

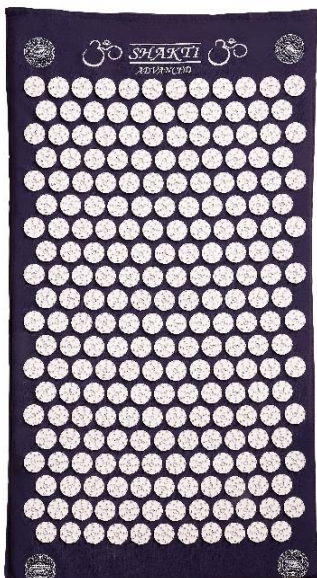
Erfrischender Schlaf und Regeneration mit ShaktiMat

43 Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen, etwa beim Durchschlafen oder Einschlafen.¹ Dabei ist gerade in stressigen Phasen des Lebens eine gute Nachtruhe entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Schafe zählen, Lieder singen und mitten in der Nacht für ein heißes Getränk aufstehen – die Zahl der Hausmittel gegen Schlafstörungen ist vielfältig und doch helfen sie nicht allen. Die Akupressur in Form der ShaktiMat hingegen kann sogar langfristig für einen besseren Schlaf sorgen und ist mit ein paar Tricks und Kniffen ganz einfach für den Hausgebrauch zu erlernen.



Akupressur für ein verbessertes Einschlafen

Die ShaktiMat ist keine gewöhnliche Matte. Sie ist eine moderne Interpretation einer jahrhundertealten Heilpraktik, die auf Akupressur basiert. Über 6.210 Kunststoffspitzen wirken wie bei der Akupunktur, ersetzen eine Massage und sorgen für eine sanfte Stimulation, die nicht nur die Durchblutung verbessert, sondern auch Endorphine und Serotonin freisetzt. Die Akupressur kann auch dazu beitragen, den Vagusnerv zu aktivieren. Dieser treibt wiederum das parasympathische Nervensystem an, das für einen guten Schlaf und die Verjüngung und Erholung des Körpers verantwortlich ist.



Damit bietet die Matte eine natürliche und ganzheitliche Alternative, die perfekt zu einem bewussten Lebensstil passt. Denn immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit auf natürliche Weise verbessern, ohne auf chemische Substanzen oder invasive Verfahren zurückgreifen zu müssen. Die ShaktiMat überzeugt durch ihre einfache Nutzung – denn sie kann jederzeit zu Hause eingesetzt werden, wann immer es passt, oder einem guttun sollte: Täglich vor dem Zubettgehen, beim gemütlichen Lesen, während der 20-minütigen Me-Time am Wochenende – die Matte hilft, zur Ruhe zu kommen und einen auf den Schlaf vorzubereiten.

So funktioniert die ShaktiMat: Am besten mit freiem Oberkörper auf die Matte legen (Tipp für Anfänger:innen: mit einem dünnen T-Shirt üben). Nach 20-40 Sekunden beginnt der Körper die beanspruchten Bereiche stärker zu durchbluten, ab Minute 2-4 fängt die Haut an zu kribbeln und erwärmt sich stark, nach circa 6-20 Minuten entspannen sich die Muskeln und der Körper fühlt sich leicht an. Viele Anwender:innen schlafen in dieser Phase ein.

Produktinformationen:

ShaktiMat Akupressurmatte „Light“ für Einsteiger – Gelb, 69,95 €

¹ Quellen: Umfrage Statista Consumer Insights: Januar-Dezember 2022, mehr als 2.000 Befragte im Alter von 18-64 Jahre; Gesundheitsportal Bund.

ShaktiMat Akupressurmatte – Orange, Grün, Lavendel, Hellgrün, Hellblau – 69,95 €

ShaktiMat Akupressurmatte „Profi“ für Fortgeschrittene – Indigo, 69,95 €

ShaktiMat Akupressurmatte „Premium“ – Schwarz, 79,95 €

ShaktiMat Akupressurkissen – in verschiedenen Farben & Intensitäten, 49,95 €

Über ShaktiMat

Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshananda seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Das Wort „Shakti“ kommt aus dem Sanskrit und steht für die weibliche Urkraft. Denn jede ShaktiMat wird in aufwendiger Handarbeit in Indien zum Großteil nur von Frauen produziert – unter fairen Arbeitsbedingungen: Alle Mitarbeiterinnen erhalten faire Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Om Mokshananda und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland, Österreich, Frankreich, Portugal und Spanien (kein Versand auf die Inseln).