

Nazwa	Rysunek	Wymiar	Zestaw kamieni				
			64	50	45	22	15
Płaskie, super duże		11,7x7,7x2,7 cm	2 szt.	2 szt.	1 szt.		
Płaskie duże		7,7x5,7x2,7 cm	14 szt.	6 szt.	10 szt.	8 szt.	
Płaskie średnie		6,7x4,7x1,7 cm	14 szt.	14 szt.	14 szt.	8 szt.	
Płaskie małe		3,8x2,8x1,7 cm	7 szt.	6 szt.	6 szt.	4 szt.	
Eliptyczne małe		3,9x3x0,6 cm	2 szt.		2 szt.		
W kształcie walca		8x2,8x1,8 cm	4 szt.		2 szt.	2 szt.	
Do pracy z czakrami		różne	7 szt.				
Małe		3,7x2,7x0,8 cm	8 szt.	8 szt.	8 szt.		
Małe z marmuru białego		4,2x3,2x0,7 cm	6 szt.	2 szt.	2 szt.		15 szt.
Małe okrągłe kamienie		4,5x4,5x0,7 cm		6 szt.			
Małe okrągłe kamienie na twarz		2,2x2,2x0,7 cm		6 szt.			
Maltańskie kamienie		4,5x4,5x2 cm					

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

kamieni do masażu

 **HABYS**<sup>®</sup>  
for perfect massage



Habys Sp. z o.o.  
ul. Produkcyjna 16, 38-200 Jasto, PL  
tel.: +48 13 44 62 788, biuro@habys.pl

[www.habys.pl](http://www.habys.pl)

## I. Zastosowanie

Bazalt to najbardziej popularny typ kamienia stosowany w terapii gorącymi kamieniami. Pozbawiony porów, o gładkiej powierzchni, posiada wyjątkowe właściwości do utrzymywania ciepła. Wysoka zawartość rdzy w bazalcie, powoduje przyspieszenie leczenia chorób naczyń krwionośnych, wpływa rozluźniająco na układ mięśniowy oraz na poprawę nastroju.

## II. Korzyści terapii gorącymi kamieniami

1. Poprawia krążenie.
2. Rozszerza naczynia krwionośne, powodując lepszą cyrkulację krwi.
3. Podwyższa puls, przyspiesza pracę serca.
4. Zwiększa metabolizm komórkowy do poziomu, w którym organizm przetwarza składniki odżywcze i toksyny.
5. Zwiększa funkcje limfatyczne, przyspiesza detoksykację, oczyszczanie i wydalanie.
6. Powoduje głębokie rozluźnienie mięśni, pomagając pozbyć się stresu i napięcia.
7. Zapewnia poczucie głębszego relaksu.

## III. Przeciwwskazania

Terapia gorącymi kamieniami jest niewskazana dla osób: których skóra nie toleruje ciepła, z bardzo wrażliwą skórą, z uszkodzonymi nerwami, szczególnie wrażliwych na bodźce dotykowe. Należy przestrzegać takich samych zaleceń zdrowotnych, bezpieczeństwa i etyki, jak w przypadku stosowania innych metod masażu, z zastrzeżeniem jednak, że pojawią się dodatkowe efekty zabiegu związane z ciepłem wydzielanym przez kamienie. Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku osób z podwyższonym ciśnieniem oraz posiadających problemy z krążeniem. Należy przy tym pamiętać, że temperatura kamieni powinna zostać odpowiednio dobrana.

## IV. Przygotowanie kamieni

1. Umyj wszystkie kamienie przed pierwszym użyciem i każdym zabiegiem.
2. Kamienie należy umieścić w specjalnym podgrzewaczu do kamieni i postępować zgodnie ze wskazówkami producenta podgrzewacza. Większość podgrzewaczy rozgrzewa się do pożądanego temperatury w czasie ok. 30-45 min.
3. Kamienie powinny mieć temperaturę około 47-50°C (120-140°F).

## V. Czyszczenie kamieni

1. Po każdym zabiegu należy opłukać kamienie pod bieżącą zimną wodą, następnie należy umyć je ciepłą wodą z dodatkiem mydła i zdezynfekować preparatem antybakteryjnym.
2. Po każdym dniu użytkowania kamieni, na około 20 minut, należy je umieścić w naczyniu z wodą z dodatkiem soli morskiej.
3. Wysuszyć kamienie i natłuścić je naturalnym olejem np. oliwą z oliwek.
4. Oczyszczyć i przechowywać w przeznaczonym do tego celu pojemniku.

## VI. Przydatne wskazówki podczas użytkowania

1. Zawsze należy używać kamieni lekko wilgotnych i dobrze natłuszczonych (ale nie ociekających olejem).
2. Należy upewnić się, że skóra pacjenta jest dobrze natłuszczona.
3. Należy unikać uderzania kamienia o kamień.
4. W celu wyjęcia kamieni ze zbiornika podgrzewacza, należy unikać metalowych narzędzi (hałas zakłóci stan odprężenia pacjenta).
5. Po każdym zabiegu, należy zawsze dokładnie umyć kamienie oraz ręce.

## VII. Zalecenia dla Pacjentów po terapii gorącymi kamieniami

1. Należy pić dużo wody.
2. Należy stosować lekką, zdrową dietę.
3. Bezpośrednio po zabiegu należy unikać terapii ciepłem oraz gorących kąpielii.
4. Należy zapewnić organizmowi odpoczynek.
5. Terapię należy stosować regularnie.