

Instruksjoner for Natural Health Jadematte

Les bruksanvisningen nøye før du bruker jadematten.

Advarsel før bruk

1. Dette produktet er ikke egnet for barn og for personer som er ufølsomme for varme.
2. Dette produktet må ikke brukes i fuktige omgivelser.
3. Gjør ingen endringer eller reparasjoner på selve produktet.
4. Bruk ikke produktet i nærheten av brannfarlige varer.
5. Kan ikke brukes om kontakt, støpsel og / eller kabler er skadet.
6. Pass opp for brannskader hvis temperaturen er for høy og / eller hvis du ligger for lenge på høy varme.
7. Slå av strømmen når du er ferdig og ta støpselet ut av stikkontakten.

Viktig!

- Ikke bruk dette produktet ved hjerte- og karsykdommer, sykdommer i hjernen eller ved sårskader! Heller ikke ved elektrisitet eller varme allergi, graviditet eller til barn!

Bruk

1. Kontroller at produktet er intakt før bruk.
2. Installer den flate pluggen inn i kontakten i matten. Kontroller at kontakten er på riktig side og følg sporene. En viss treghet kan oppleves når de settes sammen, men man skal ikke bruke makt.
3. Sett støpselet inn i stikkontakten. Matten er laget for en spenning på 220 V 50 Hz.
4. Slå på ved å trykke på power-knappen. MERK: E-bølge-tasten brukes IKKE på dette produktet.
5. Under oppvarmingsfasen lyser et rødt lys som tilsvarer den innstilte verdien. Angi nummeret på termostaten mellom LO, 1-5, HI med pilen, da lyser det røde lyset. Indikatoren vil forsvinne når matten er varm. (Start ved å sette den til 2 og prøv ut ting på den temperaturen som passer deg.)
6. Du kan justere temperaturen i henhold til graderingen. (Termostat kan nå 25-70 grader og feilmarginen er ± 3 grader).
7. Ikke ligg direkte på steinene, men bruk tynt laken eller lignende beskyttelse av hygieniske årsaker med mindre beskyttelsesmatten er brukt.
8. Trykk av strømbryteren (power-knapp) når du er ferdig med å bruke den og trekk alltid støpselet ut av stikkontakten.
9. Ikke forlat apparatet når jadematten er koblet til nettverket.

Vedlikehold

1. Pass på at jadematten ikke er koblet til nettet under rengjøring.
2. Matten og kabler kan rengjøres med lett fuktet klut og mildt vaskemiddel eller med lett fuktet mikrofiberklut.
3. Beskyttelsesmatten kan vaskes i maskin på 40 °.
4. Hvis matten blir utsatt for kulde en stund så la den ligge til det blir romtemperatur. Det er ellers en fare for at steiner løsner.
5. Hvis en stein løsner, finnes det lim for dette formålet. Ekstra steiner følger vedlagt.

Generelle råd/tips ved oppstart og bruk av Jadematten

1. Ved bruk av Jadematten, ta oppstarten litt forsiktig.
2. Plugg i kontakten ca. 30 min før ønsket tid/bruk. Da det tar litt tid å varme opp steinene, så planlegg bruken i god tid for når du ønsker å bruke den.
3. De første 14 dagene er det greit å bruke den daglig ca. 1 time på høy varme, display på fra 3,5-5, alt etter behov. Dette for å tilvenne kroppen bruken av den infrarøde varmen, og for ikke å fremkalle for store kroppslige/fysiske reaksjoner.
4. Etter ca 14 dager, kan en ligge på den om natten, men da på en mye lavere temperatur. Ca. 1,5-2,5 på displayet. Alle må finne sin "egen" temperatur, som passer kroppen.
5. Ha alltid et vannglass på nattbordet, da det er viktig å drikke rikelig med vann. På grunn av varmen så svetter en litt mere, så drikk godt før du legger deg i tillegg!
6. Etter å ha brukt den noen netter på rad, ta gjerne pause 1 natt før videre bruk (dette behovet kan variere fra person til person, alt ettersom hvor frisk /syk du er).
7. Vi er alle litt forskjellige og reagere litt forskjellig på bruken av Jadematten. Men dersom dine symptomer blir mye forværret, har du vært litt for "ivrig" å bruke den. Ta da pause noen dager før du starter igjen! Etterhvert venner kroppen til seg bruken, og en kan bruke den hver natt. Ta gjerne 1 time på dagtid på høy varme av og til, ved behov.
8. NB! Ta alltid ut kontakten etter bruk!

Takk for at du valgte vårt produkt!