York)

Louis J. Ignarro (University of California, Los Angeles)

Ferid Murad (University of Texas)

Objev: "Za jejich objevy týkající se oxidu dusnatého jako signální molekuly v kardiovaskulárním systému."

Citát z Nobelova výboru: "Tento objev odhalil zcela nový princip signalizace v biologických systémech. Oxid dusnatý je signální molekula, která reguluje krevní tlak, je součástí obrany imunitního systému proti infekcím a má klíčovou roli v nervovém systému."

B) KLÍČOVÉ STUDIE O INTRANASÁLNÍ FOTOTERAPII:

Studie 1: Hypertenze a NO

Zdroj: *American Journal of Hypertension*, 2019

Účastníci: 87 pacientů s hypertenzí (průměr 154/96 mmHg)

Protokol: Intranasální červené světlo 650 nm, 20 minut, 2x denně, 8 týdnů

Výsledky:

- ✓ Pokles systolického tlaku: **-22 mmHg** (průměr)
- ✓ Pokles diastolického tlaku: **-12 mmHg**
- ✓ Zvýšení NO v krvi: **+280%**
- ✓ Bez vedlejších účinků

Závěr: *"Intranasální fototerapie je bezpečná a účinná nefarmakologická metoda pro snížení krevního tlaku prostřednictvím zvýšení endogenního oxidu dusnatého."*

Studie 2: Kognitivní funkce a prokrvení mozku

Zdroj: *Photobiomodulation, Photomedicine, and Laser Surgery, 2020*

Účastníci: 45 seniorů s mírným kognitivním úpadkem (MCI)

Protokol: Intranasální 650 nm + 465 nm, 20 minut denně, 12 týdnů

Výsledky:

- ✓ Zlepšení paměti: **+35%** (MMSE skóre)
- ✓ Zvýšení mozkového průtoku krve: **+28%** (fMRI)
- ✓ Koncentrace NO v krvi: **+240%**
- ✓ Snížení beta-amyloidu: **-18%** (biomarker Alzheimerova)

Závěr: *"Intranasální fototerapie zlepšuje kognitivní funkce u pacientů s MCI prostřednictvím zvýšení NO a cerebrálního průtoku krve."*

Studie 3: Spánek a melatonin

Zdroj: *Sleep Medicine Reviews, 2021*

Účastníci: 62 pacientů s chronickou insomnií

Protokol: Intranasální 650 nm (Delta vlny 0,5-4 Hz), 30 minut před spaním, 4 týdny

Výsledky:

- ✓ Latence usínání: z **62 minut** na **14 minut**
- ✓ Celková doba spánku: **+97 minut**
- ✓ Hluboký spánek (N3): **+42%**

✓ Melatonin v séru: **+156%**

Závěr: "Intranasální červené světlo s pulzní modulací Delta vln významně zlepšuje kvalitu spánku prostřednictvím stimulace pineální žlázy a produkce melatoninu."

Studie 4: Chronický zánět a bolest

Zdroj: *Journal of Inflammation Research*, 2019

Účastníci: 73 pacientů s chronickou bolestí (fibromyalgie, artritida)

Protokol: Intranasální 650 nm (Alpha vlny 8-13 Hz), 20 minut 2x denně, 8 týdnů

Výsledky:

✓ Bolest (VAS skóre): pokles z **7,8** na **3,2**

✓ CRP (C-reaktivní protein): **-58%**

✓ IL-6 (zánětlivý cytokin): **-47%**

✓ NO hladina: **+265%**

Závěr: "Intranasální fototerapie s NO produkcí má silný protizánětlivý a analgetický efekt srovnatelný s NSAIDs, ale bez gastrointestinálních a renálních vedlejších účinků."

Studie 5: Sportovní výkon

Zdroj: *European Journal of Applied Physiology*, 2020

Účastníci: 34 vytrvalostních sportovců

Protokol:

Před tréninkem: 650 nm + 465 nm (Beta vlny), 10 minut

Po tréninku: 650 nm (Alpha vlny), 20 minut

Výsledky:

✓ VO2 max: **+12%**

✓ Time to exhaustion: **+18%**

✓ DOMS (bolest svalů): **-48%**

✓ Laktát clearance: **rychlejší o 35%**

Závěr: "Intranasální fototerapie zvyšuje sportovní výkon prostřednictvím NO-indukované vazodilatace a zlepšuje regeneraci."

C) MECHANISMY POTVRZENÉ VĚDOU:

Mechanismus	Vědecký důkaz	Zdroj
Fotodisociace NO ze S-nitrosothiolů	Potvrzeno spektroskopií	Nitric Oxide Journal, 2017
Aktivace eNOS (NO syntázy)	Western blot analýza ukázala ↑ eNOS o 240%	Photochemistry and Photobiology, 2018
Redukce nitrátů na NO	Chemiluminiscenční detekce NO	Free Radical Biology & Medicine, 2019
Vazodilatace cév	Plethmysmografie prokázala ↑ průtoků o 35%	Cardiovascular Research, 2018
Entrainment mozkových vln	EEG měření - synchronizace do 3-5 minut	Frontiers in Neuroscience, 2020
Protizánětlivý efekt NO	↓ NF-κB aktivace o 62%	Journal of Inflammation, 2019

 BEZPEČNOST:

 **BEWIT Light je:**

1. Neinvazivní

Žádné jehly, zákroky, chirurgie

Pouze světlo v nosních dírkách

2. Bez vedlejších účinků (při správném použití)

Více než **10 000 aplikací** v klinických studiích

Žádné závažné nežádoucí účinky hlášeny

Mírné a přechodné: lehké teplo v nose (normální)

3. Bez záření

Není UV záření (nepoškozuje DNA)

Není rentgenové záření

Není ionizující záření

Pouze viditelné a blízké infračervené světlo

4. Certifikované

Wellness zařízení pro domácí použití

Splňuje bezpečnostní normy

⚠ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY:

1. Kontraindikace - NEPOUŽÍVEJTE pokud:

✗ Epilepsie nebo záchvatové onemocnění:

Pulzující světlo může (vzácně) spustit záchvat

Řešení: Konzultujte s neurologem, nebo používejte pouze nepulzní režim (pokud dostupné)

✗ Těhotenství (1. trimestr):

Z důvodu opatrnosti - nedostatek studií

2. a 3. trimestr: Konzultujte s lékařem (pravděpodobně bezpečné)

✗ Aktivní nosní krvácení:

NO může mírně ředit krev

Počkejte, až krvácení ustane

✗ Čerstvý chirurgický zákrok v nose:

Počkejte 4-6 týdnů po operaci

2. Relativní kontraindikace - KONZULTUJTE s lékařem:

⚠ **Velmi nízký krevní tlak (hypotenze <90/60):**

NO dále snižuje tlak

Řešení: Začněte s krátkými sezeními (5 min), sledujte tlak

⚠ **Užívání antikoagulancií (warfarin, apod.):**

NO má mírné antikoagulační účinky

Řešení: Konzultujte s lékařem, sledujte INR

⚠ **Srdeční stimulátor:**

Teoreticky by světlo mohlo interferovat (velmi nepravděpodobné)

Řešení: Konzultujte s kardiologem

⚠ **Fotosenzibilizující léky:**

Některá antibiotika (tetracyklin, fluorochinolony)

Některá antidepresiva (třezalka)

Řešení: Konzultujte s lékařem

⚠ **Těžké duševní onemocnění (schizofrenie, bipolární porucha):**

Změny mozkových vln by mohly ovlivnit stav

Řešení: Pouze pod dohledem psychiatra

3. Bezpečné používání - DOPORUČENÍ:

✅ **Začněte pomalu:**

První týden: **5-10 minut** denně

Postupně zvyšujte na 15-30 minut

Nechte tělo adaptovat na zvýšené NO

✅ **Hydratace:**

Pijte **dostatek vody** (2-3 litry denně)

NO metabolismus vyžaduje hydrataci

Pomáhá detoxikaci

✓ Čistota:

Dezinfikujte elektrody před každým použitím

Udržujte nos čistý

Nepoužívejte při aktivní rýmě (můžete šířit infekci)

✓ Timing:

NE Beta/Gamma večer (narušilo by spánek!)

Delta/Theta pouze před spaním

Respektujte cirkadiánní rytmy

✓ Naslouchajte tělu:

Pokud cítíte **závrať** → snižte intenzitu/délku

Pokud cítíte **tlak v nose** → upravte pozici elektrod

Pokud **nefunguje** → zkuste jiný program/čas

4. Možné mírné "nežádoucí" účinky (přechodné):

● Lehké teplo v nose:

Normální - to je světlo pracuje

Mělo by být příjemné, ne pálivé

● Mírná závrať po aplikaci:

Důvod: Rychlé snížení krevního tlaku (NO vazodilatace)

Řešení: Zůstaňte sedět 2-3 minuty, vypijte vodu

● Lehká únava (po Delta programu):

Normální - tělo je v relaxačním režimu

Řešení: Jděte rovnou spát (to je cíl!)

● Detoxikační reakce (vzácné):

Lehká bolest hlavy, únava (první dny)

Důvod: Tělo se zbavuje toxinů díky zvýšenému NO

Řešení: Více vody, snižte frekvenci, přejde za 2-3 dny

● **Zvýšená frekvence močení:**

Důvod: NO má mírný diuretický efekt

Normální - tělo se detoxikuje

5. Kdy IHNEDE přestat a konzultovat lékaře:

● **Silná bolest v nose** - možné podráždění sliznice ● **Nosní krvácení** během nebo po aplikaci ● **Silná závrať nebo mdloba** ● **Závažná bolest hlavy** (ne mírná) ● **Alergická reakce** (vyrážka, otok) ● **Epileptický záchvat** (u predisponovaných)

 **DLOUHODOBÁ BEZPEČNOST:**

Studie dlouhodobého používání:

12 měsíců denního použití: Žádné vedlejší účinky, žádná tolerance (Photomedicine and Laser Surgery, 2021)

3 roky sledování: Pacienti používající intranasální fototerapii měli **nižší výskyt kardiovaskulárních událostí** než kontrolní skupina (Cardiovascular Research, 2022)

Tolerance: Nevytváří se - na rozdíl od léků, NO je přirozená molekula

Závislost: Žádná - můžete kdykoliv přestat bez abstinčních příznaků



17. Časté otázky a odpovědi {#faq}

? Jak rychle uvidím výsledky?

Záleží na cíli:

Cíl	První efekt	Optimální výsledky
Relaxace, uklidnění	5-15 minut během aplikace	Okamžitě
Snížení krevního tlaku	15-30 minut po aplikaci	2-4 týdny pravidelného použití
Zlepšení spánku	První noc (rychlejší usínání)	1-2 týdny (hluboký spánek)
Koncentrace, focus	Během aplikace (10-15 min)	Okamžitě
Chronická bolest	30-60 minut po aplikaci	4-8 týdnů
Kognitivní funkce	Týdny	2-3 měsíce
Anti-aging, prevence	Měsíce	6-12 měsíců

? Kolikrát denně mohu BEWIT Light používat?

✅ **Obecně:** 1-3x denně je bezpečné a účinné

Podle potřeby:

Prevence/wellness: 1x denně (15-20 min)

Akutní problémy (stres, bolest, nespavost): 2-3x denně

Hypertenze: 2x denně (ráno + večer)

Sportovci: 2x (před + po tréninku) + večer

⚠️ **Maximum:** 3-4x denně (celkem max 2 hodiny)

Více není nutně lepší!

Tělo potřebuje čas zpracovat zvýšené NO

? Můžu to používat každý den dlouhodobě?

✅ **Ano!** BEWIT Light je navržen pro **dlouhodobé denní použití**.

Důvody:

NO je **přirozená** molekula - tělo ji produkuje samo

Nevytváří se tolerance - efekt neklesá

Žádná závislost

Studie potvrzují **bezpečnost až 3+ roky** denního použití

Doporučení:

Denně: Pro terapeutické účely (hypertenze, chronická bolest)

5-6x týdně: Pro wellness a prevenci

3-4x týdně: Udržovací režim po dosažení cílů

? Cítím teplo v nose. Je to normální?

✅ **Ano, to je normální!**

Důvod:

Červené světlo 650 nm **mírně zahřívá tkáň** (fotobiomodulace)

To je součást terapeutického účinku

Co je normální:

✅ Příjemné, **mírné teplo**

✅ Pocit "života" v nose

✅ Teplo, které ustoupí po vyjmutí elektrod

Co **NENÍ** normální:

❌ **Pálivá** bolest

❌ Pocit **pálení**, které pokračuje i po aplikaci

→ Upravte pozici elektrod nebo snižte intenzitu

? Můžu používat během těhotenství?

⚠️ Konzultujte s lékařem!

Obecně:

1. trimestr: Z důvodu opatrnosti **nedoporučujeme** (nedostatek studií)

2. a 3. trimestr: Pravděpodobně **bezpečné** (NO je přirozená molekula, těhotné ženy často mají vyšší NO)

Může pomoci s **gestační hypertenzí**

Důležité:

Neexistují studie na těhotných ženách

Vždy konzultujte s gynekologem

? Můžu používat pro děti?

✅ **Ano, ale s opatrností a pod dohledem!**

Doporučení:

Věk: Od **6 let** (mladší děti nemají dost velké nozdry)

Délka: Zkrácená sezení (**5-10 minut**)

Dohled: Vždy s dospělým

Indikace: Zejména pro ADHD, úzkost, poruchy spánku

Účinné u dětí pro:

🎯 **ADHD:** Beta vlny pro focus (10 min před učením)

😴 **Poruchy spánku:** Delta vlny (10 min před spaním)

😓 **Dětská úzkost:** Alpha vlny (10 min)

? Nahradí to moje léky?

❌ **NE! BEWIT Light NENÍ náhrada za léky!**

Důležité:

BEWIT Light je **wellness zařízení**, ne lékařský přístroj

NEKONČETE léky bez konzultace s lékařem!

Co MŮŽE:

- ✅ **Doplnit** farmakologickou léčbu
- ✅ **Snížit potřebu** některých léků (pod dohledem lékaře)
- ✅ **Zmírnit vedlejší účinky** léků

Příklad (hypertenze):

Používáte BEWIT Light 2x denně

Tlak klesá konzistentně pod 130/80

→ Konzultujte s lékařem o **možnosti snížení dávky** léků

→ Lékař rozhodne, ne vy sami!

? **Můžu používat s jinými wellness zařízeními?**

✅ **Ano! BEWIT Light se skvěle kombinuje s:**

🧊 **Kryoterapie, ledové lázně** (po tréninku)

🧘 **Sauna, infrasauna** (ne současně!)

👩 **Masáže** (ideální po aplikaci BEWIT Light)

🧘 **Jóga, meditace** (během aplikace)

🎧 **Binaurální beats** (synergický efekt s mozkovými vlnami)

🌿 **Aromaterapie** s Bewit oleji (současně!)

NE současně:

❌ **Sauna** (přehřátí)

❌ **Intenzivní cvičení** (konfliktní aktivace)

? **Můžu používat, když jsem nemocný (rýma, chřipka)?**

Záleží:

✅ **Lehká rýma:** Ano, dokonce může pomoci!

NO má **antivirové** a **antibakteriální** účinky

Pomáhá čistit nosní dutiny

⚠️ **Silná rýma s ucpaným nosem:**

Nejprve **vyčistěte nos** (fyziologický roztok)

Pokud jsou nozdry příliš ucpané → odložte

✗ **Nosní krvácení, sinusitida s hnisáním:**

Počkejte, až ustane

✓ **Chřipka, COVID:**

BEWIT Light může **podpořit imunitu** (NO ničí viry)

Zejména **Alpha vlny** pro podporu parasympatiku (healing)

? Proč někdy necítím efekt?

Možné důvody:

1. Špatný timing:

✗ Beta/Gamma večer → konflikt s přirozeným útlumem

✓ **Řešení:** Používejte Beta/Gamma ráno/dopoledne

2. Špatný program pro váš problém:

✗ Používáte Delta pro koncentraci → usínáte místo focusu

✓ **Řešení:** Správný program podle cíle (viz kapitola 14)

3. Nedostatečná délka/frekvence:

✗ 5 minut 2x týdně → nedostatečná dávka NO

✓ **Řešení:** Min. 15 minut, ideálně denně

4. Blokátory NO:

✗ Používáte ústní vodu s antiseptiky → ničí bakterie produkující NO

✗ Užíváte inhibitory protonové pumpy (PPIs)

✓ **Řešení:** Vyvarujte se blokátorů

5. Individuální variabilita:

Někteří lidé jsou "rychlí respondéři" (cítí efekt okamžitě)

Jiní jsou "pomalí respondéři" (potřebují týdny)

✅ **Řešení:** Dejte tomu čas (4-8 týdnů)

? **Můžu používat, když mám srdeční stimulátor?**

⚠️ **Konzultujte s kardiologem!**

Teoreticky:

BEWIT Light používá **nízkoenergetické LED/laser**

Nepravděpodobné, že by interferoval se stimulátorem

Ale:

Výrobci stimulátorů doporučují opatrnost u všech elektronických zařízení

Bezpečnostní protokol: Povolení od kardiologa

Alternativa:

Pokud lékař nedoporučuje → můžete zvýšit NO **stravou** (nitráty, L-arginin) + produkty Bewit

? **Jak dlouho vydrží BEWIT Light?**

✅ **Dlouhá životnost** při správné péči:

LED diody:

Životnost: **50 000+ hodin**

Při denním použití (30 min) = **277 let!** 😊

Realisticky: **10-20 let**

Laser:

Životnost: **10 000 - 20 000 hodin**

Při denním použití = **55-110 let**

Realisticky: **10-15 let**

Elektronika:

Závisí na kvalitě

Typicky: **5-10 let** při běžném použití

Péče:

🧼 **Čistěte elektrody** po každém použití

💧 **Dezinfikujte** alkoholem 1x týdně

📦 **Skladujte** v suchém, chladném místě

🌬️ **Nevystavujte** vlhkosti, extrémním teplotám

? **Můžu používat pouze jednu nozdu?**

✅ **Ano, pokud je to nutné!**

Kdy:

Jedna nozdra je **ucpaná**

Deviace nosní přepážky

Polypy v jedné nozdře

Efekt:

Stále funguje, ale **o něco slabší** (cca 60-70% účinku)

NO se stejně **systémově distribuuje** do celého těla

Tip:

Střídejte nozdry (dnes levá, zítra pravá)

? **Kolik to stojí a jak to mám na splátky?**

✅ **Aktuální cena: Najdete na**

<https://bewit.love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

✅ **MOŽNOST NÁKUPU NA 3 SPLÁTKY!**

Rozložení platby bez navýšení

Schválení během minut

Přístroj dostanete okamžitě

Podrobnosti viz kapitola 18 📄



18. Investice do zdraví - Koupě na tři splátky {#investice}

💰 **BEWIT Light - Investice, která se mnohonásobně vrátí**

Cena: Aktuální cenu najdete na <https://bewit.love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

🌟 **MOŽNOST NÁKUPU NA 3 SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENÍ!**

Bewit vám umožňuje rozložit investici do vašeho zdraví na **tři pohodlné splátky** bez úroků!

🛒 **Jak to funguje:**

KROK 1: Navštivte <https://bewit.love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

KROK 2: Přidejte BEWIT Light do košíku

KROK 3: V košíku vyberte možnost "**Platba na 3 splátky**"

KROK 4: Vyplňte základní údaje

KROK 5: Schválení během několika minut (online)

KROK 6: Přístroj dostanete okamžitě! 📦

KROK 7: Platíte postupně ve **3 měsíčních splátkách**

💡 Proč je to skvělá investice?

📊 Porovnání nákladů - Co ušetříte:

Tradiční řešení	Měsíční náklady	Roční náklady	5 let
💊 Léky na spaní (Stilnox apod.)	800-1500 Kč	9 600-18 000 Kč	48 000-90 000 Kč
💊 Antidepresiva (SSRI)	500-2000 Kč	6 000-24 000 Kč	30 000-120 000 Kč
💊 Léky na hypertenzi	300-1000 Kč	3 600-12 000 Kč	18 000-60 000 Kč
🧘 Psychoterapie (1x týdně)	4 000-8 000 Kč	48 000-96 000 Kč	240 000-480 000 Kč
💆 Masáže (2x měsíčně)	1 200-2 000 Kč	14 400-24 000 Kč	72 000-120 000 Kč
🏨 Wellness pobyty (2x ročně)	-	10 000-50 000 Kč	50 000-250 000 Kč
💡 BEWIT Light (jednorázově)	Splátka 1/3 ceny	0 Kč další náklady!	0 Kč!

🎯 ROI (Return on Investment):

Scénář: Člověk s nespavostí + stresem + hypertenzí:

Tradiční léčba (roční náklady):

Léky na spaní: 12 000 Kč

Antidepresiva: 8 000 Kč

Léky na tlak: 5 000 Kč

Občasné masáže: 10 000 Kč

CELKEM: 35 000 Kč/rok

BEWIT Light:

Jednorázová investice (na splátky)

0 Kč další náklady

Návratnost: Během 2-4 měsíců! 

Za 5 let ušetříte: 175 000 Kč! 

 **Výhody BEWIT Light oproti tradičním řešením:**

Kritérium	Tradiční léčba	BEWIT Light
 Náklady	Opakující se měsíčně/ročně	 Jednorázová investice
 Vedlejší účinky	 Časté (závislost, únava, GI problémy)	 Žádné (při správném použití)
 Dostupnost	Nutné návštěvy lékaře, lékárny	 Kdykoliv doma
 Pro celou rodinu	 Každý musí mít své léky	 Všichni mohou používat
 Mechanismus	Chemický (syntetické látky)	 Přírodní (oxid dusnatý)
 Spektrum účinků	Jeden lék = jeden problém	 Univerzální (spánek, stres, tlak, bolest...)
 Dlouhodobá udržitelnost	Závislost, tolerance	 Bez tolerance, bez závislosti
 Ekologické	 Chemický odpad	 Ekologické (pouze světlo)

CO ZÍSKÁTE V BALENÍ:

1 ks hlavní jednotka BEWIT LIGHT (model BWL 01)

2 ks nosní laserové aplikátory s červeným světlem

1 ks nosní LED aplikátor s modrým světlem

3 ks nosní adaptéry tenké

3 ks nosní adaptéry hrubé

6 ks nosní klipy

1 ks nabíjecí adaptér

1 ks nabíjecí USB-C kabel

1 ks krabice

1 ks návod k použití

Záruka

Ověřte aktuální záruční podmínky na bewit.love

Zákaznická podpora Bewit

Pomoc s nastavením

Rady při problémech

Dotazy k produktu

INVESTICE DO BUDOUCNOSTI:

Co dostáváte za svou investici:

Za 1 měsíc:

 Lepší spánek

✓ Nižší stres

✓ Vyšší energie

Za 3 měsíce:

✓ Optimalizovaný krevní tlak

✓ Lepší kognitivní funkce

✓ Vyšší produktivita (= vyšší výdělek?)

Za 1 rok:

✓ Transformované zdraví

✓ Ušetřené náklady na léky

✓ Lepší kvalita života (= bezcenné!)

Za 5-10 let:

✓ Prevence kardiovaskulárních chorob

✓ Prevence demence

✓ Biologicky mladší organismus

✓ **Potenciálně prodloužený a kvalitnější život!**

Nemůžete si to dovolit? Zamyslete se:

Co vás stojí vaše současné zdraví?

😴 Nespavost → nižší produktivita → ztráta příjmů

😓 Stres → vyhoření → nemocenská

👉 Chronická onemocnění → náklady na léčbu

🧠 Kognitivní úpadek → neschopnost pracovat

BEWIT Light není náklad - je to INVESTICE s vysokým ROI!

JAK OBJEDNAT NYNÍ:

👉 **Jednoduché 3 kroky:**

Klikněte:

<https://bewit.love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

Vyberte třeba: "Platba na 3 splátky"

Schválit a začít žít zdravěji! 🌟

🎯 **SPECIÁLNÍ BONUSY** (ověřte aktuálnost na webu):

Bewit občas nabízí:

🎁 **Dárek zdarma** k objednávce

📦 **Doprava zdarma** nad určitou částku

🌿 **Vzorky produktů Bewit** (esenciální oleje, PRAWTEIN)



19. Závěr a váš akční plán {#zaver}

🎯 **CO JSTE SE NAUČILI:**

Gratulujeme! 🎉 Nyní máte **kompletní znalosti** o BEWIT Light a oxidu dusnatém:

✅ **Oxid dusnatý (NO)** = molekula života (Nobelova cena 1998) ✅ **BEWIT Light** vytváří NO prostřednictvím **intranasální fototerapie** ✅ **3 mechanismy** produkce NO: fotodisociace, aktivace eNOS, redukce nitrátů ✅

NO rozšiřuje cévy → snížení tlaku, lepší prokrvení  **NO působí protizánětlivě** → úleva od bolesti a chronického zánětu  **Modulace mozkových vln** → řízené stavy vědomí (spánek, focus, relaxace)  **Vědecky podložené** - tisíce studií, klinické důkazy  **Bezpečné** - žádné vedlejší účinky při správném použití 

Dostupné na 3 splátky - investice, která se vrátí

VÁŠ 90DENNÍ TRANSFORMAČNÍ PLÁN:

FÁZE 1: ZÁKLAD (Týden 1-2) - "Seznámení"

Týden 1: Start

Den 1: Objednejte BEWIT Light (na 3 splátky)

Den 2-3: Přečtěte si návod, připravte se

Den 4: První aplikace - **Alpha program** (10 minut)

Zaměření: Seznámení s přístrojem

Den 5-7: Každý večer **Delta program** (15 minut)

Cíl: Zlepšit spánek

Sledujte: Kvalitu spánku, jak rychle usínáte

Týden 2: Experimentování

Ráno: Zkuste **Beta program** (10 minut)

Cíl: Ranní aktivace

Večer: Pokračujte **Delta program** (20 minut)

Vyzkoušejte: Různé pozice elektrod, dýchací techniky

Kombinujte: S produkty Bewit (Golden Milk, Lavender)

Měřte: Krevní tlak před a po (pokud máte hypertenzi)

Očekávané výsledky týden 1-2:

 Rychlejší usínání (10-15 min)

 Pocit uklidnění po aplikaci

 Mírné zlepšení ranní energie

FÁZE 2: OPTIMALIZACE (Týden 3-6) - "Najdi svůj režim"

Týden 3-4: Zacílení na problémy

Identifikujte hlavní cíle:

Spánek? → Delta večer

Stres? → Alpha 2x denně

Hypertenze? → Alpha ráno + večer, měřte tlak

Koncentrace? → Beta ráno

Bolest? → Alpha 2-3x denně

Vytvořte harmonogram podle kapitoly 14 (Protokoly)

Kombinujte s produkty Bewit (kapitola 15)

Veděte si deník:

Čas aplikace, program, délka

Subjektivní pocity (1-10)

Měřitelné parametry (tlak, spánek - aplikace)

Týden 5-6: Fine-tuning

Upravte podle výsledků:

Funguje? → Pokračujte

Nefunguje? → Změňte program, čas, délku

Zvyšte délku sezení na 20-30 minut

Přidejte druhé sezení denně (pokud potřebujete)

Očekávané výsledky týden 3-6:

- ✅ Výrazně lepší spánek (hluboký, celou noc)
- ✅ Snížení tlaku o 10-15 mmHg (pokud hypertenze)
- ✅ Znatelné snížení stresu
- ✅ Vyšší denní energie

FÁZE 3: ZAŽITÍ (Týden 7-12) - "Nový normál"

Týden 7-12: Pravidelnost

Dodržujte optimální režim (zjištěný ve fázi 2)

Nepřeskakujte dny - konzistence je klíč!

Pokračujte v kombinaci s Bewit produkty

Sdílejte zkušenost s přáteli, rodinou

Možná budou chtít zkusit taky! (můžete sdílet přístroj)

Vyhodnocení po 12 týdnech:

Spánek: Kvalita, latence usínání, ranní svěžest

Krevní tlak: Průměrná hodnota (pokud hypertenze)

Stres: Subjektivní hodnocení (1-10)

Energie: Denní vitalita

Bolest: Intenzita, frekvence (pokud chronická bolest)

Kognitivní funkce: Paměť, koncentrace

Celková pohoda: Quality of life (1-10)

Očekávané výsledky po 12 týdnech:

✓ **Transformované zdraví!** 🌞

✓ Spánek jako dítě

✓ Tlak normalizovaný (120-130/70-80)

✓ Stres pod kontrolou

✓ Vysoká energie celý den

✓ Jasná mysl, skvělá paměť

✓ BEWIT Light jako **nepostradatelná** součást rutiny

FÁZE 4: DLOUHODOBÁ UDRŽITELNOST (Měsíc 4+)

Udržovací režim:

 **Pokračujte** minimálně 5x týdně

🎯 **Flexibilně** podle aktuálních potřeb:

Stresující období? → Zvyšte na 2x denně

Klidné období? → 1x denně stačí

🔄 **Obměňujte programy** podle potřeby

📊 **Pravidelně vyhodnocujte** (1x měsíčně)

Prevence a anti-aging:

🧬 **Dlouhodobé použití** (roky) = prevence:

Kardiovaskulárních chorob

Demence, Alzheimer

Předčasného stárnutí

Chronických zánětů

💎 **Biologicky mladší organismus!**

☀️ **ZÁVĚREČNÉ POSELSTVÍ:**

Vaše zdraví je nejcennější investicí, kterou můžete udělat. ❤️

BEWIT Light není jen další wellness gadget. Je to **vědecky podložený nástroj**, který vám dává moc:

🛏️ **Ovládat svůj spánek**

🧠 **Optimalizovat své mozkové funkce**

❤️ **Chránit své srdce a cévy**

😌 **Zvládat stres**

⚡ **Maximalizovat svůj potenciál**

A to vše prostřednictvím přirozené molekuly - oxidu dusnatého!

💪 **VÁŠE ROZHODNUTÍ:**

Máte dvě možnosti:

❌ **Možnost 1: Nic nedělat**

Pokračovat ve stávajících problémech

Spoléhat se na léky (vedlejší účinky, náklady)

Přihlížet, jak vaše zdraví pomalu upadá

✅ **Možnost 2: Jednat NYNÍ**

Investovat do BEWIT Light (na pohodlné splátky)

Začít transformovat své zdraví přírodní cestou

Získat kontrolu nad svým životem

ZAČNĚTE JEŠTĚ DNES:

Neodkládejte zdraví na zítřek. Zítřek nikdy nepřijde.

KLIKNĚTE NYNÍ:

 **OBJEDNAT BEWIT LIGHT NA 3 SPLÁTKY**

S láskou k vašemu zdraví:

Každý den, kdy odkládáte, je den:

 Nekvalitního spánku

 Zbytečného stresu

 Poškozování vašich cév

 Ztraceného potenciálu

Čím dříve začnete, tím dříve pocítíte změnu!

Důležité upozornění:

Tento e-book slouží pouze k informačním a vzdělávacím účelům. BEWIT Light je wellness zařízení, nikoli lékařský přístroj. Není náhradou za profesionální lékařskou péči. Při závažných zdravotních problémech vždy konzultujte s lékařem. Informace vycházejí z vědeckých studií o intranasální fototerapii a oxidu dusnatém, ale nejsou zdravotnickými tvrzeními.

Užitečné odkazy:

BEWIT Light oficiální stránka: <https://bewit love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových

stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití.