**NÁVOD K POUŽITÍ**

**ORGINÁLNÍ ČÍNSKÁ AKUPRESURNÍ MASÁŽNÍ PODLOŽKA NATURGREEN®**

**CESTA K VAŠEMU LEPŠÍMU ZDRAVÍ A POHODĚ**

Reflexní masáž chodidel pomocí akupresurní masážní podložky Naturgreen® je dobrá, preventivní a léčebná metoda. Díky této podložce je naprosto dostupná úplně všem a co více, tuto reflexní masáž si můžete provádět kdykoliv sami doma, nebo ve Vaší kanceláři. Tato masáž může okamžitě ulevit od akutní bolesti nebo od zdravotních potíží. Provádí-li se pravidelně a po vyzkoušení její snášenlivosti je možno provádět masáž i několikrát denně. Akupunkturní bodová masáž chodidel pomocí této podložky může mimo jiné především pomoci i při dlouhodobých chronických onemocněních, kdy klasická léčba nezabírá. Je vhodná i tam, kde organismus je přetížen dlouhodobým užíváním léků (alergie, dlouhodobá hormonální léčba), nebo když nemůžeme podávat léky, např. starších lidi, těhotných žen nebo když organismus léky nesnáší. **Je asi 72.000 nervových zakončení** nacházejících se na našich nohách, které jsou spojeny s hlavními orgány a částmi našeho těla.  Cílené používání těchto nervových -reflexních bodů, může výrazně zlepšit naše zdraví. Masáží např. zlepšíme krevní oběh a funkce všech důležitých orgánů. Akupunkturní body na nohou mohou stimulovat celé tělo a postupem času zlepšit jeho fungování. **Akupunktura se v tradiční čínské medicíně praktikuje už tisíce let**. Dnes je jednou z nejuznávanějších doplňkových terapií na celém světě.Po náročném dni jsou vaše chodidla určitě bolavé a těžké. Dopřejte si tuto akupresurní oblázkovou podložku, kde kamínky na podložce **příjemně masírují a stimulují reflexní oblasti chodidel, uvolňují svaly a dodávají novou energii.**

**Pravidelné používání masážní podložky má mnoho výhod:**

* Akupresurní kamínková podložka  k masáži chodidel **posiluje imunitu Vašeho těla**  – stimuluje akupresurní body na chodidlech, pomáhá odstraňovat toxické látky z těla, ale zlepšuje i metabolismus a krevní oběh.
* **Akupunktura -masáž** pomáhá také při svalovém napětí, únavě nebo pomáhá také při bolestech hlavy.
* Podporuje především buněčný metabolismus a zvyšuje sekreci endokrinních žláz.
* Zvyšuje vodivost nervových impulsů a účinně blokuje přenos patologických impulzů do nervového centra přičemž  **aktivuje funkce tkání a orgánů** .
* Zvyšuje účinky psychologické terapie uvolněním těla a mysli.
* **Stimuluje krevní oběh čímž posiluje imunitní systém** a celé tělo.
* Uvolňuje a relaxuje celé tělo zlepšuje svalový tonus a může uvolnit napjaté svaly a unavené nohy.
* Pomáhá očistit tělo toxinů umožňuje, aby se uklidnilo po náročném pracovním dni hlavně pro lidi s sedavé práce v kancelářích.
* Nezpůsobuje žádné nežádoucí účinky. Má velký potencionální zdravotní účinek na mladé a starší lidi.

**Použití:** Doporučuje bosýma nohama našlapovat po koberečku zhruba 10 -15 minut denně na promasírování reflexních bodů na chodidlech. Masážní podložka může být použita mnoha způsoby. Nohy můžete masírovat v sedě, přitlačením na "mapku" nohou. Nebo je můžete masírovat procházením se po tomto masážním koberečku. Akupresurní body mohou být citlivé, takže při prvních masážích můžete cítit třeba mrazení nebo dokonce i bolest.

**Upozornění:** Po akupresuře by měl každý vypít velké množství vody. Tím se vyplaví odpadní látky z těla ven. Používejte nejlépe vodu z naší **Alkalické konvice bez chloru** a s vysokým obsahem pH a nízkým OR. Voda je také doplněna o spoustu přírodních minerálů.

**Pro zvýšení účinnosti:** Před masáží si nohy vložte na 15min. do teplé lázně kde můžete přidat naši sůl z Mrtvého moře. Pak opatrně otřete nohy, tak aby nemohly uklouznout nebo jako začátečnici použijte i ponožky.

**Varování Doporučení:** Masáž-chůze se nesmí provádět po transplantaci orgánu. Masáž během dne by neměla mít více než 1 hodinu celkově. V případě, že se bolest intenzivní během masáže, měla by být masáž okamžitě ukončena.Akupresurní masážní podložka není zdravotní produkt a nemůže nahradit všechny předepsané léčby. Masážní podložka je založena na teorii akupunktury. Masáž a stimulace reflexních bodů na chodidlech, působí na rozproudění čchi (vitální energii) a zlepšení cirkulace krve v celém lidském těle. Tato přirozená masáž chodidel totiž pomáhá řešit akutní i chronické problémy a můžeme ji využívat i k urychlení rekonvalescence. Kaménky jsou i rozdělávání tj můžete si nastavit sama obtížnost a opět kaménky zafixovat. V případě rolovaní či přenášení koberce se může stát, že se některé kamínky uvolní z plochy koberce. V tomto případě kamínky opět zatlačte na původní místo a otočením zafixujte. Pokud se vám na hodně potí nohy, kamínky se vám mohou na vaše nohy „lepit“ v tomto doporučujeme případě použít ponožky.

**Údržba čištění:** čištění provádějte vlažnou běžnou “jarovou“vodou stačí otřít vlhkým hadříkem. Po tomto čištění je vše možno ještě otřít pouze vlažnou čistou vodou. Koberec se dá také vysprchovat a potře vysušit jako prádlo, avšak dbejte na to aby se vám při tomto čištění neuvolnili "kaménky" a nespadly do odpadu.

**Materiál :** vyrobeno z PP(polypropylen) materiálu, odolné, odolné proti opotřebení a voděodolné.

**Rozměry/ balení:** 1ks koberec +náhradní masážní kamínky 3ks, délka 140 cm, šířka 35 cm, doporučené zatížení do 130kg. **Dovozce :** GLORIA IMPORT CZ, s.r.o. Ukrajinská 728/2 Praha 10100 IČ 28579097, www.naturgreen.cz