

## Návod k použití akupresurních podložek

Masáž stimuluje reflexní oblast chodidla, podporuje metabolismus a krevní oběh. Pomáhá zotavit se z únavy, zmírnit neuralgii a uvolnit svaly. Má pozitivní vliv na fungování vnitřních orgánů, zlepšení imunitního systému.

1. Položte masážní podložku na zem. Před použitím a po použití této podložky vypijte dostatečné množství vody. Doporučujeme pokaždé 250 - 500 ml.

2. Na začátku používání můžete položit tenkou přikrývku nebo po ní chodit v tlustých ponožkách, abyste zmírnili bolest. Případně můžete u podložky sedět na židli a jen lehce na podložku tlačit.

3. Na dostatečné promasírování reflexních bodů doporučujeme používat denně cca 10 – 15 minut.

3. Poté, co se s touto podložkou budete cítit pohodlně, můžete po podložce chodit bez odlehčení.

### **Překlad popisků:**

Brain - mozek

ForeHead - čelo

Eye - oči

Thyroid – štítná žláza

Lung - plíce

Shoulder - ramena

Stomach - žaludek

Liver - játra

Heart - srdce

Pancreas - slinivka

Duodenum - dvanáctník

Kidney - ledviny

Spleen - slezina

Ureter - močovod

Urinary-Bladder – močový měchýř

Small-Intestine – tenké střevo

Ovary - vaječníky

### **Upozornění:**

Použití není vhodné pro ženy v období těhotenství či menstruace. V případě potíží s krevním oběhem či srdcem konzultujte použití s lékařem.

### **Péče o podložku:**

V případě potřeby otřete vlhkým hadříkem bez přidaných čisticích prostředků.