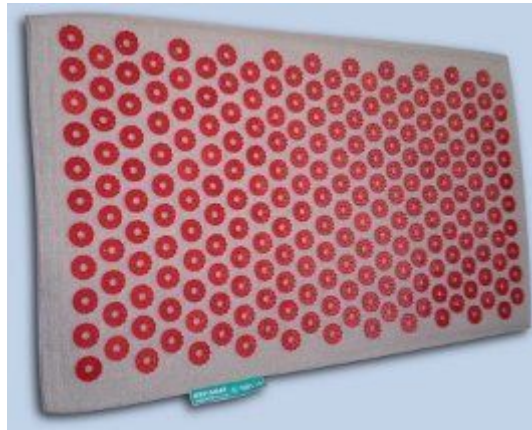


# Návod na použitie akupresúrnej podložky Iplikátor



## Návod zo srdca pre vás napísal

Miroslav Macejko

špecialista na cvičenie



*Tento návod informuje o tom, ako používať akupresúrnu podložku. Používanie podložky súvisí so zdravím, preto pred aplikovaním informácií v návode do praxe sa vždy poraďte so svojim lekárom. 😊*

Milý používateľ **akupresúrnej podložky**, želim vám krásny deň.

Používanie **akupresúrnej podložky typu Iplikátor** predstavuje prirodzenú a efektívnu terapiu, ktorá pracuje na princípe tlaku malých umelohmotných ihličiek na pokožku.

Vďaka tlaku ihličiek na pokožku dochádza k prekrveniu miesta použitia a zaplaveniu endorfínmi.

Prekrvením a produkciou endorfínov sa výrazne znižuje stupeň bolesti a dostavuje sa stav relaxácie.

Pravidelným používaním akupresúrnej podložky si:

- uľavíte od dlhodobej a akútnej bolesti chrbta,
- zlepšíte prekrvenie organizmu,
- dodáte fyzickú energiu a silu,
- navodíte pocit uvoľnenia,
- zmiernite svalové napätie,
- zvýšite množstvo hormónu šťastia,
- prekysličíte organizmus,
- podporíte imunitu organizmu,
- zlepšíte kvalitu spánku a
- zlepšíte duševnú pohodu.

## **Kedy používať masážnu podložku?**

Akupresúrnú masážnu podložku môžete používať:

- ak ste unavený,
- pred a po fyzickej námahe,
- pri akútnych a chronických bolestiach chrbta,
- pri bolestiach chodidiel a nôh,
- pri ischiase a osteochodnróze,
- na zmiernenie bolesti hlavy a migrény,
- pri depresiách.

## **Ako masážnu podložku používať?**

1. Podložku položte na mäkkú posteľ alebo matrac. Ak máte nízky prah bolesti, tak si podložku položte na operadlo mäkkého kresla alebo použite tenkú látku (napr. plienku, tričko, tenké ponožky...).
2. Ľahnite si na podložku alebo ju aplikujte na boľavé miesto, urobte si pohodlie a uvoľnite sa. Následne sa dostaví účinok a už nič iné nemusíte robiť len ležať.
  - Len prvé minúty pocítite pôsobenie ostrých hrotov. Následne prichádza prílev tepla a príjemné uvoľnenie, ktoré bude pretrvávajúť počas celej doby ležania na podložke.

- **Začervenanie pokožky je normálne a znamená jej prekrvenie.**
- V závislosti od druhu problému môžete ležať na podložke od 1 do 30 minút.

Použitie na chodidlá: 1 až 5 minút



Použitie na krk a šiju: stačí 5 až 10 minút



Použitie medzi lopatkami a kríže: 20 až 30 min



Ostatné časti tela (ramená, kolená a lakte): 5 až 10 min



- Na zlepšenie výkonnosti organizmu pred športovým výkonom alebo fyzickou záťažou stačí aplikovať na kratší čas 2 až 3 minúty.
- Pre uvoľnenie napätia organizmu, odstránenie bolesti v chrbte, pre celkové uvoľnenie sa doba ležania na akupresúrnej masážnej podložke zvyšuje na 20 až 30 minút.

*[www.bolest-chrbtice.sk](http://www.bolest-chrbtice.sk)*

## Pár tipov navyše

**TIP 1:** Pri osteochondróze a chronickej nespavosti odporúčam používať akupresúrnu masážnu podložku 15 až 20 dní pravidelne pred spánkom. Potom si urobte 2 týždne prestávku, aby sa neznižoval efekt pôsobenia.

**TIP 2:** Ak sa potrebujete zbaviť bolesti čo najrýchlejšie a najefektívnejšie, tak používajte podložku jeden a štyrikrát denne v priebehu dvoch týždňov a potom si urobte dvojtýždňovú prestávku, aby ste telo trochu šokovali. A potom znova vykonajte rovnaký cyklus.

**TIP 3:** Ak potrebujete naštartovať organizmus, podložku je lepšie používať v prvej polovici dňa. Pri nespavosti si na podložku ľahnite tesne pred spaním.

Akupresúrna masážna pomôcka pôsobí na každého individuálne. Niektorí sa po aplikácii môžete cítiť čulo, sviežo a plný energie.

Ostatní môžete byť upokojení alebo ospalí. Z tohto dôvodu doba použitia podložky závisí aj od individuálneho pocitu.

## **Kedy akupresúrnu masážnu podložku nepoužívať?**

**Masážna podložka sa nesmie používať v nasledujúcich prípadoch:**

- pri zhubných a nezhubných nádoroch
- pri vonkajšom poškodení kože (kožné afekcie, bércové vredy, veľké materské znamienka, kožné névy a bradavice, tromboflebitíde )
- pri žilnej nedostatočnosti (varixy)

V prípade väčšieho materského znamienka či bradavice je možné krúžok s pichliačmi v danom mieste na podložke alebo zodpovedajúce miesto na koži prelepiť náplastou.

**Dôležité upozornenie!!!!!!!**

**O vhodnosti masážnej podložky sa vždy poradíte so svojím ošetrojúcim lekárom.**

## **Ako sa ošetruje a udržiava podložka?**

Údržba je úplne jednoduchá. V prípade znečistenia stačí utrieť vlhkou handrou alebo kefkou.

Dezinfekcia sa vykonáva pomocou teplej vody (60°C) a kefkou pridaním dezinfekčného prostriedku (čajovník austrálsky, dezinfekčné mydlo).

Dezinfekciu je možné vykonať i za pomoci parného čističa.

## **Záver**

Najvyšší účinok vďaka akupresúrnej podložke dosiahnete len vtedy, ak ju budete pravidelne používať.

Ak ešte podložku nemáte alebo chcete niekoho prekvapiť zdravým darčekom, tak ju môžete objednať kliknutím na dolný link:

**[CHCEM SI OBJEDNAŤ  
AKUPRESÚRNU PODLOŽKU IPLIKÁTOR](#)**

*[www.bolest-chrbtice.sk](http://www.bolest-chrbtice.sk)*