



**Instrukcja obsługi
kamieni do masażu 45 szt.**



1. Zastosowanie

Bazalt to rodzaj skały, która po obróbce do płaskiego kształtu i gładkiej powierzchni stosowany jest w terapii gorącymi kamieniami. Jest pozbawiony porów, charakteryzuje się wyjątkowymi właściwościami do utrzymywania ciepła. Masaż gorącymi kamieniami ma bardzo szerokie zastosowanie wspomagające leczenie wielu dolegliwości zdrowotnych - wpływa rozluźniająco na układ mięśniowy, a także zapewnia poczucie głębszego relaksu. Różnorodność kształtów kamieni sprawia, że można je przykładać w dowolne miejsce na ciele.

2. Korzyści terapii gorącymi kamieniami

- poprawia krążenie krwi i limfy;
- wspomaga usuwanie toksyn z organizmu;
- działa relaksująco, rozluźniająco i uspokajająco;
- zwiększa elastyczność i jędrność skóry;
- zwiększa funkcje limfatyczne, przyspiesza detoksykację, oczyszczanie i wydalanie;
- zmniejsza poziom stresu.

3. Przeciwwskazania

Zabieg gorącymi kamieniami jest niewskazany dla osób:

- nietolerujących wyższych temperatur,
- mających problemy z czuciem,
- z bardzo wrażliwą skórą,
- z uszkodzonymi nerwami,
- z nadczynnością tarczycy, cukrzycą,
- w ciąży,
- po operacji, chemioterapii lub radioterapii,
- dotkniętych zakaźną chorobą skóry,
- mających wysypkę lub otwarte rany.

Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku osób z podwyższonym ciśnieniem i z problemami krążeniowymi. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować przeprowadzenie zabiegu z lekarzem.

4. Przygotowanie kamieni do masażu

1. Przed przystąpieniem do zabiegu należy w pierwszej kolejności umyć wszystkie kamienie.
2. Kolejnym krokiem jest umieszczenie ich w specjalnym podgrzewaczu do kamieni oraz postępowanie zgodnie ze wskazówkami producenta.
3. Większość podgrzewaczy do kamieni rozgrzewa się do pożądanej temperatury w ok. 30-45 minut.
4. Należy zwrócić uwagę na temperaturę kamieni - powinna mieć ok. 47-50°C (120-140°F).

5. Czyszczenie kamieni do masażu









1. Każdorazowo, po zakończonym zabiegu należy optukać kamienie pod bieżącą wodą, następnie umyć je ciepłą wodą z dodatkiem mydła oraz zdezynfekować preparatem antybakteryjnym.
2. Po każdym dniu stosowania kamieni do masażu, należy umieścić je w naczyniu z wodą i dodatkiem soli morskiej na około 20 minut.
3. Wysuszyć kamienie oraz natłuścić je naturalnym olejem (np. oliwą z oliwek).
4. Oczyszczyć oraz przechowywać w specjalnym pojemniku na kamienie do masażu.

6. Przydatne wskazówki podczas użytkowania

1. Należy zawsze stosować kamienie lekko wilgotne oraz dobrze natłuszczone (nie mogą posiadać nadmiaru oleju).
2. Należy upewnić się, że skóra pacjenta jest przygotowana - powinna być dobrze natłuszczona.
3. Nałożyć kamienie na ciało zgodnie z sekwencją.
4. Unikać uderzania kamieni o kamień.
5. Unikać metalowych narzędzi przy wyjęciu kamieni ze zbiornika podgrzewacza (hałas zakłóca stan odprężenia pacjenta).
6. Każdorazowo, po zakończonym zabiegu należy dokładnie umyć kamienie oraz dłonie.

7. Zalecenia dla Pacjentów po terapii gorącymi kamieniami

- Należy pić dużo wody.
- Unikać ciężkostrawnego pokarmu.
- Bezpośrednio po zabiegu unikać gorących kąpielii.
- Zapewnić organizmowi odpoczynek.
- Terapię gorącymi kamieniami stosować regularnie.

Rysunek	Wymiar	Ilość
	11.5x7.5x3cm	1 szt.
	7.5x5.5x2.75cm	10 szt.
	6.5x4.5x1.75cm	14 szt.
	4x3x1.75cm	6 szt.
	5x3x1cm	2 szt.
	8x3x1.75cm	2 szt.
	4x3x0.8cm	8 szt.
	4.2x3.2x0.8cm	2 szt.
		45 szt.

1. Application

Basalt is a type of rock which, when worked to a flat shape and smooth surface is used in hot stone therapy. It is poreless and characterized by exceptional heat retention properties. Hot stone massage has a very wide range of applications supporting the treatment of many health complaints - it has a relaxing effect on the muscular system and provides a feeling of deeper relaxation.

The variety of shapes of the stones makes it possible to apply them anywhere on the body.

2. Benefits of hot stone therapy

- improves blood and lymph circulation
- aids in the removal of toxins from the body;
- has a relaxing, loosening and calming effect;
- increases the elasticity and firmness of the skin;
- increases lymphatic function, accelerates detoxification, purification and excretion;
- reduces stress levels.

3. Contraindications

Hot stone treatment is not recommended for people:

- intolerant of higher temperatures,
- those with sensory problems
- with very sensitive skin,
- with damaged nerves,
- with hyperthyroidism,
- diabetes,
- during pregnancy,
- after surgery, chemotherapy or radiotherapy,
- affected by an infectious skin disease,
- having a rash or open wounds.

Particular caution should be exercised for those with elevated blood pressure and circulatory problems. If in any doubt, consult a doctor about the procedure

4. Preparing the massage stones

1. The first step is to wash all the stones before starting the treatment.
2. The next step is to place them in a special stone heater and follow the manufacturer's instructions.
3. Most stone warmers heat up to the desired temperature in about 30-45 minutes.
4. Pay attention to the temperature of the stones - it should be about 47-50°C (120- 140°F).

5. Cleaning the massage stones









1. After each use, rinse the stones under running water, wash with warm soapy water and disinfect with an antibacterial liquid.
2. After each day of using the massage stones, place them in a pan with water and sea salt for about 20 minutes.
3. Dry the stones and lubricate them with natural oil (e.g. olive oil).
4. Clean and store in a special container for the massage stones.

6. Useful tips during use

1. Always use stones that are slightly moist and well oiled (must not have excess oil).
2. Make sure the patient's skin is prepared - it should be well oiled.
3. Apply stones to the body according to the sequence.
4. Avoid hitting stone against stone.
5. Avoid metal tools when removing the stones from the heater tank (noise interferes with the patient's relaxed state).
6. Wash the stones and hands thoroughly after each treatment.

7. Recommendations for patients after hot stone therapy

- Drink plenty of water.
- Avoid hard to digest food.
- Avoid hot baths immediately after the treatment.
- Ensure that the body gets plenty of rest.
- Apply the hot stone therapy regularly.

Picture	Size	Quantity
	11.5x7.5x3cm	1 pc
	7.5x5.5x2.75cm	10 pcs
	6.5x4.5x1.75cm	14 pcs
	4x3x1.75cm	6 pcs
	5x3x1cm	2 pcs
	8x3x1.75cm	2 pcs
	4x3x0.8cm	8 pcs
	4.2x3.2x0.8cm	2 pcs
		45 pcs

ACUS MED. Sp. z o.o.
Kolbuszowa Dolna ul. Mielecka 105
36-100 Kolbuszowa
POLSKA

+48 570 266 112
info@acusmed.pl

