

Реакции к улучшению

Ходьба на биомате увеличивает нагрузку. Если при этом больно, то сначала можно принимать сеанс массажа сидя, поставив ноги на коврик массажера. Но если вы хотите выздороветь, то нужно шагать по пирамидкам, тогда быстрее наступят реакции к улучшению.

Могут происходить такие изменения:

- усталость и сонливость
- боль в животе и печени
- увеличение количества мочи и кала
- неприятный запах
- менструации могут быть обильнее, чем обычно
- жажда
- временно могут опухнуть вены
- возможна отечность рук, ног и лица
- головокружение

Эти симптомы связаны с выводом шлаков из организма и повышением температуры тела из-за активизации кровообращения.

Важно понимать, что во время пользования таким массажером интенсивно выводятся шлаки.

Как себя вести:

1. Когда наступает период обострения, не волнуйтесь: это организм переходит из болезненного к здоровому состоянию.
2. Уменьшите температуру NM-55, но старайтесь не прерывать сеансы массажа.
3. Пейте чистую воду без газа (в среднем 2,5 л в день).
4. Хорошо помогают процедуры на турманиевом ковре или коврик при невысокой температуре и роловый массаж на Nuga Best.
5. Употребляйте побольше овощей и фруктов.