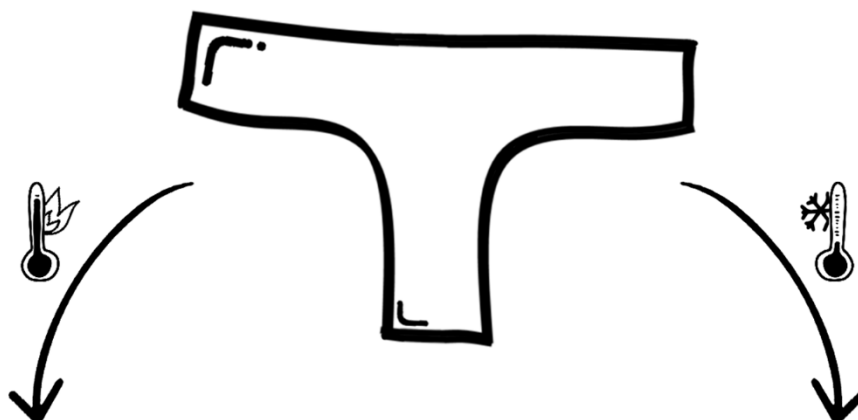


(y)OKOMPRESY



instrukcja



Jak ogrząć Yokompres?

Piekarnik

100 ° / ⌚ 20-30 minut

Mikrofalówka

600W / ⌚ 1-2 minuty

Jak ochłodzić Yokompres?

Zamrażarka

⌚ min. 30 minut

Lodówka

⌚ min. 60 minut

To, jak mocno będziesz ogrzewać Yokompres lub go chłodzić, zależy od Ciebie i tego co lubisz! **Pamiętaj jednak o bezpieczeństwie!** Zbyt wysoka/niska temperatura może podrażnić lub uszkodzić Twoją skórę.

Podczas podgrzewania Yokompresu w piekarniku upewnij się, że materiał nie dotyka nagranych ścianek lub grilla. W przypadku mikrofalówki sprawdź, czy Yokompres może swobodnie kręcić się podczas podgrzewania.

Jeżeli nie wiesz, **jaką temperaturę powinien mieć Yokompres**, moja rada jest taka: gdy po przyłożeniu do ciała czujesz komfort i/lub ulgę, to znaczy, że jest idealny! Jeżeli nie czujesz różnicy, daj mu jeszcze trochę czasu na nabranie temperatury. Jeżeli wrażenia są zbyt intensywne, owiń Yokompres chustką lub kocem, a następnym razem grzej/chłódź go krócej.

Yokompres jest wielokrotnego użytku. Jeżeli lekko się popłami, możesz przetrzeć go wilgotną ściereczką lub przeprać ręcznie. Pamiętaj jednak, że jest zrobiony z pestek, dlatego **wilgoć źle na niego wpływa**. Gdy zamoknie, pozwól mu szybko wyschnąć!



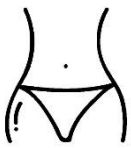
jak używać

(Y) OKOMPRESY

CIEPŁY:

ZIMNY:

NA BRZUCH



Nie przypadkowo Yokompres ma kształt macicy. Przynosi on ulgę podczas bolesnych miesiączek, chorób układu moczowego, rozrodczego, a także przy problemach gastrycznych.



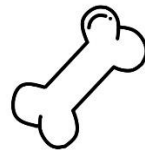
NA CZOŁO

Yokompres wyciągnięty z zamrażarki można położyć na czoło oraz skronie, aby zmniejszyć ból głowy i złagodzić objawy migreny. Kompres przyłożony na kark ochłodzi podczas letnich upałów.

NA STAWY I KARK



Ciepły kompres zmniejsza napięcia mięśni. Rozgrzanie obolałego miejsca łagodzi ból i sprawia, że włókna mięśniowe stają się elastyczniejsze, a dzięki temu zwiększa się ich ruchomość.



NA KONTUZJE

Okład ze schłodzonego Yokompresu zapobiega powstawaniu stanów zapalnych. Przyniesie ulgę po stłuczeniach, skręceniach, a także w leczeniu urazów zmęczeniowych.

NA LĘDŹWIE



Rozgrzewanie krzyża oraz lędźwi zmniejsza ból w tym odcinku. Ciepły okład przyłożony do dolnej części kręgosłupa wpływa pozytywnie na czynność nerek. Może też rozluźniać w stresujących momentach.



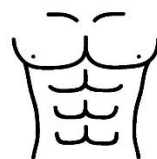
NA OBRZĘKI

Zimny kompres przyłożony na opuchliznę działa przeciwzapalnie i pomaga zmniejszyć obrzęk. Sprawdzi się przy opuchniętych nogach, dłoniach, twarzy lub po ukąszeniu owadów.

PRZY NERWOBÓLACH



Termoфор z pestkami wiśni przyda się w łagodzeniu objawów np. rwy kulszowej. Ciepło zmniejsza pobudliwość nerwową oraz wrażliwość receptorową, przez co działa uspokajająco i przeciwbólowo



PO WYSIŁKU

Naturalny kompres może przydać się także sportowcom – tym profesjonalnym, jak i tym trenującym hobbystycznie. Zimne okłady zmniejszają dolegliwości związane m.in. z zakwasami.