

როგორ გამოვიყენოთ ეკომატი

დერმისის ეკომატის ზენოლის 5000-ზე მეტი წერტილი მოქმედებს სხეულის მერიდიანების გასწვრივ და უზრუნველყოფს ორგანიზმში თვითგანკურნების პროცესის დაწყებას.

ეკომატი უმკლავდება ზურგის, წელის, კისრის, მხრების ტკივილს, ფეხების ტკივილს და შეშუპებას, თავის ტკივილს/შაკიკს. ამცირებს სტრესს, ხელს უწყობს განტვირთვას, აუმჯობესებს ძილს, ნივთიერებათა ცვლას და მონელების პროცესს, ამცირებს ცელულიტს.

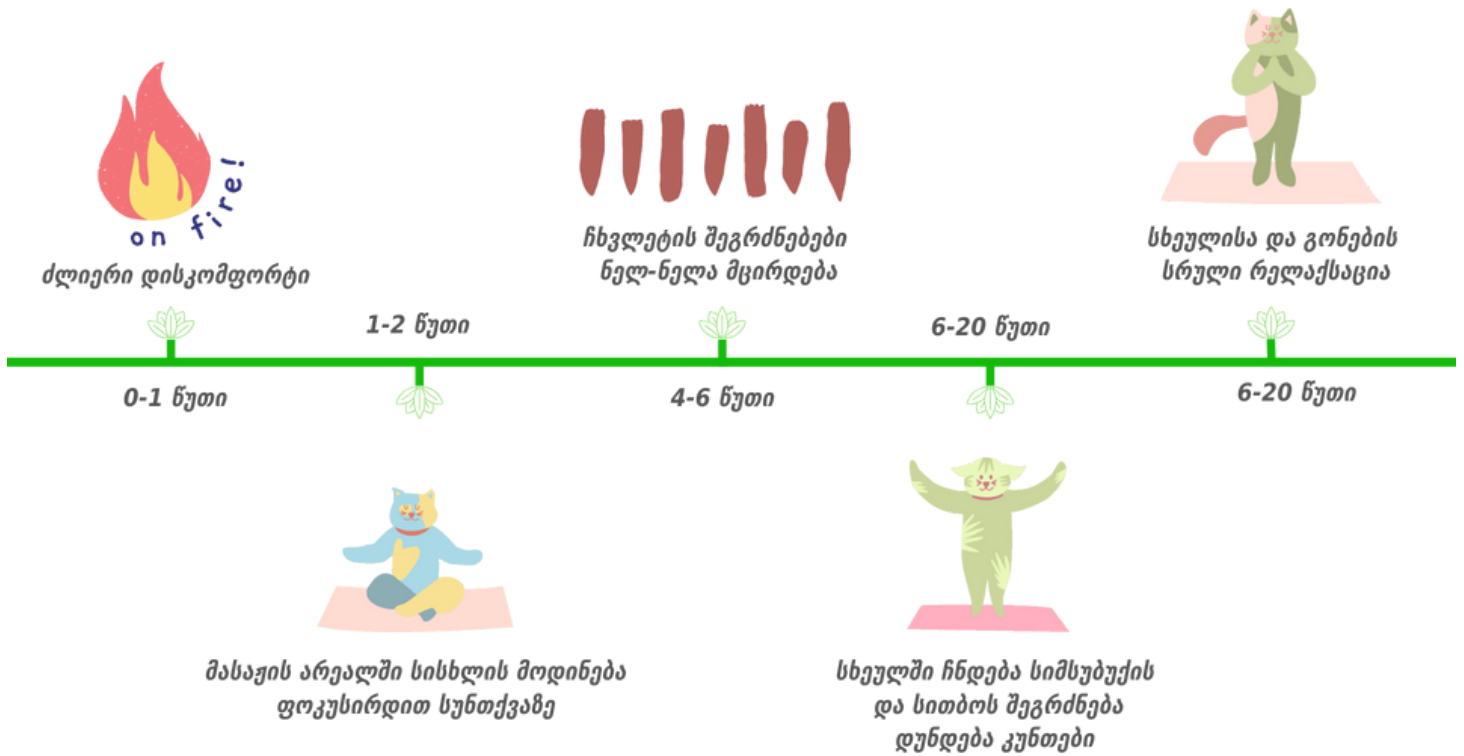
ეკომატი:

- ასტიმულირებს ბედნიერების ჰორმონის - ენდორფინების სინთეზს;
- აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას;
- ამცირებს სტრესს;
- ზრდის ენერჯიას;
- აუმჯობესებს ძილს;
- ამცირებს ტკივილს.

დღეში 20 წუთი ეკომატზე საკმარისია პოზიტიური ცვლილებებისთვის. მთავარია, გამოიყენოთ იგი რეგულარულად. ეკომატის გამოყენება შეიძლება როგორც იატაკზე, ასევე საწოლზე, სკამზე და დივანზე, საყვარელ საქმიანობასთან ან სამუშაოსთან შეთავსებით.

რაც უფრო მყარ ზედაპირზე ვიტარებთ პროცედურას, მით უფრო ინტენსიური და ეფექტურია მასაჟი.

საუკეთესო შედეგისთვის: დაწეით მატრასზე შიშველი სხეულით. პირველი წამები ეკომატზე საკმაოდ უსიამოვნოა. შეეცადეთ, ისუნთქოთ ღრმად: ჩაისუნთქეთ ცხვირით, ამოისუნთქეთ პირით. ძალიან მალე, დისკომფორტს სასიამოვნო სითბოს და მსუბუქი ეიფორიის შეგრძნებები ჩაანაცვლებს.



ეკომატზე დაწოლისას და ადგომისას გამოიჩინეთ სიფრთხილე, რადგან წვეტიანი თავაკები საკმაოდ ბასრია.

პირველ დღეებში, ახალ შეგრძნებებთან კანის მისაჩვევად, შეგიძლიათ პროცედურის დროს ჩაიცვათ თხელი მაისური.

ტერფების მასაჟი სასურველია დაიწყოთ თხელი წინდებით და მიჩვევის შემდეგ დადგეთ შიშველი ტერფებით.

ზურგის მასაჟი

სასურველია, ეკომატთან პირველი ნაცნობობა დაიწყოთ ზურგის მასაჟით. იგი გააქრობს ტკივილს და უსიამოვნო დაჭიმულობას, შეამცირებს სტრესს და გაგიუმჯობესებთ განწყობას.

მოათავსეთ ეკომატი სანოლზე, დივანზე ან იატაკზე. ფრთხილად დაწექით მატრასზე. დაიდეთ ეკომატის ბალიში თავის ქვეშ, ისე რომ კისერი და მხრების ნაწილიც აღმოჩნდეს ბალიშზე.

დასაწყისისთვის, დისკომფორტის შესამცირებლად, შეგიძლიათ მაისურის გამოყენება. პროცედურის დრო გაზარდეთ ნელ-ნელა 2-3 წუთიდან 20 წუთამდე. მასაჟის ხანგრძლივობა: 20-30 წთ.



გულმკერდი და მუცელი მასაჟი ნივთიერებათა ცვლის გასაუმჯობესებლად

ეკომატი შეგიძლიათ გამოიყენოთ მუცლის მასაჟისთვის. ამ ტიპის მასაჟი იწვევს დამატებითი სისხლის მოდენას მუცლის კანის არეში, უნარჩუნებს მას სიმკვრივეს და მატებს ტონუსს. ებრძვის შებერილობას, დისკომფორტს მუცლის არეში, აუმჯობესებს მონელების პროცესს და აძლიერებს სისხლის ცირკულაციას სუნთქვაში მონაწილე კუნთებში. მასაჟის დროს შეგიძლიათ თავი გაართოთ წიგნის კითხვით, მუსიკის მოსმენით ან უბრალოდ, სქროლოთ.

დაწეით მუცელზე, დააწყვეთ ხელები მატრასის წინ, შეარჩიეთ თქვენთვის კომფორტული პოზიცია. შეგიძლიათ ლოყა ან თავი დადოთ ეკომატის ბალიშზე, რათა მოიხსნათ ლოყის და ყბის დაჭიმულობა.

ხანგრძლივობა: 10-20 წუთი.



წელის მასაჟი

დააფინეთ ეკომატი სანოლზე ან იატაკზე. დაიდეთ ბალიში წელის არეში, რათა გაიზარდოს ზეწოლა მტკივნეულ ადგილზე. ზეწოლის გასაზრდელად, შეგიძლიათ ასევე ოდნავ მოხაროთ ფეხები მუხლებში, ისე რომ ტერფები იატაკს ეყრდნობოდეს. იდეალურია ასევე ოფისში სარგებლობისთვის და თვითმფრინავში გამოსაყენებლად.

ხანგრძლივობა: 15-30 წუთი.



ანტიცელულიტური მასაჟი გლუვი კანისთვის

ეკომატის გამოყენება ცელულიტის სამკურნალოდ შეგიძლიათ იატაკზე, დივანზე, ან სკამზე, წიგნის კითხვის ან ტელევიზორის ყურების ან მუშაობის პარალელურად. მთავარია, ეკომატს ჰქონდეს კარგი კონტაქტი პრობლემურ ზონასთან. შეგიძლიათ დამატებით საყრდენად და ბენოლის გასაზრდელად ბალიშის გამოყენებაც. მასაჟის ხანგრძლივობა: 15-30 წუთი.

პოზიცია სკამზე:

- მოათავსეთ ეკომატი სკამზე ისე, რომ სხეულის ქვედა ნაწილს მაქსიმალურად კარგი კონტაქტი ჰქონდეს მატრასთან;
- ფრთხილად დაჯექით და მიეყრდენით ეკომატს. შეგიძლიათ თხელი ქსოვილისგან დამზადებული ტანსაცმლის გამოყენება.

ხანგრძლივობა: 10-30 წუთი.



პოზიცია იატაკზე:

- დააფინეთ ეკომატი იატაკზე, დაჯექით მატრასზე და გაასწორეთ ფეხები. ხანგრძლივობა: 10 წუთი.
- დაწექით მატრასზე ფეხების წინა ნაწილით, სახით იატაკისკენ. ეცადეთ ხელებზე დაყრდნობით, ოდნავ წამოსწიოთ იატაკიდან სხეულის ზედა ნაწილი, რათა დაიჭიმოს მუცელი და თეძოები. გაჩერდით 10 წამი ამ პოზიციაში, შემდეგ დაისვენეთ. ხანგრძლივობა: 10 წუთი.
- ბარძაყის გარე ზედაპირი: დაწექით მატზე გვერდულად, ოდნავ მოხარეთ მუხლები და ხელით დაეყრდენით იატაკს.

ხანგრძლივობა: 10 წუთი.





ტერფების და ხელების მასაჟი

დაღლილობის მოსახსნელად, ენერგიით დამუხტვისთვის, სტრესის და შფოთვის შესამცირებლად.

ტერფების მასაჟს შეუძლია სულ რაღაც 5 წუთში დაგმუხტოთ მთელი დღის სამყოფი ენერგიით.

ტერფების მასაჟი რეკომენდებულია ჩაიტაროთ დილით. დაჯექით სკამზე, ეკომატი მოათავსეთ იატაკზე. ნაზად დააწყვეთ ტერფები ეკომატზე. როცა მიეჩვევით, შეგიძლიათ სცადოთ დადგომა ეკომატზე. დგომისას, წონა გადაიტანეთ ხან თითებისკენ, ხან ქუსლებისკენ. ხელების (ხელისგულების) მასაჟი დაგეხმარებათ დღის განმავლობაში სტრესის და შფოთვის დაძლევაში. როდესაც მენტალური გადატვირთვა გჭირდებათ, უბრალოდ ხელისგულებით დააწეეთ ეკომატის ბალიშს.

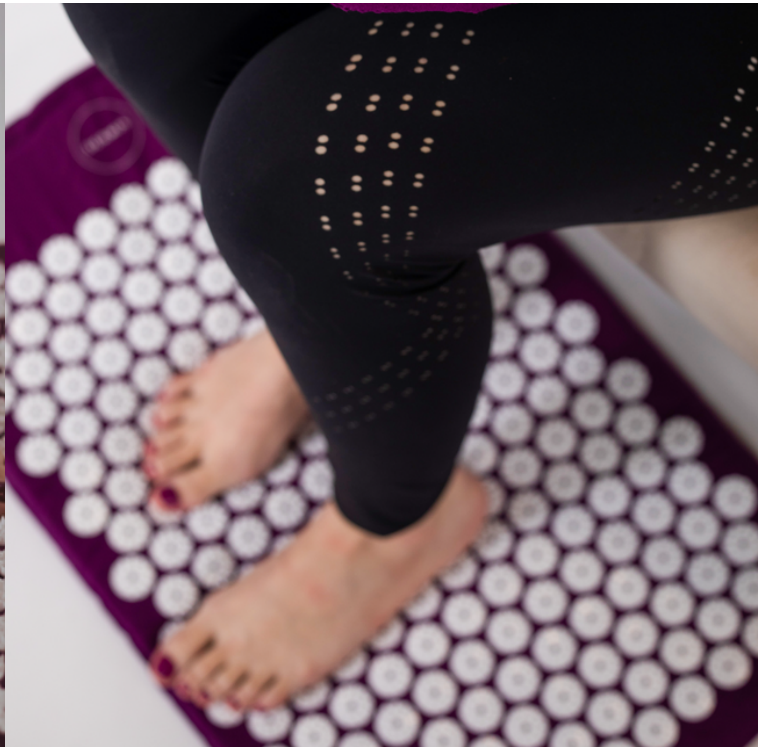
ხანგრძლივობა: 5-10 წუთი.



ფეხების ტკივილისა და შეშუპების საწინააღმდეგოდ

ტერფების მასაჟთან ერთად, შეასრულეთ უშუალოდ ფეხების მასაჟიც. დაჯექით მატრასის კიდესთან ისე, რომ წინ გაშლილი ფეხები მატრასზე ეწყოს. ზეწოლის გასაზრდელად, შეგიძლიათ მუხლების ქვეშ მოათავსოთ ეკომატის ბალიშიც.

ტერფების მასაჟი 5-10 წუთი, ფეხების მასაჟი 15-20 წუთი.





ეკომატი უძილობის/ინსომნიის დროს

საღამოს, შხაპის მიღების შემდეგ, დააფინეთ ეკომატი თქვენსავე საწოლზე და ჩაიტარეთ პროცედურა 20-30 წუთის განმავლობაში. შეეცადეთ, არ გამოიყენოთ ელექტრონული გაჯეტები (ტელეფონი, პლანშეტი და სხვა). შეგიძლიათ წაიკითხოთ, მოუსმინოთ მშვიდ მუსიკას.

არ დაგეძინოთ ეკომატზე!

მასაჟის შემდეგ ჩაგეძინებათ სწრაფად, ნაკლებად გაგელვიძებათ ღამით და დილით გაიღვიძებთ ნამვილად დასვენებული და გამოძინებული.



ეკომატის გამოყენების წინააღმდეგჩვენებები:

- ონკოლოგია;
- კოაგულაციის პრობლემები (ჰემოფილია), ანტიკოაგულანტების ან სისხლის გამათხელებლების გამოყენება;
- კანის მთლიანობის დარღვევა ან სხვადასხვა დაავადებების გამწვავების ფაზა (ეგზემა, ფსორიაზი, ვირუსული დაავადებები). კანის დაზიანებულ არეზე პროცედურის ჩატარება არ შეიძლება;
- ეპილეფსია;
- ორსულობა;
- ცხელება, მწვავე რესპირატორული დაავადება;
- გულის დაავადება ან სხვა კორონარული მდგომარეობა;
- თრომბოფლებიტი.

ეკომატის გამოყენება არ ანაცვლებს მკურნალი ექიმის მიერ დანიშნულ მედიკამენტოზურ მკურნალობას, არ შეწყვიტოთ მკურნალობა თვითნებურად.

ეკომატის შენახვა და მოვლა

მასალა: 100% კოტონი; ABS პლასტიკი; - შემავსებელი - Pu ღრუბელი

- სწორად მოვლის პირობებში, ეკომატი წლების მანძილზე იქნება თქვენი პერსონალური მასაჟისტი;
- შეინახეთ მშრალ, მზის პირდაპირი სხივებისგან დაცულ ადგილას;
- გარეცხვის წინ ეკომატის მატრასიდან ამოიღეთ შემავსებელი ღრუბელი (მისი დასველება არ შეიძლება). არ გარეცხოთ სარეცხ მანქანაში, არ გააშროთ საშრობ მანქანაში, რათა არ დააზიანოთ სამასაჟე ელემენტები. კოტონის ზედაპირი გადააბრუნეთ და გარეცხეთ ხელით, ცივ წყალში.
- სამასაჟე ელემენტების გასაწმენდად შეგიძლიათ რბილი ჯაგრისის გამოყენება, ნეიტრალური სადეზინფექციო ხსნარით დამუშავება.

სამასაჟე ელემენტები რომ არ დაზიანდეს:

- არ დადოთ წვეტებით ქვემოთ მყარ ზედაპირზე;
- არ დააადოთ ზემოდან მძიმე საგნები;
- არ დააბიჯოთ მატრასზე ან ბალიშზე ფეხსაცმლით;
- არ გაიკეთოთ მასაჟი ჯინსის ან ნებისმიერი უხეში ქსოვილისგან შეკერილი ტანსაცმლით.

