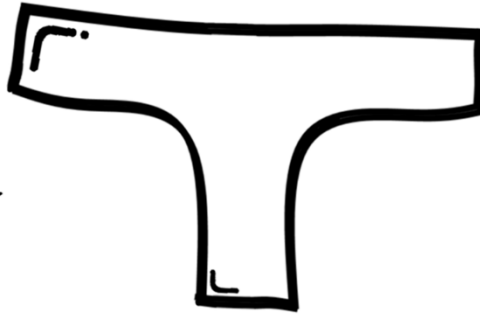


# ( y ) OKOMPRESY



## Jak ogrzać 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 nagrzanych 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 poplamy, możesz przetrzeć go wilgotną ścierką 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:

#### NA BRZUCH



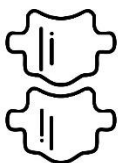
Nie przypadkowo Yokompres ma kształt macicy. Przynosi on ulgę podczas bolesnych miesiączek, a także zwiększa komfort podczas dolegliwości układu moczowego oraz rozrodczego. Przydaje się on także przy problemach gastrycznych. Termoform to domowy i naturalny sposób na niestrawność, gazy i zaparcia.

#### NA KARK



Ciepły kompres pomaga zmniejszyć napięcia mięśni oraz zwiększyć ich ruchomość. Po ciężkim dniu możesz ułożyć ciepły termoform na karku. Trzy ramiona Yokompresu otulają szyję, a środkowy opada wzdłuż kręgosłupa. Ciepło ukoi spięte miejsce i sprawi, że włókna mięśniowe staną się elastyczniejsze.

#### NA LĘDŹWIE



Nie ma nic lepszego po ciężkim dniu, niż uczucie gorąca rozptywające się wzdłuż kręgosłupa. Rozgrzewanie krzyża oraz lędźwi przynosi ulgę, a także może rozluźniać w stresujących momentach. Ciepły okład przyłożony do dolnej części kręgosłupa wpływa pozytywnie na nasze ciało.

### ZIMNY:

#### NA CZOŁO



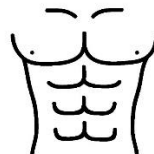
Yokompres możesz schłodzić w zamrażarce i gdy nabierze odpowiedniej temperatury położyć na swoje czoło oraz skronie. To naturalny i domowy sposób, aby zmniejszyć ból głowy lub złagodzić objawy migreny. Kompres przyłożony na głowę oraz kark ochłodzi i orzeźwi podczas letnich upałów.

#### NA OPUCHLIZNĘ



Zimny kompres możesz przyłożyć na opuchnięte miejsce np. nogi i stopy w ciąży. Miejscowe zastosowanie zimna lekko znieczula dany obszar i zmniejsza przepływ krwi. Dzięki temu przynosi ulgę, pomaga poradzić sobie z obrzękiem i odprowadzić nagromadzoną wodę z opuchniętego miejsca.

#### PO WYSIŁKU



Naturalny kompres może przydać się także sportowcom – tym profesjonalnym, jak i tym trenującym hobbystycznie. Zimne okłady pozwalają wyciszyć naczynia krwionośne po wysiłku, a także zmniejszają prawdopodobieństwo zakwasów.