

## **Naudojimo instrukcija**

### **Akupresūros kilimėlis**

- Apatinės ir viršutinės stuburo dalies raumenų atpalaidavimas;
- Nugaros skausmo malšinimas;
- Raumenų tonuso sumažėjimas kaklo srityje;
- Teigiamas poveikis bendrai savijautai.

Kilimėlis padeda efektyviai atpalaiduoti pavargusį ir įtemptą kūną. Naudinga esant nugaros, kaklo, stuburo, raumenų įsitempimui bei varginant mėšlungiui. Pėdų refleksologinis masažas su šio kilimėlio pagalba remiasi prielaida, kad yra stimuliuojamas energijos srautas kūne nuo kojų iki galvos. Tai gali sumažinti simpatinės nervų sistemos stimuliaciją, skatina atsipalaidavimą, palengvina nerimą.

**ŠIS PRODUKTAS NĖRA MEDICINOS PRIETAISAS.**

#### **Indikacijos:**

- Nugaros, kaklo, pečių įtampos ir nuovargio mažinimas;
- Nugaros skausmo juosmens srityje malšinimas;
- Galvos skausmo, protinio nuovargio ir streso malšinimas.

#### **Kontraindikacijos:**

- Dermatologinės ligos;
- Menstruacijos ir nėštumas;
- Hipertenzija;
- Padidėjusi kūno temperatūra – viršija 39°C;
- Venų varikozė ir venų uždegimas;
- Odos pakitimai – pvz. egzema;
- Hematomų buvimas ar rizika nukraujuoti.

#### **Akupresūros idėja:**

Akupresūros kilimėlio medicininis metodas yra panašus į akupunktūros, taškinio masažo ir kitų procedūrų metodus, tokių kaip masažas pirštais ir refleksoterapija. Jis yra paremtas fizine energija ir gyvybine jėga. Šios teorijos šerdis yra gyvybinė jėga – ji kūno kanalais gali tekėti į visą kūną. Pagal šią teoriją bloga savijauta ar liga atsiranda tada, kai „či“ yra užblokuotas. Tačiau energiją galima greitai išlaisvinti ir paskatinti tekėti į tam tikrą kūno dalį paspaudžiant akupunktūrinius taškus. Akupunktūros taškų stimuliavimas gali paveikti kepenų funkcijas, siekiant išgydyti ligas ir apsaugoti sveikatą.

Kanalai yra labai svarbūs kraujotakai ir normaliai fiziologinei žmogaus kūno funkcijai palaikyti. Todėl ligos ir negalavimai užpuola, kai atsiranda kanalų veikimo sutrikimai.

### **Kūno atsparumo stiprinimas ir blogos energijos pašalinimas:**

Qmed akupresūros kilimėlis gali stimuliuoti akupresūros taškus ir nervus, kad padidėtų kūno pasipriešinimas ir sumažėtų patogeninių veiksmų įtaka. Klinikinė patirtis ir eksperimentai įrodo, kad akupresūra gali sureguliuoti virškinimo liaukos sekreciją, tulžies srautą, tulžies takų ir tulžies pūslės veiklą.

### **Pasiruošimas naudoti Qmed akupresūros kilimėlį/Qmed akupresūros rinkinį:**

Padėkite kilimėlį ant lovos ar kažko minkšto. Atsargiai atsigulkite ant jo arba padėkite tik pasirinktą kūno dalį, pvz. pėdas ar kaklą taip, kad išvengtumėte odos dirginimo. Įsitaisykite, kad jaustumėtės patogiai. Pirmąsias porą minučių ant kilimėlio gali būti šiek tiek skausminga, tačiau gana greitai yra priprantama, juntamas nebe skausmas, o atsipalaidavimo jausmas. Kai tik pradėsite naudoti kilimėlį, reikėtų būti su maikute. Tai svarbu, jeigu esate jautrus. Giliai, lėtai įkvėpkite, atsipalaiduokite ir mėgaukitės. Pradėkite terapiją keliais, 5 min trukmės, seansais. Kai jūsų kūnas pripranta, galite prailginti sesiją iki 40 min per dieną. Norėdami pasiekti geriausio rezultato, naudokite kasdien.

### **Priežiūra:**

Kilimėlį plauti drungname vandenyje su švelniu plovikliu. Atsargiai kilimėlį suvilgykite rankomis. Išspaudę ir nusausinę, palikite išdžiūti kambario temperatūroje. Būkite atsargūs su spygliuotais dantukais, kad nesusipjaustytumėte rankų. Neskalbti kilimėlio skalbimo mašinoje.

### **Sudėtis:**

Viršus: 100% medvilnė

Vidus: 100% PU

Dygliukai: PET

### **Dydžiai:**

Akupresūros kilimėlis: 74x32 cm,

Akupresūros rinkinys (kilimėlis + pagalvė):

- 74x44 cm kilimėlis, 230 spygliuotų diskų x 27 danteliai
- Pagalvė 39.5x10x15 cm, 73 spygliuoti diskai x 27 danteliai

### **Gamintojo adresas:**

mdh Sp. z o.o.

ul. W. Tymienieckiego 22/24

90-349 Łódź, Poland

tel. +48 42 674 83 33

e-mail: profilaktyka@mdh.pl