

### **1. Doet het pijn om op de fakirmat te liggen?**

In het begin voelen de meeste mensen een ongemakkelijke pijn. Haal diep adem en probeer te ontspannen. Na een aantal minuten verdwijnt de pijn en deze maakt plaats voor een warm tintelend gevoel. Dit komt doordat na ongeveer 5 minuten de lichaamseigenstoffen dopamine en endorfine vrijkomen. Ervaart u de fakirmat na meerdere keren liggen (10-30 minuten) nog steeds als erg pijnlijk, probeer dan een hele dunne stof of keukenpapier te leggen tussen fakirmat en lichaam.

### **2. Ik ben zwanger, kan ik gebruik maken van de fakirmat?**

We raden gebruik tijdens de zwangerschap af. Mogelijk kunt u tijdens de bevalling baat hebben bij het gebruik van de fakirmat, omdat deze een pijnverlichtende werking heeft.

### **3. Kan iedereen gebruik maken van de fakirmat?**

Bijna iedereen kan gebruik maken van de fakirmat, in sommige gevallen moet u de huisarts raadplegen, bijvoorbeeld bij:

- hartproblemen,
- gebruik van medicijnen of bloedverdunners,
- afgeboren afwijkingen waardoor huid ontbreekt,
- lage bloeddruk,
- enige twijfels over uw gezondheid of twijfels over het gebruik van de fakirmat.

### **4. Waarom word ik soms emotioneel als ik op de fakirmat lig?**

Sommige mensen hebben opgekropte emoties in hun lichaam. Doordat u ligt op de fakirmat komen deze emoties vrij. Sommige mensen worden verdrietig, sommige worden boos en andere voelen alles tegelijk. Je lichaam verwerkt een deel van deze emoties, laat ze gewoon komen en vecht niet. Twijfelt u over het gebruik en de mogelijke reacties, neem contact op met uw huisarts.

### **5. Waarom heeft de fakirmat meer dan 6000 spijkers?**

De 6000 nylon spijkers zijn op een kleine afstand van elkaar gelegen. Deze zijn nodig om het gewicht van je lichaam te dragen. Op de rug zitten de meeste acupressuurpunten van ons lichaam, daarom zijn de nylon spijkers effectief verdeeld over de mat.

### **6. Kan ik de fakirmat gebruiken over heel mijn lichaam?**

Ja, we raden iedereen aan om te starten met rug en nek voordat u verder gaat met uw

voorzijde, benen, heupen, handen en voeten. Wees voorzichtig bij het gebruik op handen en voeten en beperk dit tot maximaal 8 minuten. Door te zitten op een stoel met je voeten op de fakirmat kun je de druk op je voeten zelf bepalen.

### **7. Kunnen kinderen de fakirmat gebruiken?**

Over het algemeen waarderen kleine kinderen (groter dan 4 jaar) de fakirmat. Laat ze altijd vrijwillig op de mat liggen en waarschuw ze voor de scherpe punten. Wij raden u af om babies op de fakirmat te leggen.

### **8. Kan de fakirmat worden gewassen?**

De fakirmat met spijkers kunt u in een handwas met lauw water wassen. Hang de fakirmat daarna op om te drogen. Doe de hoes niet in de wasmachine, dit kan de spijkers beschadigen.

Heeft u nog vragen [mail ons](#) en wij antwoorden u snel.