

## Sedák meditační, relaxační. Přibližně průměr 30 cm, výška 12 cm, váha 1,5.

Pohankový meditační sedák, polštářek nebo podložka (na matraci, křeslo, židli) jsou ušity z pevné látky. Vrchní snímatelný potah je možné prát do 30 °C. Vnitřní obal naplněný pohankovými slupkami prát nelze, proto doporučuji pravidelně jej větrat a příležitostně nechat „zenergetizovat“ na slunci.

Jako výplň jsou použity mechanicky loupané a následně vyčištěné pohankové slupky od firmy „Pohankový mlýn Šmajstrla“ (Frenštát pod Radhoštěm). Pohankové slupky jsou tvárné a přizpůsobí se tvaru těla. Lze je nahřát a přikládat na tělo k prohřátí namožených svalů, bolavých kloubů, oslabených ledvin, při bolestivé menstruaci, k uvolnění dutin, ...

Sedáky pomáhají odlehčit pohybovému aparátu, lze je použít na sezení při meditaci, podložení partií těla při cvičení, podložení hlavy při relaxaci. Polštářek či podložku lze také použít k mikromasáži, na prohřátí, k podložení zápěstí při práci s myší.

Pro pohodlnější nošení je sedák opatřen z boku našitým pruhem. Vnitřní obal naplněný pohankovými slupkami může být rozdělen na dvě různě velké samostatné části. Je tak možno měnit výšku sedáku podle potřeby – pro sezení větší výška, pro podložení hlavy výška menší.

Autorky Kombercová, Svobodová v knize Autorehabilitace páteře uvádějí zajímavé informace.



Účinky: Polštáře z peří nebo „molitanu“ při dlouhodobém používání nadměrně prohřívají krční páteř, zejména oblast týlní. Dochází tak k většímu vysušování sliznic a urychlování degenerace výběžků krčních obratlů. V důsledku toho se tím přispívá k častějšímu výskytu alergií, snižování obranyschopnosti organismu, poruchám spánku, vytvářejí se svalové nerovnováhy a blokády krční páteře, častěji také bolí hlava.



Při sezení nebo spaní na polštářích z pohankových slupek je vhodně tonizovaná páteř, nervový systém a podle dalších druhů bylin jsou také příznivě ovlivňovány orgány v malé pánvi a krční oblasti. Tím se blahodárně působí na celý organismus. I při občasném používání těchto polštářů působíte preventivně na řadu onemocnění a zlepšujete regenerační schopnost svého organismu.

Polštáře s různými výplněmi působí následovně:

**Pohankové slupky** - tonizují ledviny a upevňují kostní systém. **Šalvěj** - působí proti depresím, má dezinfekční a protizánětlivé účinky, dobře působí na lymfatický systém. **Máta peprná** - uvolňuje zažívací systém, prohlubuje relaxaci organismu a působí proti bolestem hlavy. **Plavůň vidlačka** - má protibolestivé a protirevmatické účinky na klouby. **Přeslička** - působí dobře na ledviny a čištění močových cest. **Vrbovka** - u mužů ulevuje potížím s prostatou. **Mateřídouška** - podporuje trávení a uklidňuje. **Levandule** - napomáhá k relaxaci a uklidňuje. Na organismus také působí barvy, např. barva obalu. **Bílá** očišťuje, **žlutá** působí protizánětlivě, **zelená a modrá** uklidňují, **fialová** podporuje meditaci, **oranžová a červená** tonizují atp. Do polštáře si můžete zasunout svůj oblíbený kámen.

Cena sedáku podle použitého materiálu a množství pohanky je **700 - 800 Kč s DPH**.