BENUTZERHANDBUCH

Zen Flower Matte

IHRE AKUPRESSUR- UND ENTSPANNUNGSMATTE

Sie haben gerade Ihre Zen Flower Matte erworben, die Akupressur- und Entspannungsmatte, die Ihnen auf natürliche Weise im Alltag helfen wird.

WAS IST AKUPRESSUR?

Die Akupressur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie besteht darin, den Organismus durch die natürliche Stimulation von Energiepunkten am ganzen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Methode beruht auf demselben Prinzip wie die Akupunktur, doch anstelle von Nadeln wird der Druck der Stimulatoren der Zen Flower Matte verwendet.

Akupressur ist für jeden geeignet und kann dem Körper helfen, sein Gleichgewicht wiederzufinden und den Anwender in einen Zustand des besseren Wohlbefindens zu begleiten. Die Akupressur, die hat zahlreiche Vorteile und eignet sich besonders gut für die Behandlung von Stress, da sie nervöse Spannungen beruhigt und Körper und Geist entspannt. Durch die Ausschüttung von Endorphinen, die durch die Akupressur ausgelöst werden, wird der Geist entspannt.

WAS SIND ENDORPHINE?

Endorphine, die auf natürliche Weise von unserem Körper ausgeschüttet werden, spielen eine Schlüsselrolle im zentralen Nervensystem und sind an den Belohnungs- und Lustkreisläufen beteiligt.

Endorphine wirken auch analgetisch (schmerzlindernd), anxiolytisch, sie reduzieren den Appetit, die Atemfrequenz und Stress.

WIE VERWENDET MAN DIE ZEN FLOWER MATTE?

Wir empfehlen, die Zen Flower Matte auf nackter Haut auf dem Rücken, den Beinen, den Armen, dem Gesäß und den Füßen zu verwenden. Die Zen Flower Matte sollte nicht im Gesicht oder im Intimbereich verwendet werden. Personen mit empfindlicher Haut können durchaus leichte Kleidung tragen, um den Kontakt mit den Stimulatoren sanfter zu gestalten.

Sie können die Zen Flower Matte im Liegen oder Sitzen in Sitzungen **von 20 bis 45 Minuten** verwenden. Es ist nicht gefährlich, die Zen Flower Matte länger zu benutzen, aber die Endorphin Ausschüttung erfolgt in der Regel in den ersten 45 Minuten. Sie können die Zen Flower Matte durchaus **mehrmals am Tag** verwenden, um sich zu entspannen und zur Linderung von Schmerzen beizutragen.

Je nach Organismus kann es vorkommen, dass Sie sich erst an die Zen Flower Matte gewöhnen müssen, bevor Sie alle ihre Vorteile spüren. Daher ist es wichtig, dass Sie vor allem in den ersten Sitzungen beharrlich bleiben. Dabei geht es nicht um zu langen Sitzungen, die für Sie nutzlos wären, sondern um die Wiederholung dieser Sitzungen im Alltag.

Die besten Tageszeiten, um die Vorteile des Zen Flower Matte voll auszuschöpfen, sind morgens, gleich nach dem Aufwachen, weil er dann wie ein Stimulator wirkt, und abends vor dem Schlafengehen, was vor allem das Einschlafen fördert. Wir raten von der Anwendung direkt nach einer Mahlzeit ab, da die Energien unseres Organismus von der Verdauung in Anspruch genommen werden, was die Wirkung von Zen Flower Matte beeinträchtigt.

Damit sich die Zen Flower Matte an dem Körperteil anschmiegt, den Sie stimulieren oder entlasten möchten, können Sie die Matratze im Inneren mithilfe des Reißverschlusses entfernen. So können Sie die Zen Flower Matte über Ihre Beine und Arme rollen oder sie gezielt im Nacken und im Lendenbereich positionieren.

WIE WASCHE ICH MEINE ZEN FLOWER MATTE?

Die Pflege des Zen Flower Mattes ist ganz einfach: Nehmen Sie die Matratze heraus und waschen Sie den Bezug, auf dem sich die Stimulatoren befinden, in lauwarmem Wasser mit einem milden Waschmittel und einer kleinen Bürste in einer Waschschüssel oder Badewanne. Spülen Sie es aus und lassen Sie es anschließend natürlich trocknen. Sie sollten Ihren Zen Flower Matte niemals in der Waschmaschine waschen und auch keinen Trockner benutzen.

IN DEN FOLGENDEN FÄLLEN EMPFEHLEN WIR NICHT, DIE ZEN FLOWER MATTE ZU VERWENDEN:

- ✗ Herzkrankheit und/oder Behandlung mit Gerinnungshemmern
- ✗ Mit Fieber
- ✗ Schwangerschaft
- ✗ Bei Hautkrankheiten
- ✗ Beim Fahren eines Fahrzeugs
- ✗ Epileptische Symptome

Haben Sie Fragen?

Unsere in der Schweiz ansässigen Berater beantworten Ihre Fragen gerne von Montag bis Freitag **von 9.00 bis 18.00 Uhr.**

+41 32 710 18 48 info@medi-lum.ch