

# Masážní podložka s turmalínem

## Doporučení pro používání:

1. Na podporu zdraví a regenerace organismu: je třeba uvolněně stát nebo chodit po koberci;
2. Při masáži bolestivých bodů: když při chůzi po koberci narazíte na bolestivý bod, zaměřte se na masáž tohoto bodu, snažte se dělat malé krouživé pohyby chodidly, aniž byste je zvedali z povrchu koberec (tělesná terapie);
3. Při artritidě, artróze a dalších poruchách pohybového ústrojí, gynekologických, urologických onemocněních: stát na koberci a střídavě zvedat nohy, přičemž je popleskávat oběma rukama. Toto cvičení se střídá s obyčejnou chůzí;
4. Pro zlepšení oběhu krve v celém těle, chronických kardiovaskulárních onemocněních, neurologických onemocněních a s cílem posílení imunity: při chození po koberci oběma rukama se popleskávejte po břiše a hrudníku (tleskání má vyvolávat rychlejší účinek úplného uvolnění);
5. Lidem, kteří se zabývají práci s minimem pohybu a duševní prací: dělat na koberci taneční pohyby jako při foxtrotu (1, 2, 3, 4), s přenesením zátěže na střed chodidla. Lehce nadskakujeme na jedné noze, druhou zvedáme dopředu, pak shýbáme v koleně a pak zase dopředu. Skákat je třeba střídavě 2krát na jedné a 2 krát na druhé noze.

Kúru začít chozením po koberci nebo na něm ležet 10-15 minut denně. Po 10-12 dnech postupně zvyšovat dávku až do 30 minut 2x denně.

Není vhodné po mrtvici a infarktu. Je přísně zakázáno používat koberec s magnety v případě zhoubných a nezhoubných nádorů.

Koberec lze použít vsedě na židli nebo pohovce tak, že dáme nohy na koberec s turmalínem při sledování televize, čtení knihy, sezení u stolu během plnění domácích úkolů a jiných aktivitách.