

Hoe te gebruiken

De allereerste keer dat je een PuraVida spijkermat gebruikt, raden we je ten zeerste aan een T-shirt te dragen of een handdoek of laken over de mat te leggen om de intensiteit van de puntjes te verminderen. Naarmate je meer ervaring opdoet, kunt je de mat direct op je blote huid gebruiken (dit is de aanbevolen methode).

Met een spijkermat wordt de huid alleen maar gestimuleerd. Omdat het gewicht van je lichaam over de mat wordt verdeeld, profiteert je van de voordelen van acupunctuur zonder dat de mat je huid doorboort. Spijkermatten kunnen op bijna elk deel van uw lichaam worden gebruikt en zelfs op je handen en voeten voor reflexologie.

Gebruik het spijkerkussen of rol je de spijkermat op om op de gebieden te richten waar de stress zich heeft opgehoopt. Het aanbrengen van de spijkermat op de nek en schouders kalmeert vermoeide en gespannen spieren als gevolg van een slechte houding, lichamelijke inspanning en dagelijkse stress.

De eerste keer dat je de mat gebruikt, kan het een beetje oncomfortabel aanvoelen als die duizenden punten in je huid steken. Die druk verhoogt de bloedstroom naar de gebieden die het stimuleert. Geef het tijd. Na een paar minuten voelt je uw rug (of andere lichaamsdelen) warmer worden, waardoor de spieren ontspannen. Men denkt dat die verhoogde bloedsomloop niet alleen ontspannend is, maar ook genezend.

Het meest voorkomende gebruik van acupressuurmatten is om rugpijn te verlichten. Gebruikers geloven dat de verhoogde bloedstroom de spieren helpt genezen en ze laat ontspannen om pijn en spanning los te laten.

Spijkermat voor rugpijn:

Leg de mat eerst op een plat oppervlak. Ga aan de onderkant van de mat zitten en rol je rug langzaam naar beneden totdat je op de mat ligt. De spijkers op de spijkermat zullen onmiddellijk helende warmte naar je rug brengen naarmate de bloedcirculatie toeneemt.

Spijkermat voor schouder en nekpijn:

Als je pijn in je schouders hebt, kunt je een opgerolde handdoek onder het bovenste deel van de mat leggen of een acupressuurkussen gebruiken om de druk op de nek en schouders te verhogen. Voor mensen die aan chronische nekpijn lijden, je kunt het spijkerkussen gebruiken om zich specifiek op uw nek te kunnen richten.

Als je alleen een spijkerkussen wilt gebruiken: ga op een plat oppervlak liggen of zoek een stoel of bank met een hoge rugleuning om op te zitten. Leg het kussen achter je nek en pas het aan tot het comfortabel aanvoelt. Gebruik

het gedurende 20 minuten of totdat je minder pijn voelt.

Als je een nekkussen met een spijkermat wilt gebruiken, leg de mat dan op een plat oppervlak. Laat jezelf langzaam op de mat zakken en plaats het kussen onder je nek. Pas je lichaam en het kussen zo nodig aan totdat u zich op je gemak voelt. Gebruik gedurende 20 tot 40 minuten.

Spijkermat voor voeten en reflexologie:

Als je de hele dag op je voeten werkt of voetpijn heeft van ongemakkelijke schoenen, kan de spijkermat die pijn helpen verlichten. Ze zijn ook nuttig voor reflexologie aan de onderkant van uw voeten om andere gezondheidsproblemen te verlichten.

Hoe kan je de spijkermat gebruiken voor reflexologie?

Afhankelijk van je techniek kan je een mat of kussen gebruiken. je kan direct op de mat staan, wat een stimulerend effect heeft, of je gebruikt één voet per keer om druk uit te oefenen op verschillende gebieden, vergelijkbaar met een massage. Als je vindt dat de spijkermat ontspannend is, kunt je de spijkermat ook gebruiken tijdens het mediteren.