

## Способы применения

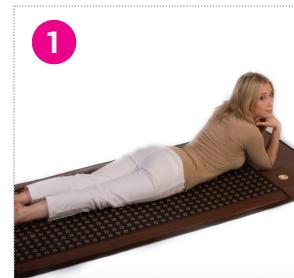


1. Лучше всего применять ковер из турмания во время ночного сна.
2. Для оздоровления маленьких детей, особенно с ослабленным иммунитетом, керамику используют как мини-площадку для игр.

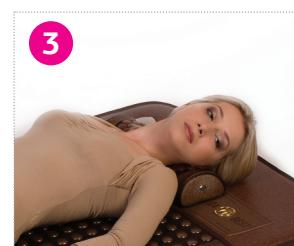


3. Для снятия мышечного спазма и профилактики остеохондроза полезно лежать на керамике и взрослым, и детям. Применение турманиевого ковра эффективно при остеопорозе, межпозвонковых грыжах, радикулите.
4. Сидят на ковре для профилактики и лечения цистита, геморроя, женских и мужских проблем.

## Другие варианты



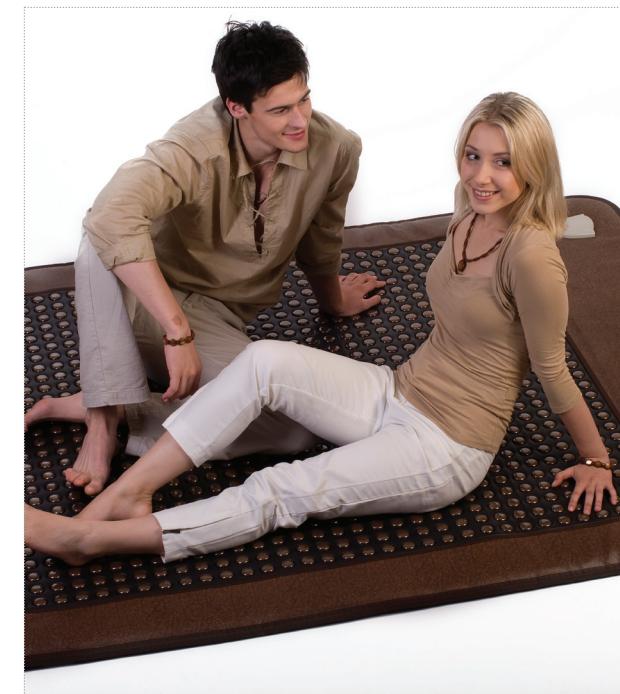
- 1-2. Лежать спиной на турманиевом ковре и прогревать живот, укрывшись керамикой, полезно для укрепления иммунитета.
3. Оздоровительный эффект будет сильнее, если использовать подушку из турмания во время сна на ковре.



4. При проблемах со спиной можно лежать на согревающем ковре и воздействовать на позвоночник 9-шариковым проектором.

Турманиевая керамика применяется также для снятия судорог, при лечении варикозного расширения вен и тромбофлебита (на невысокой температуре).

## Эффекты турманиевой керамики



### Методы оздоровления турманиевого ковра:

**восстановление обмена веществ  
внутри клетки;  
спазмолитический;  
противоболевой;  
лимфодренажный эффект;  
повышение иммунитета;  
сосудорасширяющий;  
ионизация воздуха;  
магнитотерапия;  
прижигание;  
оздоровление позвоночника и суставов.**