

# Akupresúrna podložka s vankúšom UNIZDRAV, čierno-zelená

## Návod na použitie



### Návod na použitie :

**Dizajn:** Akupresúra

**Materiál:** 100% bavlna, plastové ihličky, penová výplň

**Starostlivosť:** Zapínanie na suchý zips. Látkový poťah môžete odstrániť. Odporúčame podložku a vankúš prať samostatne, aby sa predišlo poškodeniu hrotmi.

**Balenie obsahuje:** 1 x akupresúrna súprava (akupresúrna podložka a akupresúrny vankúšik)

**Tipy:**Možno použiť v akejkoľvek polohe (poležiačky aj posediačky).

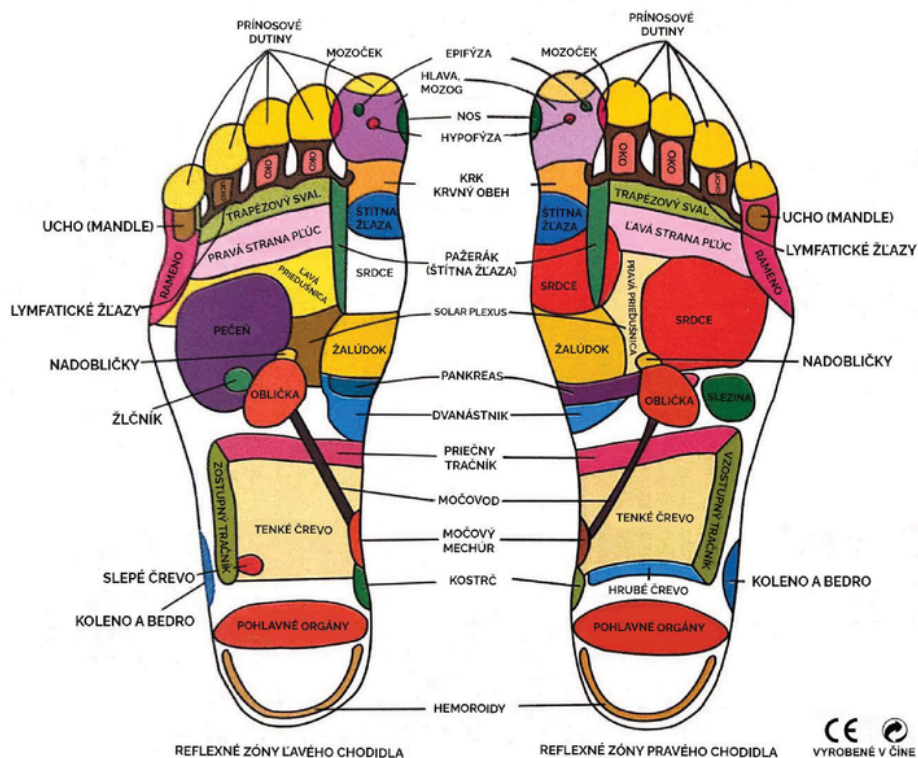
Na dosiahnutie najlepších výsledkov sa odporúča používať denne po dobu asi 15-30 minút, pokiaľ je to možné. Pokiaľ pôsobia niektorým ľuďom problémy, odporúčame urobiť medzi používaním jednodennú pauzu. Dôležité je systematické a dlhodobé používanie.

Začnite používať podložku tak, že sa na ňu položíte bez oblečenia alebo s tenkou vrstvou oblečenia. Systematicky predĺžte čas, počas ktorého sa podložka používa, po prispôsobení sa. Na začiatku môžete cítiť určité nepohodlie. Po určitom čase používania však zaznamenáte zvýšenie krvného obehu a účinnosť podložky.

Doprajte si občas prestávku a užite si príjemné mravenčenie v tele po okamžitom použití akupresúrnej podložky a vankúša.

### Kontraindikácie používania akupresúrnej podložky:

- ak trpíte poruchou krvácania (hemofília)
- Ak užívate antikoagulanciá (ako Clexane, Heparin)
- Ak máte citlivú pokožku a sťažujete sa na kožné ochorenia, po ktorých by používanie podložky mohlo priniesť negatívne účinky



### Návod na obsluhu

1. Plastové kamienky boli vopred nastavené: používateľ ich však môže zdola uvoľniť a vytiahnuť a následne ich znova usporiadať podľa požadovanej farby, vzoru či veľkosti.
2. Položte Akupresúrny chodník na zem. Pred a po použití podložky pite viac teplej vody, odporúčame aspoň 250 - 500 ml, aby ste následne vyplavili všetky nečistoty z tela von prostredníctvom moču.
3. Pri počiatočnom užívaní môžete na Akupresúrny chodník položiť tenkú prikrývku, alebo po nej chodiť s hrubými ponožkami, aby ste zmiernili prípadnú bolesť. Po určitom období používania, keď si chodidlá privykú, môžete po nej chodiť už naboso.

### Dôležité upozornenie

A. Nevhodné pre ľudí, ktorí majú príznaky krvácania, napr. ako hemoptýza, hemateméza, krv v stolici, krvácanie do žalúdka a čreva, z maternice alebo do iných vnútorných orgánov.

B. Nevhodné pre ženy v období menštruácie a tehotenstva.

C. Nie je vhodný pre pacientov s pľúcnou tuberkulózou, pacientov v nestabilnom stave akútneho infarktu myokardu alebo pacientov so závažným zlyhaním obličiek alebo závažným srdcovým zlyhaním.

D. Konzultujte s vaším ošetrojúcim lekárom užívanie Akupresúrneho chodníka pri iných závažných ochoreniach.

### Vlastnosti výrobku

Náš akupresúrny chodník je vyrobený zo špeciálneho, zdravotne nezávadného PP plastu, ktorý sa vyznačuje vysokou tuhosťou a odolnosťou proti opotrebovaniu. Akupresúrny chodník je prenosný a ľahko použiteľný na rôznych miestach a povrchoch, či už v interiéri alebo exteriéri.