

# AKUPRESURNÍ PODLOŽKA

## Chůzí po podložce:

- masírujete a tím stimulujete reflexní oblasti chodidel
- podporujete metabolismus a cirkulaci krve
- zregenerujete tělo od únavy
- zmírníte neuralgii
- korigujete funkci vnitřních orgánů
- posilujete svou imunitu
- dodáváte tělu novou energii

## Použití podložky:

1. Položte podložku na podlahu.
2. Před samotným použitím podložky vypijte více teplé vody, abyste s močí odstranili všechny nečistoty. Množství vody by se mělo pohybovat mezi 2,5 až 5 deci.
3. Pro zmírnění účinku ze začátku než si vaše nohy zvyknou na tento druh masáže, položte na podložku tenkou tkaninu nebo si obujte ponožky. Po delší době používání můžete po podložce chodit na bosu.
4. Po použití podložky opět vypijte cca 2,5 až 5 deci teplé vody.
5. Podložku používejte **každý den 10-20 minut**, pokud vám to vyhovuje, klidně i 2x denně. Na podložce můžete stát třeba při čištění zubů nebo při vaření.

## Pro koho a pro jaké zdravotní obtíže je podložka určena:

- Lidé ve středním a starším věku - tito lidé mají mít ve srovnání s ostatními častější výskyt akutních a chronických onemocnění. Používání podložky ovlivňuje mikrocirkulaci druhého srdce lidského těla (chodidel), má velmi příznivý dráždivý účinek na nervová zakončení a uklidňuje i po duševní stránce. Pomáhá při neuropatii, špatné funkci ledvin, cukrovce, syndromu menopauzy, menstruaci, vysokém i nízkém krevním tlaku, nepravidelném rytmu srdce, srdečních onemocněních a onemocnění srdečních cév, arterioskleróze, astmatu, rozedmě plic, onemocnění krčních obratlů, zácpě, onemocnění žaludku a dvanáctníku.
- Lidé se sedavým zaměstnáním (úředníci, řidiči, studující atd.) - lidé, kteří pracují nebo studují po dlouhou dobu ve stejné pozici s minimálním pohybem. Toto může u nich z dlouhodobého hlediska způsobovat nervozitu, zhoršenou paměť, neurastenii (nadměrnou dráždivost a vzrušivost s následnou rychle nastupující únavností, poruchy spánku, bolesti hlavy), artritidu, vyrážky, nemoci zažívání, mohou trpět nadváhou nebo nechutenstvím atd.
- Používáním akupresurní podložky s umělými kamínky mohou být výše uvedené obtíže velmi zmírněny nebo v některých případech dokonce zcela odstraněny.

Lepší zdravotní efekty se vyskytnou po dlouhodobějším používání.

## Upozornění!

- Pro lidi se syndromem krvácení není vhodné, aby výrobek používali během období krvácení.
- Nevhodné pro ženy v období menstruace a těhotenství.
- Nevhodné pro pacienty s tuberkulózou, pacienty s labilním stavem akutní myokardiální, pacienty s vážným poškozením ledvin a srdce a pacienty s nekrotickými játry.