

# Masážní kameny

Doporučujeme pečlivě si přečíst před prvním použitím tento návod, abyste se vyhnuli vzniku zranění při používání výrobku a pro zajištění správného používání.

## **Jak používat:**

Kameny očistěte a vložte do horké vody na 5-10 minut. Poté, co se kameny nahřejí, je pomocí lžičky nebo rukavic vyndejte a dejte je na čistý hadřík nebo podnos. K masáži si vyberte pokoj, ve kterém je teplo a pohodlnou postel, která je vhodná pro masáž.

Na celé tělo si rozetřete masážní olej nebo tělové mléko a pomocí kamenů masírujte tělo (doporučujeme provádět masáž pod dohledem profesionálního maséra nebo jiné kompetentní osoby). Poté dejte kameny na 20 minut na přesně určené akupunkturální body. Dále můžete aplikovat pečující nebo zeštíhlující tělové emulze pro zvláčnění pokožky.

Tímto je celá procedura zakončená. (Doporučujeme Vám dát si před započítím procedury sprchu.)

Díky tomu, že mají kameny různé tvary i velikosti, si můžete vybrat, který bude vhodnější pro masáž různých míst na těle.

## **Účinnost masáže lávovými kameny:**

Masáž lávovými kameny zjemňuje pokožku a zmírňuje psychický stres. Při masáži dochází k aktivaci neaktivních buněk, zlepšení krevního oběhu a zrychlení metabolismu.

## **Výběr esenciálních olejů:**

Terapie lávovými kameny je nová léčebná metoda kombinující masáž lávovými kameny a účinek esenciálních olejů. Při masáži je nezbytné použít esenciální olej. Metoda kombinující masáž lávovými kameny a zjemnění pokožky esenciálními oleji je v současnosti nejpopulárnější léčebnou metodou.

## **Upozornění:**

A) Ujistěte se, že kameny mají teplotu, která vyhovuje uživateli. Vyhněte se popáleninám.

B) Čím více tlačíte na kámen, tím se může zdát teplejší.

C) Diabetici mají větší sklony ke vzniku popálenin, proto dbejte zvýšené opatrnosti.

D) Lidé trpící kožními chorobami, lidé s pohmožděninami nebo zanícenými ranami by neměli tuto terapii podstupovat.

E) Menstruující a těhotné ženy, lidé trpící kožními nebo infekčními chorobami a lidé trpící organickými chorobami by neměli tuto terapii podstupovat.