

life spirit.™ Versatilium

MULTIFUNKCIÓS SÓMAGOS-AROMATERÁPIÁS ALVÓPÁRNA



A LIFE SPIRIT VERSATILIUM MULTIFUNKCIÓS SÓ- AROMATERÁPIÁS ALVÓPÁRNA orvosok és természetgyógyászok bevonásával kidolgozott, különleges kiképzésű alváshoz és pihenéshez is alkalmas gyógypárna. Ötvözi a só- és aromaterápiás párnák egészségvédő, illetve az alvópárnák kényelmi tulajdonságait. Pamutvászonba töltött, vegyileg kezeletlen, bányászott (parajdi) sómagot, hagyományos párnatöltetet és aromaterápiás betétnek alkalmas zsebet tartalmaz.

A só- és illatosított sópárnák széles körben kedvelt eszközök, egészségtámogató hatásaiknak köszönhetően. A hagyományos sópárnák azonban hiányosságai miatt, olcsó áraik ellenére nem gazdaságosak, és felhasználásuk korlátozott. Egy párna csak egyetlen célra használható, ráadásul az illatanyaga folyamatosan párolog használaton kívül is. Nem is beszélve arról, ha egy raktáron már hosszan tárolt párnát sikerül megvásárolni!

Mit tud a só?

A só gyógyászati felhasználása (*haloterápia*) nem túl régi hagyományokra nyúlik vissza. Ugyan már középkorban felfigyeltek arra, hogy a sanyarú munkakörülmények ellenére a sóbányászok sokkal jobb és tartósabb egészségnek örvendhettek, mint más bányákban csákányozó társaik. A tengerparti sós levegő és klíma hatásait is ismerték. Ennek ellenére tudományos igényű megfigyeléseket csak a XIX században tettek egy lengyel szerzetesrend tagjai, akik betegápolásra esküdtek fel. Felfigyeltek arra, hogy a bezárt sóbányák tárnáiban elhelyezett tüdőbetegek állapota lényegesen jobb volt, mint más helyeken ápoltaké. Az első haloterápiás „kórház” is Lengyelországban nyílt meg 1834-ben. A sóval kapcsolatos hiedelmek jórészt tudományos igazolást kaptak azóta. Ma már senki sem kétli, hogy a sós levegő belégzése, a sós mikroklíma kedvező hatású számos akut és krónikus légúti megbetegedésben¹, fertőtlenítő, gyulladásgátló hatású². Sőt, még a megfoghatatlannak hangzó „közérzetjavító hatására” is született magyarázat. A lassan párolgó só negatív ionokkal dúsítja a környezetünket, csökkenti a pozitív töltésű részecskék közérzetrontó hatását³. Pozitív elektromos töltésű részecskékből pedig bőven jut számunkra. Természetes módon is képződnek, de modern életünk elektromos eszközei, melyek a hálósobától a munkahelyig körülvesznek bennünket, mind-mind hozzájárulnak az elektroszmog létrejöttéhez. A tiszta, természetes adalékoktól és kémiai kezeléstől mentes só csökkenti az elektroszmog szervezetre gyakorolt káros hatásait.

A só ilyen pozitív hatásainak mértékéről pontos méréseink nincsenek. Talán túlzás lenne azt állítani, hogy egyetlen sópárna ellensúlyozhatná a technikai környezetünk okozta stresszt. Ám tanulmányok és megfigyelések igazolják egészséget karbantartó, közérzetjavító hatásait.

Az aromaterápia hatásairól röviden

FIGYELEM! AZ ILLÓOLAJOK ERŐSEN GYÚLÉKONY ANYAGOK. SOSE TEGYE KI SUGÁRZÓ HŐNEK VAGY NYÍLT LÁNGNAK!

Az illatok sokféle és komplex módon hatnak a szervezet életműködéseire. Az illatélmények feldolgozása ugyanazon az agyi területen történik, ahol a tudatalatti döntések születnek, ahol érzelmeinket dolgozzuk fel és a hormonháztartás legfelső szintű szabályozása történik. Emellett egyes illatos növényi (pl. levendula, borsmenta, eukaliptusz) hatóanyagokról állatkísérletekből bizonyítottan tudjuk, hogy belégzésüket követően ugyanúgy megjelennek az agyszövetben, mintha takarmányként vagy tea formájában elfogyasztják. Feltehető, hogy az illatos növényi hatóanyagok többféle módon is hatnak az életműködésekre: 1) maga az anyag fejt ki hatást, 2) reflex-válasz mechanizmus szerint hoz létre agyi reakciót, 3) feromontermelést-felszabadulást befolyásolja és 4) a hormonok szabályozása révén szól bele a legváltozatosabb anyagcserefolyamatokba. Noha erősen kutatjuk, lehetséges, hogy nem találunk egyetlen magyarázatot, hanem mindezek összessége erősödik meg.

Tény, hogy az aromaterápia képes befolyásolni lelkiállapotunkat, közérzetünket, döntéseinket és magatartásunkat. Sőt, anyagcserénket és szervi működéseket is. Érdemes kihasználni előnyeit!

AZ ELEKTROSZMOGRÓL

Az ember nem érzékeli az elektromágneses teret, nem rendelkezik erre specializált érzékszervekkel. Az elektromos feszültség növekedése azonban egyre fokozódó kellemetlen közérzettel jár. Ezt éljük át mindannyian nyári zivatarokat megelőző időszakban. A talaj szintjén gyarapodó pozitív töltésű részecskék és felhők szintjén levő negatív elektronok közötti feszültségben közérzetünk egyre romlik, és azt mondjuk „front van!” Aztán jön egy zivatar. Az elektromos kisülések (villámok) kiegyenlítik a töltéseket. Közérzetünk javul még akkor is, ha a hőmérséklet nem is csökkent! Ezért frissítő hatású egy zivatar!

1 - BITA RABBANI, SEYED SHAHABEDIN MOHAMMAD MAKKI, KATAYOON NAJAFIZADEH, HAMID REZA KHODAMI VISHTAH, SHADI SHAFAGHI, SHIRIN KARIMI AND SAEID MAHMOODIAN: EFFICACY OF HALOTHERAPY FOR IMPROVEMENT OF PULMONARY FUNCTION TESTS AND QUALITY OF LIFE OF NON-CYSTIC FIBROSIS BRONCHIECTATIC PATIENTS; TANAFFOS. 2013; 12(2): 22–27.

2 - TUDOR ANDREI CERNOMAZ, SORIN GHEORGHE BOLOG, TRAIAN MIHĂESCU: THE EFFECT OF A DRY SALT INHALER IN ADULTS WITH COPD; PNEUMOLOGIA, JUL-SEP 2007;56(3):124-7.

3 - PETER WALLNER, MICHAEL KUNDI, MICHAEL PANNY, PETER TAPPLER AND HANS-PETER HUTTER: EXPOSURE TO AIR IONS IN INDOOR ENVIRONMENTS: EXPERIMENTAL STUDY WITH HEALTHY ADULTS; INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2015 NOV; 12(11): 14301–14311.

A LIFE SPIRIT VERSATILIUM MULTIFUNKCIÓS SÓ- AROMATERÁPIÁS ALVÓPÁRNA előnyei az Ön számára.

A párna standard kispárna méretű, hogy mindenki a saját meglévő, kedvelt színű, mintázatú bármely ágynemű készletében kispárnaként használhassa. A párna fekvő felületén tartalmaz egy lazán steppelt sómagot. A laza steppelés helyén tartja a sómagot, de helyet enged a fej és nyak kényelmes elhelyezkedésének. A kényelmes, pihentető fekvést a párna hagyományos, de szokottnál kicsivel tömörebb párnatöltete biztosítja. A párnahuzat nyílása felőli oldalon tartalmaz egy illatáteresztő aromaterápiás zsebet, amelyben jó nedvszívó (*ajánlott a posztó, filc*) tulajdonságú aromaterápiás betét cserélhető. Ezért:

1. **Gazdaságos:** Sok különféle illatú aromapárna funkcióját egyetlen párnával biztosíthatja az alvás ideje alatt. Akár naponta többször is változtathat az alkalmazott illaton. A feltölthető, cserélhető illatbetétnek hála a párna nem merül ki, gyakorlatilag korlátlan élettartamú. Ha sikerül balesetektől, nedvességtől, elázástól megvédeni! A sópárnák nem moshatók!
2. Méretéből adódóan, **meglévő ágynemű készleteinek** kispárna huzataiban használhatja. Nem szükséges külön párnahuzatot vásárolnia.
3. **Sokoldalúan, többféle célra** használható:
4. **Aromaterápiás illatpárnaként** sok és sokféle hatású illóolajjal, illóolajkeverékkel alkalmazhatja
 - a. Elalvás, alvás minőségének javítására: levendula, bergamott, cédrus, citrom, citromfű, kamilla, római kamilla illóolajok.
 - b. Étvágytalanságban: bazsalikom, bergamott, citrom, édeskömény, feketebors, koriander illóolajok.
 - c. Ingerültség leküzdéséhez: levendula, mandarin, narancsvirág, szantálfa illóolajok.
 - d. Fejfájás enyhítéséhez: bazsalikom, borsmenta, eukaliptusz, kakukkfű, rózsza, rózsafa, zsálya illóolajok.
 - e. Köhögéscsillapításra: ánizs, bazsalikom, citromfű, fahéj, fenyő, izsóp, majoranna, muskotályzsálya, szegfűszeg, rózsafa, szantálfa, teafa, tömjén illóolajok.
 - f. Kreatív ötletelő heveréséhez: citrom, szantálfa, rózsafa, rózsza, zsálya illóolajok.
 - g. Légzőkönnyítésre: cédrus, eukaliptusz, fenyő, kakukkfű.
 - h. Levegő fertőtlenítésére: teafa, eukaliptusz, levendula, kakukkfű, oregánó.
 - i. Meditatív hangulatot támogató: cédrus, szantálfa, tömjén.
 - j. Menstruációs görcsök enyhítésére: ánizs, boróka, fahéj, geránium, muskotályzsálya, római kamilla, rózsza.
 - k. Romantikus hangulat erősítésére: ylang-ylang, pacsuli, rózsza, szantálfa, vanília illóolajok.

Alvás, pihenés idején lehetőleg kerülje a borsmenta, rozmarin, szegfűszeg illóolajokat, amelyek élénkítő, szellemi koncentrációt erősítő illatok. Autóvezetés, gépkezelés, összpontosítást igénylő tevékenység idején a bergamott, cédrus, citrom, citromfű, kamilla, római kamilla illóolajok kerülendőek. **(Az illóolajok gyakorlati alkalmazása – ajánlások, adagolás, hígítási arányok, mellékhatások, alkalmazás korlátozásai, stb.) felől részletesen tájékozódhat a www.vitalitaswebaruhaz.hu honlapon elérhető, [Dr. Gothárd Csaba, aromaterápia oktató, előadói jegyzetéből](#)**

5. Használhatja helyileg **hideg borogatásként**, előzetesen mélyhűtőben (10-15 perc alatt) lehűtve.
6. Használhatja helyileg **meleg borogatásként**, előzőleg sütőben felmelegítve (max. 60 °C-on, 10 percig).
7. **Kényelmesen alkalmazható. Az aromabetét ki- és behelyezése, illetve cseréje másodpercek alatt elvégezhető.**
8. Egy kiváló eszköz **jó közérzetének megtartásához.**
9. Teljesen **biztonságos!** A só- és aromaterápia az ajánlások betartása mellett mellékhatás és kockázatmentes természetes eljárás.
10. **Kiváló** személyre szabható **ajándék** ismerőseinek, szeretteinek!

A Life Spirit Versatiliium Multifunkciós Só- Aromaterápiás Alvópárna használata

Ha melegítenie vagy hűtenie indokolt a párnát, az aromaterápiás betétet mindig távolítsa el. Hideg vagy meleg sópárnaként aromaterápiás betét nélkül is használhatja. Lehetőleg kerülje a sópárnák mikrohullámú sütőben való melegítését. Nincs bizonyíték a mikrohullámok sőt károsító hatásáról, azonban ennek ellenkezőjére sem!

Az aromaterápiás betétet nedvesítse meg annyira, hogy az ne csepegjen. Ezután cseppentse rá a megfelelő illóolajból 1-3 cseppet, majd helyezze be az aromaterápiás betétzsebébe. A betét korlátlanul ismételt használható. A használaton kívüli aromabetéteket tárolja külön-külön zacskóban. Egy betétet többször is használhat, de csak ugyanazzal az illattal! Az aromabetét készletét tovább bővítheti saját filc, posztó anyaggal.

Kísérletezze ki az Önnek leginkább tetsző illóolajok közül a megfelelő hatásúakat. Hasonló hatású illóolajok váltogatása javasolt. Készíthet szinergista (*egymás hatásait erősítő*) keverékeket is. Az elkészült keveréket tárolja jól záródó, sötét üvegfalokban. Ebből a keverékből cseppentsen 1-3 cseppet az aromabetétre. 3 csepp hígítatlan illóolajnál összesen ne cseppentsen többet az aromabetétre.

A párnát úgy helyezze el a párnahuzatba, hogy az aromabetét zsebe könnyen hozzáférhető maradjon, csere számára. Alváshoz úgy helyezze el, hogy a tömény illóolajos betét ne érintkezzen közvetlenül bőrfelülettel. Tartsa észben, hogy az illóolajok okozta allergia és bőrirritáció nem gyakori, de nem is lehetetlen. Első alkalmazás előtt célszerű érzékenységi próbát elvégeznie.

A párnahuzat eltávolításához állítsa fel a párnát, kisebbik felével felfelé. Majd a huzat kisebbik felét fordítsa felfele és hátra. A huzat felhelyezéséhez helyezze a sózsákot a huzat nagyobbik felébe, majd a kifordított huzat felső részét fordítsa a sózsákra.

ILLÓOLAJ BŐRPRÓBA ELVÉGZÉSE OTTHON

Egy fogpiszkálót mártson a vizsgálandó illóolajba és hagyja lecsepegni. Az olajos fogpiszkálót helyezze a könyökhajlatába, zárja össze a könyökét és a fogpiszkálót így húzza ki. A másik könyökén ismételje ezt meg egy semleges olajba (lehetőleg napraforgó olajba) mártott fogpiszkálóval. Ez szolgál kontrollként. 24 óráig kövesse figyelemmel a két könyökhajlatát. Ha ez időn belül a vizsgált olajjal megkent könyökhajlatában pirosság, duzzanat vagy viszketés jelentkezik – különösen, ha ez erősebb, mint a kontroll oldali könyökhajlatban – akkor ennek az illóolajnak a használatáról mondjon le!

FIGYELEM:

A só nedvességet képes megkötni a levegőből is, és oldódik vízben! Ezért a párna sómagját nedvességtől, párától, víztől óvni kell. A sótartalmú párnák nem moshatók!

Az általunk szállított valamennyi sópárna melegíthető elektromos sütőben (*max. 60 °C, 10 percig*). Az Ön által használt párnahuzat hőállóságaért, ebből adódó károsodásért nem tudunk felelősséget és garanciát vállalni.

Lehetőleg kerülje a **LIFE SPIRIT VERSATILIUM MULTIFUNKCIÓS SÓ- AROMATERÁPIÁS ALVÓPÁRNA** huzatának illatos mosószerrel, öblítővel való tisztítását.

AZ ÖN LIFE SPIRIT VERSATILIUM MULTIFUNKCIÓS SÓ- AROMATERÁPIÁS ALVÓPÁRNA csomagjának tartalma:

- ✓ 1 db. pamutvászonba töltött 40 x 50 cm kispárna, 30 x 40 cm-es steppelt sómaggal, aromaterápiás zsebbel.
- ✓ 3 db. különféle aromaterápiás betét...
- ✓ ezek külön-külön tárolására alkalmas, önzáró műanyag tasakokkal (*a használaton kívüli tárolás idejére*)
- ✓ használati útmutató
- ✓ Párna használaton kívüli tárolására alkalmas önzáró műanyag zsák.

+ **Bónusz: egy ingyenes aromaterápiás tanácsadás e-mailben vagy telefonon (Dr. Gothárd Csaba: gothard.csaba@gmail.com; tel: 06-20-447 8505)**



www.vitalitaswebaruhaz.hu

info@vitalitaswebaruhaz.hu

Tel: 06-1-44 50 400