

Denumire	Schiță	Dimensiune	Set de pietre				
			64	50	45	22	15
Plate, super mari		11,7x7,7x2,7 cm	2 buc.	2 buc.	1 buc.		
Plate mari		7,7x5,7x2,7 cm	14 buc.	6 buc.	10 buc.	8 buc.	
Plate medii		6,7x4,7x1,7 cm	14 buc.	14 buc.	14 buc.	8 buc.	
Plate mici		3,8x2,8x1,7 cm	7 buc.	6 buc.	6 buc.	4 buc.	
Eliptice mici		3,9x3x0,6 cm	2 buc.		2 buc.		
În formă de cilindru		8x2,8x1,8 cm	4 buc.		2 buc.	2 buc.	
Pentru lucru cu chakrele		diferite	7 buc.				
Mici		3,7x2,7x0,8 cm	8 buc.	8 buc.	8 buc.		
Mici din marmură albă		4,2x3,2x0,7 cm	6 buc.	2 buc.	2 buc.		15 buc.
Pietre mici rotunde		4,5x4,5x0,7 cm		6 buc.			
Pietre rotunde mici pentru față		2,2x2,2x0,7 cm		6 buc.			
Pietre malteze		4,5x4,5x2 cm					

Instrucțiuni de utilizare a pietrelor pentru masaj



.....
.....
.....
www.habys.pl

I. Aplicare

Bazaltul este cel mai popular tip de piatră folosit în terapia cu pietre fierbinți. Fără pori, cu o suprafață netedă, are proprietăți excepționale de menținere a căldurii. Conținutul ridicat de fier din bazalt contribuie la accelerarea tratamentului afecțiunilor vasculare, are un efect relaxant asupra sistemului muscular și influențează pozitiv starea de spirit.

II. Beneficiile terapiei cu pietre fierbinți

1. Îmbunătățește circulația sanguină.
2. Dilată vasele de sânge, favorizând o mai bună circulație.
3. Crește pulsul și accelerează activitatea inimii.
4. Stimulează metabolismul celular până la un nivel în care organismul procesează eficient nutrienții și toxinele.
5. Îmbunătățește funcțiile limfatice, accelerează detoxifierea, curățarea și eliminarea.
6. Oferă relaxare musculară profundă, ajutând la reducerea stresului și a tensiunii.
7. Induce o stare profundă de relaxare generală.

III. Contraindicații

Terapia cu pietre fierbinți nu este recomandată persoanelor cu piele sensibilă la căldură, piele foarte sensibilă, leziuni nervoase sau celor extrem de sensibile la stimuli tactili. Trebuie respectate aceleași reguli de sănătate, siguranță și etică ca în cazul altor tipuri de masaj, cu mențiunea că în acest caz se adaugă efectele generate de căldura pietrelor. Este necesară o atenție deosebită în cazul persoanelor cu hipertensiune arterială sau probleme de circulație. Temperatura pietrelor trebuie adaptată corespunzător.

IV. Pregătirea pietrelor

1. Spală toate pietrele înainte de prima utilizare și înaintea fiecărei terapii.
2. Așază pietrele într-un încălzitor special pentru pietre și urmează instrucțiunile producătorului. Majoritatea încălzitoarelor ating temperatura dorită în aproximativ 30–45 de minute.
3. Temperatura optimă a pietrelor este între 47–50°C (120–140°F).

V. Curățarea pietrelor

1. După fiecare terapie, clătește pietrele sub apă rece, apoi spală-le cu apă caldă și săpun, iar la final dezinfectează-le cu un produs antibacterian.
2. După fiecare zi de utilizare, lasă pietrele timp de aproximativ 20 de minute într-un vas cu apă și sare marină.
3. Usucă pietrele și unge-le cu un ulei natural, de exemplu, ulei de măsline.
4. Curăță-le și păstrează-le într-un recipient destinat acestui scop.

VI. Sfaturi utile în timpul utilizării

1. Folosește întotdeauna pietrele ușor umede și bine unse (dar nu scurse de ulei).
2. Asigură-te că pielea pacientului este bine hidratată/unsă.
3. Evită lovirea pietrelor între ele.
4. Pentru a scoate pietrele din încălzitor, evită utilizarea uneltelor metalice (zgomotul poate deranja starea de relaxare a pacientului).
5. După fiecare tratament, spală întotdeauna cu atenție pietrele și mâinile.

VII. Recomandări pentru pacienți după terapia cu pietre fierbinți

1. Este recomandat consumul crescut de apă.
2. Se recomandă o dietă ușoară și sănătoasă.
3. Evită expunerea la căldură și băile fierbinți imediat după tratament.
4. Oferă organismului suficient timp pentru odihnă.
5. Terapia ar trebui aplicată în mod regulat pentru efecte optime.