



**HGW**

# Protector de TURMALINA



# Las tres articulaciones son las más propensas a enfermarse

*Columna cervical*



*Columna lumbar*




*Articulación de la rodilla*




# Presión en los discos cervicales

---




 El peso promedio de la cabeza de un adulto promedio es de 5 kg cuando el cuerpo está erguido


---

 Al mirar la computadora, el ángulo de descenso de la cabeza es de aproximadamente 15 grados y la presión sobre el disco intervertebral cervical aumenta a 12 kg

 Cuando se trabaja en un escritorio, el ángulo de la cabeza es de unos 30 grados y el disco intervertebral cervical soporta 18 kg de presión;


---

 Cuando se juega con un teléfono móvil, el ángulo de la cabeza se reduce a unos 60 grados y la presión sobre el disco intervertebral cervical alcanza los 27 kg, lo que equivale al peso de un niño de 7 años.




# Clínicamente, las molestias cervicales se dividen en **10 grados**


---

 Cuello adolorido y rígido al mirar hacia arriba


---

 Dolor de cuello, dolor evidente en los hombros y la espalda


---


 Cuello rígido fácilmente al dormir, movimiento limitado del cuello después de despertarse

---


 Afectación en los brazos, dolor, entumecimiento, visión borrosa

---


 Caminar de manera inestable, incluso incapaz de caminar en línea recta debido al movimiento limitado del cuello y la pérdida de la visión

 El cuello, el hombro, el brazo y otras actividades están limitadas, no pueden escribir normalmente


---

 Solo puede usar una cuchara para comer, no puede usar palillos normalmente


---

 Caminar es como pisar algodón, un pie es profundo y el otro poco profundo

---

 La micción, la defecación y la función sexual parecen indescriptibles.

---

 Incapaz de salir de la cama





# Cinco malos hábitos y métodos de mitigación que causan la espondilosis cervical

## **Mala postura para sentarse durante largos períodos de tiempo.**

Se recomienda mantener la columna cervical neutral, ajustar la altura del monitor de la computadora, mirar directamente a los ojos, dejar caer los hombros de forma natural y sostener la cintura. No se recomienda dormir boca abajo, puede descansar en la postura de acostarse boca arriba; asegúrese de encontrar un punto de apoyo para la columna cervical, como una almohada para el cuello en forma de U.

## **Aire acondicionado durante mucho tiempo**

En verano, debe evitar que los ventiladores y los acondicionadores de aire soplen directamente sobre su cuello, especialmente después de sudar, no intente refrescarse de inmediato.

## **Almohada lo suficientemente alta**

Se recomienda que la altura de las almohadas de adulto esté entre 8 cm y 10 cm, siendo mejor utilizar almohadas con materiales transpirables y de dureza y suavidad moderadas.

Para aquellos que están acostumbrados a dormir boca arriba, la altura de la almohada debe ser aproximadamente del ancho de sus palmas; para aquellos que están acostumbrados a dormir de lado, la altura debe ser aproximadamente igual a un hombro.

## **Sedentario**

Incluso si está sentado, no siempre mantenga una posición sentada, cámbiela con frecuencia e intente ponerse de pie y moverse cada hora. Al sentarse, también puede recostarse correctamente para proteger la columna vertebral.

## **Traumatismo de cuello**

Abróchese el cinturón de seguridad cuando viaje en el automóvil y trate de no dormir en el automóvil. Prevenir lesiones en el cuello en la vida cotidiana.



# Cómo usar el protector de cuello de turmalina

Si sus condiciones de trabajo lo permiten, puede usar un collarín de turmalina durante 3 horas durante el día.

Puede comenzar a usar el protector de cuello de turmalina HGW después de la cena, usarlo durante 3 horas y quitárselo para dormir.



# La enfermedad lumbar observará a 7 tipos de personas



Trabajadores físicos pesados y trabajadores mentales puros



Mujer embarazada



Personas que viven en un ambiente frío



Persona con sobrepeso o bajo peso



Persona traumatizada



# 7 malos hábitos conducen a la **espondilosis lumbar**

## Mala postura de pie o sentado

**Método de alivio:** para las personas que se sientan a menudo en la oficina, después de estar sentadas durante mucho tiempo, deben levantarse a tiempo para relajarse y estirar el cuerpo, a fin de aliviar la incomodidad de la espalda.

## Acostado y jugando con el teléfono móvil

**Método de mitigación:** Trate de no acostarse y jugar con su teléfono móvil. Las personas con este hábito deben prestar atención a apoyar la cintura y el cuello con almohadas para evitar el estrés a largo plazo en estas dos partes.

## Zapatos equivocados

**Método de alivio:** la altura del tacón de los zapatos de hombre debe ser de 2 a 3 cm, la altura del tacón de los zapatos de mujer debe ser de 2 a 4 cm y el máximo no debe exceder los 5 cm.

## Comer demasiado

**Alivio:** Mantenga su peso dentro del rango normal.

## Ejercicio inadecuado

**Método de alivio:** las personas con problemas lumbares son las mejores para hacer ejercicios de natación y "Yan Fei".

## Frio en la cintura

**Método de mitigación:** a menos que sea necesario, trate de evitar usar ropa que deje al descubierto la cintura y el abdomen.

## El colchón es demasiado blando o demasiado firme

**Método de alivio:** elija un colchón relativamente duro y elástico.





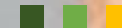



# Cómo usar un \_\_\_\_\_ Cintura de turmalina

Pegue el protector de cintura de turmalina en la cintura y la piel se sentirá gradualmente cálida en unos 20 minutos. Cuanto más apretada sea la aplicación, mejor será el efecto. Úselo dos veces al día, aproximadamente 3 horas cada vez. Además de no usarlo cuando duerme, también puede ajustar el tiempo y la frecuencia de uso según su propia situación. Un pequeño número de personas con piel sensible experimentarán ardor y enrojecimiento de la piel al usar este producto. Este es un fenómeno normal. El soporte de cintura HGW no tiene efectos secundarios y no dañará la piel. Puede acortar el tiempo de uso.

# La experiencia de la articulación de la rodilla en la vida de una persona

- Antes de los 15 años, la articulación de la rodilla se encuentra en la etapa de desarrollo y los dolores de crecimiento durante la adolescencia ocurren principalmente cerca de la articulación de la rodilla.
- Entre los 15 y los 30 años, la articulación de la rodilla está en un "estado perfecto" y trabaja incansablemente, mientras el tejido de la articulación de la rodilla no se daña, básicamente no se siente su existencia.
- A la edad de 30 a 40 años, el cartílago rotuliano se desgasta levemente en la etapa inicial, y habrá un período frágil, con dolor en las articulaciones de la rodilla a corto plazo, que dura de varias semanas a varios meses, y algunas personas ni siquiera lo notan. El cartílago rotuliano es una capa de cartílago hialino con un espesor de 3 a 5 mm en la nueva articulación, que puede amortiguar el impacto causado por el movimiento de la articulación de la rodilla. Sin embargo, dado que el cartílago rotuliano no tiene inervación, solo emitirá una "señal de advertencia temprana" en el período frágil antes de que se desgaste toda la capa, y se debe evitar el ejercicio extenuante durante este período. También es a partir de esta etapa que el uso de la articulación de la rodilla ya no se puede hacer como uno quiere.
- A la edad de 40-50 años, después de caminar una larga distancia, la parte interna de la articulación de la rodilla tiende a doler, lo que puede aliviarse con un ligero roce. La razón de este fenómeno es recordarle a la gente primero que es hora de empezar a cuidar sus articulaciones.
- Después de los 50 años, la "vida útil" del cartílago patelar ha expirado y el cartílago está desgastado. La articulación de la rodilla sentirá un dolor evidente y la artritis se producirá gradualmente. En este momento, las articulaciones deben usarse con moderación y deben usarse muletas para reducir la presión sobre la articulación de la rodilla cuando sea necesario.






■ ■ ■

## ¿Cómo evaluar la salud de la articulación de la rodilla?


---





## Subir y bajar escaleras

-  Me duele bajar las escaleras, esta es una advertencia amarilla de la articulación de la rodilla.

---

  -  Luego me duele subir las escaleras, que es un aviso naranja de la articulación de la rodilla.

---

  -  Al final, duele incluso en caminos llanos, por lo que debe buscar tratamiento médico a tiempo.
- 

# ¿Cómo llevar rodilleras de turmalina?

---

Puede usar rodilleras de turmalina durante 3 horas todos los días cuando no esté caminando o haciendo ejercicio, 1 o 2 veces al día.



# La triple función del protector de turmalina

Usando la temperatura corporal del cuerpo humano, el sistema de liberación de autocalentamiento de arena púrpura porosa de la resina de protección ambiental sensible al calor contenida en el equipo de protección se activa para liberar calor continuamente, mejorar la microcirculación local, reducir la inflamación y aliviar el dolor.

La turmalina tiene efectos duales de iones negativos e infrarrojos lejanos. Bajo la acción de su propia energía y energía de resonancia, los rayos infrarrojos lejanos emitidos pueden penetrar profundamente en la piel alrededor de 3-8 mm, acelerando la regresión de la inflamación y el edema locales. Después de que el infrarrojo lejano actúa sobre la piel, la piel absorbe la mayor parte de la energía y la convierte en energía térmica, lo que hace que aumente la temperatura, estimula los receptores térmicos de la piel y, a través del reflejo del hipotálamo, relaja el músculo liso de los vasos sanguíneos, expande los vasos sanguíneos y acelera la circulación sanguínea.

El efecto térmico del infrarrojo lejano reduce la excitabilidad de las terminaciones nerviosas. Junto con la mejora de la circulación sanguínea y el hundimiento del edema, puede aliviar el dolor.

Debido a la acción de las líneas de campo magnético de los materiales biomagnéticos, se forma un campo magnético alrededor de las articulaciones. A través de la difusión y estimulación continua de ondas bioelectromagnéticas, se puede realizar un micromasaje local, al igual que la estimulación bioeléctrica de los puntos de acupuntura en la medicina tradicional china. Puede dragar los meridianos y aliviar la inflamación local.



1

El protector de cuello de turmalina es adecuado para:

- Personas con espondilosis cervical
- Personas que a menudo trabajan en escritorios y juegan con teléfonos móviles durante mucho tiempo.
- Oficinistas, choferes, docentes y otros profesionales

2


El protector de cintura de turmalina es adecuado para:

- Personas que sufren de dolor de espalda, hernia de disco lumbar
- Personas con insuficiencia renal y cintura y rodillas débiles
- Mujeres con palacio frío, sangre menstrual con coágulos de sangre y personas con color oscuro
- Las personas que tienen miedo al frío.



3

Las rodilleras de turmalina son adecuadas para:

- Personas con dolor de rodilla
  - Personas con artritis de rodilla.
  - Personas con condromalacia rotuliana
  - Deportistas, personas con lesiones de rodilla
  - Personas a las que les gusten los deportes al aire libre, como el montañismo, la aventura, la pesca
  - Personas que suelen estar expuestas al aire acondicionado: como camareros de supermercados, personas que se dedican a la refrigeración, productos acuáticos, pesca, construcción, etc., que trabajan en espacios climatizados durante mucho tiempo.
- 

# Precauciones para el uso de equipo de protección de turmalina



Quando use equipo de protección de turmalina, preste atención a los siguientes puntos:

- 1 No se recomienda para personas con fiebre alta, tendencia al sangrado, alteraciones sensoriales de temperatura y daños en la piel en la parte de desgaste.
- 2 Para lesiones agudas de tejidos blandos, utilícelo 24 horas después de la lesión.
- 3 Quedan prohibidos los que llevan marcapasos en el cuerpo, y los que padecen alergias individuales pueden acortar el tiempo de uso según sus circunstancias personales.
- 4 Es normal que el enrojecimiento y la sensación de ardor localizados desaparezcan después de retirar el producto.
- 5 Es normal que el enrojecimiento y la sensación de ardor localizados desaparezcan después de retirar el producto.
- 6 Se puede lavar suavemente con detergente en agua limpia. La temperatura del agua debe controlarse por debajo de 40 °C, y el lavado con lejía está prohibido;
- 7 Después de la limpieza, cuélguelo en un lugar ventilado para que se seque a la sombra, y el tiempo de exposición es de 5 a 10 minutos, no lo exponga al sol durante mucho tiempo.
- 8 No se recomienda el uso de mujeres embarazadas y niños.





HGW

# Protector de TURMALINA

---

