



Spikmattan som gjort succé och idag hjälper 10 000-tals personer! Original!

Tidigare kallad för "Indisk Spikmatta" då den är tillverkad enligt recept på indisk spikmatta/fakirmatta. Detta är den enda spikmatta som kan användas av alla, då det går att reglera hur mycket plastspikarna ska kännas. Man använder en T-shirt eller ett tunnare eller tjockare tyg. Detta har fått till följd att även personer med Fibromyalgi, reumatism, långvarig Whiplash etc. kan använda den och blir hjälpta. Plastspikarna är 15 mm långa och därför behandlar denna Spikmatta på djupet. Plastspikarna kan inte sticka hål på huden då de är trubbad.

De tillverkas av återvinningsbar allergitestad TPE-plast, en högkvalitativ plast som används inom läkemedelsindustrin. (innehåller ej Latex eller PVC) Produkterna är designskyddade, tillverkade i Sverige och CE-märkta.

Smärta

Smärta utgör ett av kroppens viktiga varningssystem. En signal om att någonting är fel. Ibland hinner vi inte lyssna på dessa signaler eller så har vi dålig möjlighet att ändra eller påverka det i livet som orsakar denna smärta. Då kan smärta övergå till kronisk värk. Har man ihållande smärta mer än tre månader anses man ha kronisk värk. Har du ofta ont? Du är tyvärr inte ensam. Enligt SCB (Statistiska Centralbyrån i Sverige) har över 63% av den vuxna befolkningen värk i nacke, axlar, rygg och leder.

Smärta och Värk stressar din kropp

Smärta, psykisk, fysisk eller inflammatorisk stress ökar kroppens produktion av Adrenalin, Kortisol och Noradrenalin, kroppens stresshormoner. En långvarig förhöjd nivå av kortisol (mer än 4 timmar) försämrar immunförsvaret, höjer blodtrycket och blodsockernivån i blodet, samt gör oss mer smärtekänsliga. Höga halter av kortisol påverkar också metabolismen, man får mer bukfett. Alla vet att man ofta går upp i vikt

under stressperioder och ofta sätter det sig runt magen. Den höjda halten av noradrenalin skapar muskelspänningar och ömmande muskler och leder. Kroppen är på högspänning. Dessutom sjunker Oxytocinhalten, vilket bl.a. gör att sexlusten minskar eller avtar helt. När Oxytocinet minskar, höjs halterna av de skadliga stresshormonerna och du är inne i en ond cirkel.

SMÄRTA-STRESS-SMÄRTA-STRESS.

Oxytocinet är kroppens eget "lyckopiller"!

Oxytocinet är vårt lugn-och-ro hormon. Det utsöndras bl.a. vid amning, skön beröring, massage, meditation, när du lyssnar på musik du tycker om, går en härlig promenad, motion, dans, ridning, av en god middag etc. När oxytocinnivåerna höjs sjunker stresshormonsnivåerna i din kropp. Oxytocinet gör oss socialt öppna, förbättrar vårt arbetsminne och självläkningen i kroppen. Trasiga eller slitna vävnader lagas och nya celler växer till där så behövs. Vår smärttröskel höjs, blodtrycket sjunker och oro och ångest dämpas. Stora doser av oxytocin gör oss dåsiga. Oxytocinet är alltså kroppen eget "lyckopiller". (Kerstin Uvnäs-Moberg svensk forskare i fysiologi. Läs gärna hennes bok "Lugn och beröring").

Genom att öka kroppens produktion av Oxytocin, optimerar du kroppens prestanda och tålighet istället för att manipulera den.

"Den naturliga läkande kraften som finns inom var och en är den starkaste kraften för att bli frisk" (Hippokrates)

Smärta och stelhet i rygg, nacke och axlar

Under vila kan musklerna reparera och bygga upp skadade muskelfibrer. Om man alltid eller för det mesta spänner en viss muskelregion, t.ex. under tungt kroppsarbete, arbete vid datorn, vid enformigt arbete eller vid allmän stress eller oro, kommer musklerna aldrig in i viloläget, eller så gör de det alldeles för sällan. Detta kan leda till smärta och kronisk värk.

Spikmattan/ Akupressurmattan ger smärtlindring

En förklaringsmodell till smärtlindringen, är att Spikmattans tryck mot ryggen aktiverar produktionen av de kroppsegna endorfinerna och oxytocinet. Endorfiner är en kroppsegen "drog" som frigörs när man t.ex. tränar. Oxytocinet är kroppens lugn-och-ro hormon. Då kroppen frigör dessa hormoner blir man avslappnad och man känner mindre smärta. Använd spikmattan vid muskelsmärta och stelhet. Under avslappning har kroppen större möjlighet att läka och återhämta sig.

Avslappning med Svensk Spikmatta

Akupressurmattan används även för ren avslappning. Ligg på den vid problem med att komma ned i varv, eller då du känner dig stressad. Använd gärna Akupressurmattan före sänggående, då somnar du lättare.

Regelbunden användning av Spikmattan hjälper dig att slappna av och skapar en snabbare självläkningsprocess i din kropp.

Användning Svensk Spikmatta / Akupressurmattan

Ligg på Spikmattan 20-40 min vid behov, gärna varje dag. Man kan använda Akupressurmattan varje dag. Det ska göra "skönt-ont" för att effekt ska uppnås. Vi har alla olika smärtröskel, därför behöver de flesta av oss mildra effekten genom att lägga en handduk eller tunt tyg på mattan, så känns "spikarna" mindre. Prova dig fram till en lagom nivå. Mattans "spik" är rundade i toppen och kan därför inte sticka igenom huden då man ligger på den. Det medföljer en mer detaljerad användarhandledning med produkten.

Whiplash och kroniska besvär i nacken

Personer med whiplashskada eller liknande blir yra och får ibland ont i nacken i början av behandlingsperioden. Detta kommer sig av att nacken är ett viktigt balansorgan. När man är kroniskt spänd i nacke och axlar har muskulaturen "tvingat" in nacken i ett nytt läge. När sedan muskulaturen blir avslappnad uppstår en ny balans vilket kan ge yrsel. Denna yrsel är ofarlig och kommer successivt att försvinna, efterhand som musklerna kring nacken blir mindre spända. Ligg då ca 15 min., varannan dag och öka användandet efter hand som yrseln/värken avtar.

Fibromyalgi

De som lider av Fibromyalgi är ofta smärtöverkänsliga och bör initialt ligga på mattan under kortare tid, ca 15 min och med tjockare tyg emellan, för att vänja sig. Öka tiden successivt och använd gärna ett tunnare tyg efterhand som kroppen blir mer smärttålig.

Varning

Personer med känslig hud bör vara försiktiga och alltid ha en handduk mellan eller en T-shirt då de börjar använda Akupressurmattan, för att undvika klåda. Personer med koagulationsdefekter (Blödarsjuka) eller personer som står under behandling med koagulationshämmare typ Waran, Klexan och Heparin (blodförtunning) skall inte använda Akupressurmattan, då stor risk för hudblödningar och blåmärken föreligger. Trombyl innebär dock ingen risk. Personer med svåra allergiska ryggeksem samt de med generell psoriasis bör iaktta stor försiktighet och alltid använda en handduk samt ligga på Akupressurmattan under kortare tid än initialt rekommenderat, för att därefter själva hitta optimal behandlingstid. De med stora hudskador på ryggen bör inte använda Akupressurmattan. Gravida fram till 4:e månaden bör ej använda Spikmattan.

Stå ej på Spikmattan, ligg ej på Spikmattan på mage. Spikmattan skall inte användas vid psykotiska tillstånd.

Informationen hämtad från www.spikmattan.com