

I. Masažo akmenų priežiūra ir naudojimo ypatumai

- Bazaltas yra populiariausia natūralaus akmens rūšis, naudojama karštųjų akmenų terapijoje.
- Bazaltas nėra porėtas, lygaus paviršiaus, pasižymi išskirtinėmis šilumą išlaikančiomis savybėmis.
- Didelis rūdžių kiekis bazalte pagreitina kraujagyslių ligų profilaktiką, atpalaiduoja raumenų sistemą, gerina kliento nuotaiką.

II. Karštųjų akmenų terapijos privalumai

- Gerina kraujotaką.
- Išplečia kraujagysles, todėl pagerėja kraujotaka.
- Padidina pulsą, pagreitina širdies darbą.
- Padidina ląstelių metabolizmą iki tokio lygio, kai organizmas apdoroja ingredientus maistinių medžiagų ir toksinų.
- Padidina limfos funkciją, pagreitina detoksikaciją, organizmo valymąsi ir toksinų išsiskyrimą.
- Sukelia giliųjų raumenų atsipalaidavimą, padeda atsikratyti kūnui streso ir įtampos.
- Suteikia gilesnio atsipalaidavimo pojūtį.

III. Kontraindikacijos

Karštųjų akmenų terapija nerekomenduojama žmonėms, kurių:

- oda netoleruoja karščio;
- labai jautri oda, su pažeistais ar atvirais nervais;
- oda ypač jautri lytėjimo dirgikliams.

Taikant klientams karštųjų akmenų masažo terapiją laikykitės tų pačių sveikatos, saugos ir etikos gairių kaip ir naudojant kitus masažo metodus, tačiau su išlyga, kad įspėsite klientą apie papildomą procedūros poveikį, susijusį su akmenų skleidžiama šiluma. Ypatingą dėmesį reikia skirti žmonėms, turintiems aukštą kraujospūdį ir turintiems kraujotakos sutrikimų. Reikėtų prisiminti, kad akmenų temperatūra turėtų būti parinkta tinkamai ir rūpestingai.

IV. Akmenų paruošimas procedūroms

1. Nuplaukite visus akmenis prieš pirmąjį naudojimą ir prieš kiekvieną procedūrą.
2. Akmenis reikia dėti į specialų akmenų šildytuvą ir sekti šildytuvo gamintojo instrukcijas. Dauguma šildytuvų įkaista iki norimos temperatūros maždaug per 30-45 minutes.
3. Akmenys turi būti įšilę iki maždaug 47-50°C (120-140°F) temperatūros.

V. Akmenų valymas

1. Po kiekvienos procedūros išskalaukite akmenis po tekančiu šaltu vandeniu, tada nuplaukite šiltu vandeniu su muilu ir dezinfekuokite antibakteriniu preparatu.
2. Po kiekvienos akmenų naudojimo dienos, apie 20 minučių, juos reikia sudėti į indą su vandeniu su jūros druska.
3. Išdžiovinkite akmenis ir sutepkite juos natūraliu aliejumi, pvz., alyvuogių aliejumi.
4. Išvalykite, nusauskite ir laikykite tam skirtame inde.

VI. Naudingi naudojimo patarimai procedūrų metu

1. Visada naudokite šiek tiek drėgnus ir gerai suteptus (bet ne alyvuotus) akmenis.
2. Įsitikinkite, kad kliento oda yra gerai sutepta.
3. Reikėtų vengti dėti akmenis vienas ant kito procedūrų metu.
4. Venkite metalinių įrankių šalinti akmenis iš šildytuvo bako (triukšmas trikdys paciento atsipalaidavimą).
5. Po kiekvienos procedūros visada kruopščiai nuplaukite akmenis ir rankas.

VII. Rekomendacijos klientams po karštų akmenų terapijos

1. Gerkite daug vandens.
2. Valgykite lengvą, sveiką maistą.
3. Iš karto po procedūros reikia vengti papildomų šilumos terapijų ir karštų vonių.
4. Suteikite savo kūnui poilsį.
5. Norint suteikti klientams ilgalaikį karštųjų akmenų terapijos poveikį, rekomenduokite klientui atlikti karštųjų akmenų terapiją reguliariai.