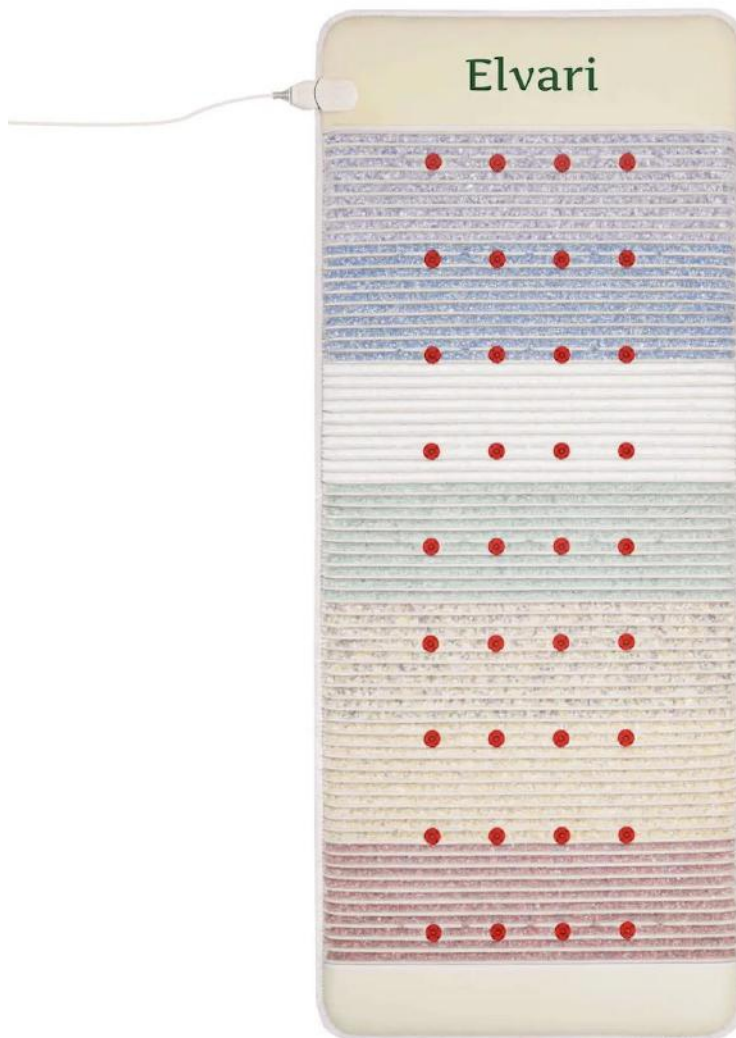



Elvari Kristallmatte



SKU: ELV-00001
ELV-00009
GTIN: 4170000094326
4262424710057
Datum: September 2023
Version: V8



 English Version of the manual is located in the back

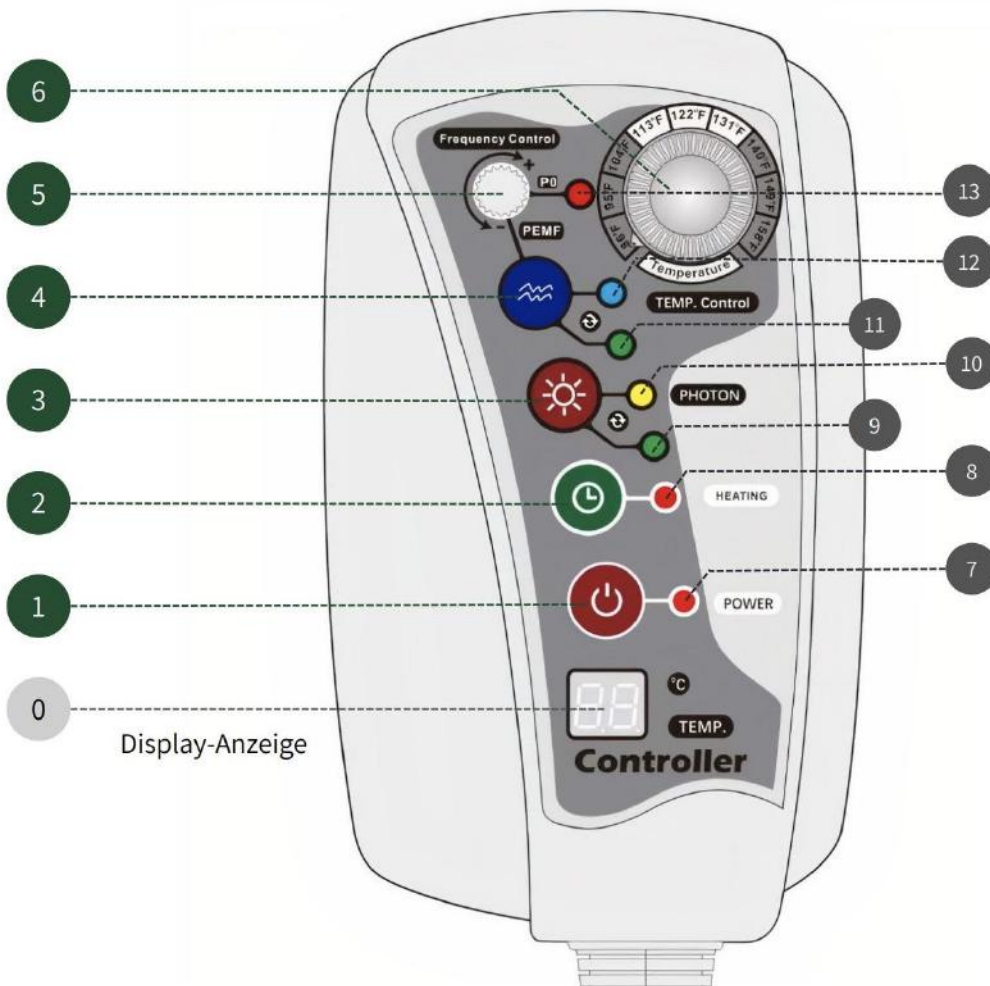
Inhaltsverzeichnis

Funktionsanleitung	Seite 2
Erste Schritte	Seite 3
Allgemeine Hinweise	Seite 4
Programmeinstellungen	Seite 5
Intensivprogramme	Seite 7
Fragen & Antworten	Seite 8
Sicherheitshinweise	Seite 9
Haftungsausschluss & Garantie	Seite 10
Entsorgung & Technische Daten	Seite 11

Lieferumfang

 <p>Kristallmatte</p>	 <p>Bezug</p>  <p>Steuergerät</p>	 <p>Tragetasche</p>  <p>Magnetfeld-Tester (Zylinder mit Magnet)</p> <p>Tipp: Schalte ein Magnetfeld-Programm an und fahre mit dem Magnetfeld-Tester über die Matte. Der Magnet beginnt über den 6 versteckten Magnetfeldspulen zu vibrieren.</p>
---	--	---

Funktionsanleitung



Funktions-Tasten

1. Power (An/Aus)
2. Timer Taste
3. Biophotonen Taste
4. Magnetfeld Taste
5. Magnetfeld-Regler
6. Temperatur-Regler

LED-Anzeigen

7. Power LED (leuchtet = an)
8. Timer LED (leuchtet = heizt)
9. Biophotonen Loop LED (leuchtet = P2)
10. Biophotonen LED (leuchtet = Biophotonen aktiviert)
11. Grüne Magnetfeld LED (leuchtet = aktiviert)
12. Blaue Magnetfeld LED (pulsiert in Frequenz)
13. Rote Magnetfeld LED (leuchtet = manueller Modus)

Erste Schritte



Schritt I: Kristallmatte auspacken

Nimm die Elvari Kristallmatte aus der Tragetasche. Lege die Matte auf eine ebene Fläche und entfalte sie zu ihrer vollständigen Länge.



Schritt II: Strom verbinden

Verbinde den Stecker des Controllers mit der Matte und stecke den Netzstecker in eine Steckdose. Schalte die Matte an, indem du einmal auf die Power Taste (1) drückst.



Schritt III: Programme einstellen

Wir empfehlen dir, für den Anfang alle Programme gleichzeitig zu nutzen und erstmal sanft auf niedriger Stufe zu starten.

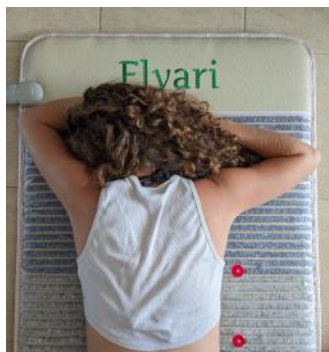
Beginne mit der Infrarot-Tiefenwärme: Drücke zweimal auf die grüne Taste (2). Der Bildschirm zeigt nun "1H" an – eine Stunde Laufzeit. Stelle nebenbei über das große Rad (6) die Temperatur auf 40 °C ein.

Tipps: Es dauert circa ~10 Minuten, um alle 18 Schichten aufzuwärmen.

Weiter zu den Biophotonen: Drücke einmal auf die rote Taste (3), bis der Bildschirm "P1" zeigt. Die Biophotonen laufen nun für 30 Min.

Und nun das Magnetfeld: Drücke die blaue Taste (4) insgesamt 14 Mal, bis auf dem Bildschirm "PF" angezeigt wird. Dies ist das Programm für die Schumann-Frequenz – den Herzschlag der Erde.

Wichtiger Hinweis: Die 6 Magnetfeldspulen wirken an verschiedenen Stellen unterschiedlich stark. Das ist normal. Mehr dazu auf Seite 5.



Schritt IV: Energie tanken

Lege dich auf die Matte – und komm einfach runter. Ohne Handy. Ohne Laptop. Nimm dir 30 Minuten nur für dich.

Unsere Empfehlung: Nutze die ersten 30 Tage mindestens einmal pro Tag für 30-60 Minuten genau diese Einstellungen.

Gib deinem Körper Zeit, sich an die Kristallmatte zu gewöhnen. Danach kannst du anfangen, mit den Intensivprogrammen (Seite 6) zu experimentieren. Höre dabei auf dein Körpergefühl.

Allgemeine Hinweise

Anwendungsplan

1. Woche 1-2: Nutze die empfohlenen Programme aus “Erste Schritte”.
2. Woche 2-6: Sobald du dich bereit fühlst, kannst du zu einem Magnetfeld-Programm deiner Wahl übergehen. Viele unserer Kunden wählen basierend auf ihren individuellen Beschwerden.

Falls du keine spezifischen Beschwerden hast, starte mit “Detox” (P2) und ergänze im Optimalfall mit Zeolith & Chlorella.

3. Ab Woche 6: Dein Körper ist nun an die Basis-Anwendung gewöhnt. Fange an mit den Intensivprogrammen zu experimentieren.

Teste zudem das Nachtprogramm. Erforsche, wie längere Anwendungsdauern und höhere Temperaturen deinen Körper beeinflussen. Probiere auch Meditation in Kombination aus.

Allgemeine Hinweise

1. Trinke vor und nach Nutzung der Infrarot-Tiefenwärme und/oder Magnetfeldtherapie ein volles Glas Wasser. Das ist äußerst wichtig für den Zellstoffwechsel.
2. Starte deine Behandlung in kleinen und regelmäßigen Abständen. Steigere die Anwendungsdauer und Temperatur langsam und mit Fokus auf dein körperliches Wohlbefinden. Gesundheit ist ein Marathon - kein Sprint!
3. Die Erfahrung unserer Kunden zeigt, dass mit 2-4 Anwendungen je 30-60 Minuten in der Woche ideale Wirkungen erzielt werden können.
4. Probiere auch einmal aus, mit/auf deinem Gerät zu schlafen. Sollte es dir zu hart sein, nutze es stattdessen lieber tagsüber.
5. Zu schwer? Falte deine Kristallmatte und packe sie in die Tragetasche. Mit dem Griff ist sie einfacher zu transportieren. Alternativ informiere dich zur “Kristallmatte Mini” von Elvari.
6. Biophotonen und die Infrarot-Tiefenwärme können am Besten auf den Körper wirken, wenn möglichst wenig Stoff dazwischen liegt.
7. Schütze dein Gerät vor Schmutz & Flecken - z.B. durch einen Topper, ein Handtuch oder auch einen Bettbezug.
8. Bei Infrarot-Intensivsitzen ab 65 °C empfehlen wir, auf das Hinzuschalten eines Magnetfeld Programms zu verzichten, da dies die Magnetfeld Funktion beeinträchtigen kann.

Programmeinstellungen

Die Negativ-Ionen und Chakren Kristalle wirken zu jedem Zeitpunkt (auch ohne Strom) und brauchen daher nicht separat eingeschaltet zu werden. Du kannst Programme problemlos vorzeitig beenden, indem du die Power-Taste (1) drückst.

Temperatureinstellungen

Über die grüne Taste (2) kannst du die Anwendungsdauer bestimmen:

1H = 1 Stunde | 4H = 4 Stunden | 8H = 8 Stunden | 0H = 12 Stunden

Du kannst die Kristallmatte auch über Nacht verwenden. Wir empfehlen dabei eine maximale Temperatur von 40 Grad und davor 1/2 Liter Wasser zu trinken.

Unsere Empfehlung

35 °C - 40 °C: Sanft. Geeignet für lange Anwendungsdauern.

40 °C - 50 °C: Standard. Empfohlen für eine Anwendungsdauer von 60-120 Min.

50 °C - 60 °C: Erhöht. Geeignet für eine Anwendung von 10-90 Min.

60 °C - 70 °C: Intensiv. Sollte maximal 10-60 Minuten genutzt werden.

i Hinweis zur Dauer der Erwärmung

Nachdem du die Temperatur eingeschaltet hast, kann es bis zu 10 Minuten dauern, bis die Matte komplett aufgeheizt ist. Grund dafür ist, dass zuerst die Infrarot-Schichten erwärmt werden. Um den Prozess zu beschleunigen, kannst du die Temperatur kurzzeitig auf 70 Grad hochstellen.

i Hinweis zum Wärmeschutzsystem

Der Controller verfügt über eine Sicherheitssoftware, die dich vor Überhitzung und Dehydration schützt. Wenn die Temperatur länger als 3,5 Stunden über 50 °C liegt, senkt die Schutzfunktion die Temperatur automatisch auf 45 °C und das Display zeigt [] an.

Biophotonen-Programme

Du kannst zwischen zwei Biophotonen-Programmen wählen, die sich in der Laufzeit unterscheiden. Programm 1 (P1) dauert 30 Minuten und leuchtet gelb. Programm 2 (P2) dauert insgesamt 8 Stunden und schaltet sich alle 30 Minuten ein und aus. Das Licht (9) leuchtet dabei grün.

Magnetfeld-Programme

Der Controller umfasst eine Auswahl von 14 Magnetfeld-Programmen, welche unterschiedliche Bereiche fokussieren:

P0 Manuelles Programm 1-30Hz (7h 20min)	P7 Erholsamer Schlaf (7h 10min)
P1 Abwehrkräfte (40min)	P8 Regeneration (7h 6min)
P2 Detox (60min)	P9 Allgemeine Stärkung (60min)
P3 Konzentration (60min)	PA Muskelentspannung (60min)
P4 Entspannung (60min)	PC Energie (60min)
P5 Körper-Geist-Schmerz Trennung (60min)	PE Bewusstsein (60min)
P6 Bindegewebe (60min)	PF Schumann-Resonanz (76min)

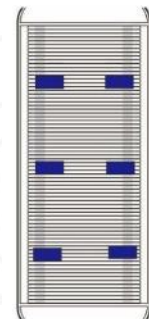
i Hinweise zu den Magnetfeld-LEDs

In den voreingestellten Modi pulsiert die blaue Magnetfeld-LED in der aktuellen Frequenz des Magnetfeldes. Diese Programme beinhalten auch Pausen, weswegen die LED zwischenzeitlich nicht leuchtet. An der grün leuchtenden Magnetfeld-LED kannst du aber erkennen, dass das Programm ordnungsgemäß läuft.

Du kannst die Magnetfeldtherapie auch manuell einstellen:

Über das Programm (P0) gelangst du in den manuellen Modus. Nutze nun das Drehrad (5) um die genaue Frequenz in Hertz (Hz) einzustellen:

01 Hz Entspannung	09 Hz Körper-Balance
02 Hz Endorphine	10 Hz Körper-Geist Verbindung
03 Hz Regeneration im Schlaf	11 Hz Achtsamkeit
04 Hz Wahrnehmung & Frieden	13 Hz Vitalität
05 Hz Bewusstsein	15 Hz Körper-Geist-Schmerz Trennung
06 Hz Gefühl von Sicherheit	20 Hz Energetisierung
07 Hz Mentale Leistungsfähigkeit	25 Hz Selbstwert
08 Hz Konzentration	30 Hz Zahn-Gesundheit



i Tipp: Das pulsierende Magnetfeld wirkt über den 6 Magnetfeldspulen besonders stark.

Um es zu testen, platziere den Magnetfeld-Tester über den rechts abgebildeten Spulen. Es ist normal, dass die Wirkung an anderen Stellen schwächer ist.

Viele Anwender:innen & Heilpraktiker:innen sprechen den Programmen medizinische Wirkungen zu, die wir weder bestätigen noch versprechen können. Bitte wende dich dazu an deinen Facharzt.

Intensivprogramme

Aus unserer Erfahrung gibt es besonders wirksame Kombinationen von Programmen. Diese nennen wir "Intensivprogramme". Sollte dir eines davon zu lange dauern, kannst du es jederzeit vorzeitig beenden.

<p>Abwehrkräfte Tiefenwärme: 35 °C - 45 °C Magnetfeld: P1 Biophotonen: P1 Anwendungsdauer: 120 Minuten</p>	<p>Detox Tiefenwärme: 65 °C- 70 °C Magnetfeld: P2 Biophotonen: P1 Anwendungsdauer: 10 - 20 Minuten</p>
<p>Mentaler Frieden Tiefenwärme: 35 °C - 40 °C Magnetfeld: P5 Biophotonen: P1 Anwendungsdauer: 30 - 60 Minuten</p>	<p>Bindegewebe Tiefenwärme: 45 °C - 50 °C Magnetfeld: P6 Biophotonen: P1 Anwendungsdauer: 60 Minuten</p>
<p>Knochen & Gelenke Tiefenwärme: 55 °C- 60 °C Magnetfeld: PA Biophotonen: P1 Anwendungsdauer: 15 - 90 Minuten</p>	<p>Regeneration (Nachtprogramm) Tiefenwärme: 35 °C Magnetfeld: P8 Anwendungsdauer: 6 - 8 Stunden</p>

Studien

Die 6 kombinierten Therapieformen der Kristallmatte sind teilweise bereits wissenschaftlich anhand von Studien erforscht worden. Hier findest du eine Sammlung der wichtigsten Studien und Erkenntnisse zum eigenen Forschen: www.elvari.de/blogs/kristallmatte/studien

Weiterführende Links

Pulsierende Magnetfeld-Therapie

elvari.de/pemf

Biophotonen-Therapie

elvari.de/biophotonen

Infrarot-Tiefenwärme

elvari.de/infrarot

Programmdetails

elvari.de/pages/programme

Chakren Kristalle

elvari.de/kristalle

Negativ Ionen

elvari.de/negativ-ionen

Schumann-Resonanz

elvari.de/schumann

Aufbau der Kristallmatte

elvari.de/pages/aufbau-der-kristallmatte

Fragen & Antworten

> Wie ist die Elvari Kristallmatte gegen EMF/E-Smog isoliert?

Die Kristallmatte nutzt einen Non-EMF Heizdraht, dessen speziell gestärkte Isolierung vor elektromagnetischer Strahlung (EMF) schützt. Zudem ist eine Carbon-Schicht verbaut, welche elektromagnetische Strahlung abgeschirmt und in den Boden leitet.

Bei besonderer Elektrosensibilität empfehlen wir zusätzlich etwas Aluminiumfolie um den Stecker zu wickeln, um diesen weiter zu isolieren. Mehr Informationen findest du unter www.elvari.de/esmog.

> Wie oft und wie lange soll man die Kristallmatte anwenden?

Wir empfehlen grundsätzlich eine Behandlungsdauer von 30-60 Minuten pro Tag, jeden zweiten Tag. Generell sollte aber das eigene Körpergefühl bestimmen, für welchen Zeitraum & wie oft man die einzelnen Therapieformen nutzt.

Zusätzlich kann die Matte auch nachts zum Schlafen genutzt werden.

> Gibt es Nebenwirkungen, oder Kontraindikationen?

In den folgenden Fällen raten wir von der Nutzung der Magnetfeldtherapie ab:

1. Schwangerschaft
2. Bei Nutzung von magnetischen/elektronischen Implantaten (Herzschrittmacher!)
3. Epilepsie & anfallsartige Nervenerkrankungen
4. Herzrhythmusstörungen und Herzerkrankungen
5. Schilddrüsenüberfunktion
6. Angina Pectoris

Alle anderen Therapieformen können unabhängig vom pulsierenden Magnetfeld eingestellt und verwendet werden.

Es kann gelegentlich zu einer "Erstverschlimmerung" kommen. Dabei kommt es zunächst zu einer subjektiven Verstärkung der Symptome, bevor die gewünschten Verbesserungen eintreten. Dieser "Erstverschlimmerung Effekt" ist auch aus anderen Therapieformen bekannt und stellt per Definition eine Beseitigung von Blockaden dar.

Sicherheitshinweise

Wir bitten dich, die folgenden Sicherheitshinweise aufmerksam durchzulesen. Deine Sicherheit kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät wie oben beschrieben, bestimmungsgemäß verwendet wird.



Achtung: Gefahr eines Stromschlags durch eindringendes Wasser

- Ziehe den Netzstecker, wenn das Gerät nicht in Benutzung ist.
- Schütte keine Flüssigkeiten über das Gerät.
- Ziehe den Stecker, bevor du das Gerät reinigst.
- Reinige das Gerät ausschließlich mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
- Verwende das Gerät nicht im Freien.
- Netzstecker und Bedienfeld dürfen nicht mit Nässe in Kontakt kommen (Stromschlaggefahr!). Stelle sicher, dass das Produkt vor der Verwendung trocken ist.



Achtung: Warnung vor Stromschlägen durch Beschädigung am Grundgerät oder am Steuerteil

- Kontrolliere das Grundgerät, Anschlusskabel mit Stecker und Zubehör regelmäßig auf etwaige Beschädigungen.
- Verwende das Gerät niemals mit beschädigter Anschlussleitung.
- Bitte versuche auf keinen Fall das Gerät bei einer Beschädigung in Eigenregie zu reparieren.



Achtung: Brandgefahr

- Bitte überwache die Temperatur sorgfältig, während das Gerät verwendet wird.
- Verwende das Gerät niemals gefaltet oder zerknittert.
- Das Gerät kann mit einem Baumwolllaken, aber nicht mit dicker Polsterung verwendet werden.
- Nicht in der Nähe von Feuer, Heizgeräten oder brennbaren Gegenständen nutzen.
- Übermäßige Hitze kann Hautreizungen oder Verbrennungen verursachen. Bitte achte während der Benutzung des Gerätes auf dein Wohlbefinden und stelle die Temperatur niedriger, wenn dir zu heiß wird.



Achtung: Allgemeine Gefahrenhinweise

- Bewahre das Gerät für Kinder unzugänglich auf und lasse es sie nur unter Aufsicht benutzen.
- Schwangere sowie Menschen mit Herzschrittmachern oder magnetischen Implantaten dürfen keine pulsierende Magnetfeld-Therapie verwenden.
- Wenn du von einer Krankheit betroffen bist, die mit einer Nebennierenschwäche einhergeht, solltest du keine hohen Temperatureinstellungen verwenden.
- Beschränke hohe Temperatureinstellungen zeitlich auf eine maximale Dauer von 60 Minuten.
- Nutze über Nacht keine hohen Temperaturen.
- Ältere Menschen und kleine Kinder sollten das Gerät in den unteren Temperatureinstellungen benutzen.

Haftungsausschluss

Wir betonen hiermit, dass wir mit der Nutzung unserer Produkte, Geräte und Anwendungen keine Heilwirkungen versprechen können. Jeder Körper ist einzigartig und hat individuelle Bedürfnisse. Die genannten Wirkungsweisen beruhen allesamt auf Erfahrungen, die von uns & unseren Kunden in praktischer Anwendung gemacht wurden. Diese können jedoch nicht auf den Einzelfall übertragen werden.

Solltest du im Zusammenhang mit Vorerkrankungen Schmerzen verspüren, reduziere bitte zunächst die Anwendungsintensität und Dauer. Bei anhaltenden und starken Beschwerden, breche die Therapie bitte ab und konsultiere umgehend einen Arzt, um zu klären, ob und unter welchen Umständen diese fortgesetzt werden kann.

Unsere Produkte und Anwendungen dienen deinem allgemeinen Wohlbefinden und können unterstützend wirken. Alle unsere Aussagen sind im Sinne des Heilmittelwerbegesetzes. Eine Linderung oder Beseitigung von Krankheiten sichern wir dir bei keinem unserer Produkte oder Anwendungen zu. Dies wäre weder gesetzlich zulässig noch seriös.

Gewährleistung & Garantie

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren, wie im Verbraucherschutzgesetz beschrieben. Solltest du ein Problem mit deinem Gerät feststellen, bitten wir dich im ersten Schritt unseren Support zu kontaktieren.

Mehr Informationen findest du unter www.elvari.de/pages/30-tage-garantie

Konformitätserklärung

Die Konformität des Produkts mit den gesetzlich vorgeschriebenen Standards wird gewährleistet. Die vollständige Konformitätserklärung kann unter folgender Anschrift angefordert werden:

AMBTS Consulting Ltd., Avgoustou Pikar 14, 3101 Limassol, Zypern | support@elvari.de

Entsorgung



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung deutet darauf hin, dass das Produkt nicht als gewöhnlicher Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Bitte bring dein ausgedientes Gerät zu einer Sammelstelle für die Wiederverwertung von elektrischen und elektronischen Altgeräten.

Durch die fachgerechte Entsorgung des Geräts leistest du einen Beitrag zur Vermeidung von eventuellen negativen Folgen und Einflüssen auf die Umwelt und die Gesundheit von Mensch und Tier, die im Fall von unsachgemäßer Entsorgung der Kristallmatte entstehen können. Für detaillierte Informationen über die Entsorgung und Wiederverwertung des Produkts, wende dich bitte an die zuständige städtische Stelle für Abfallentsorgung, an das Kommunalunternehmen oder schreibe unserem Support.

Technische Daten

Kristallmatte	190*80*3cm
Temperaturbereich	30-70 °C
Magnetfeldstärke	150 μ T
Gewicht	16 kg (18 kg Versandgewicht)
Paketmaße	82*65*15cm
Stromverbrauch	AC 280W 220V 50Hz
Schutztyp	<input type="checkbox"/> Klasse 2 Typ B Schutzisolierung

Bei Fragen erreichst du uns unter support@elvari.de. Wir antworten werktags innerhalb von 24h.



English Manual

Our support team will gladly assist you in English as well.
In case you have any questions please contact us via support@elvari.de

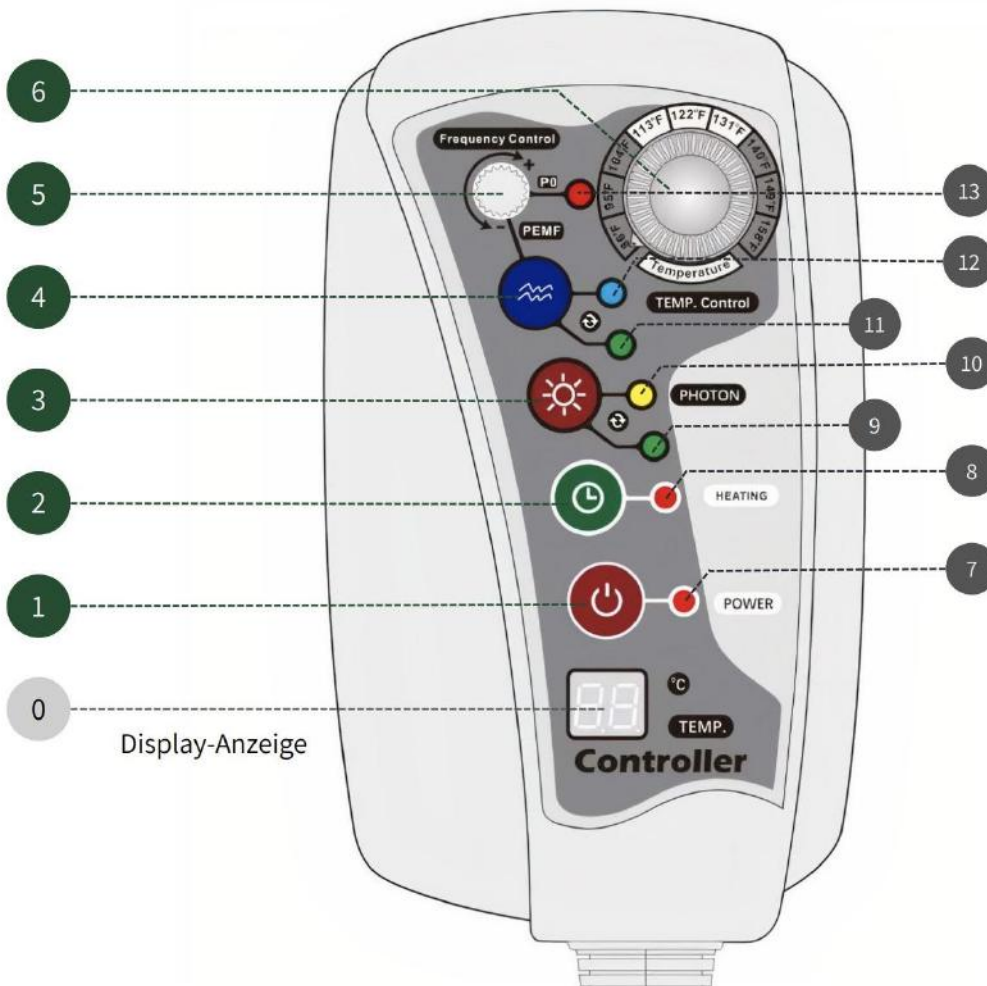
Table of contents

Functions	Page 14
First Steps	Page 15
General Notes	Page 16
Programs	Page 17
Recommended programs	Page 19
Questions & Answers	Page 20
Safety Instructions	Page 21
Medical Disclaimer	Page 22
Warranty & Disposal	Page 22
Technical Data	Page 23

Contents of delivery

 <p>Therapy Mat</p>	 <p>Protective Cover</p>  <p>Controller</p>	 <p>Carry Bag</p>  <p>Magnetic Field</p> <p>Hint: Switch on a PEMF program and move the magnetic field tester over the mat. The ball starts to vibrate above the 6 hidden magnetic field coils.</p>
---	--	--

Functions



Function keys

1. Power (On/Off)
2. Timer button
3. Biophotons button
4. Magnetic field button (PEMF)
5. Magnetic field regulator
6. Temperature regulator

LED indicators

7. Power LED (on = active)
8. Timer LED (on = heating)
9. Biophoton loop LED (lit = P2)
10. Biophoton LED (on = biophotons activated)
11. Green magnetic field LED (on = activated)
12. Blue magnetic field LED (pulses in frequency)
13. Red magnetic field LED (on = manual mode)

First steps



Step I: Unbox the Elvari Therapy Mat

Take the mat out of the carry bag. Place the mat on a flat surface and unfold it to its full length.



Step II: Connect power

Connect the controller to the mat and plug the power plug into an outlet. Turn on the mat by pressing the power button (1) once.



Step III: Set programs

For the beginning we recommend that you use all programs at the same time and start gently at a low level.

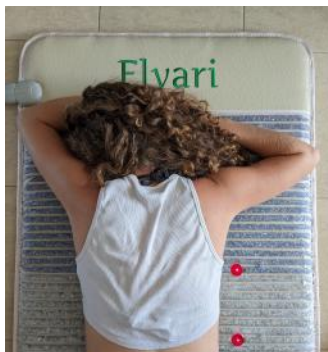
Infrared heat: Press the green button (2) twice. The screen now displays "1H" - one hour runtime. Set the temperature to 40 °C via the large scroll wheel (6).

Hint: It takes approximately 10 minutes to warm up all 18 layers.

Biophotons: Press the red button (3) once until the screen shows "P1". The biophotons will now run for 30 min.

Magnetic field (PEMF): Press the blue button (4) a total of 14 times until "PF" is displayed on the screen. This is the program for the Schumann frequency - the heartbeat of the earth.

Important note: The 6 magnetic field coils have different strengths at different locations. This is normal. Read more about this on page 5.



Step IV: Relax

Lie down and relax. No cell phone. No laptop. Read a book if you like. Take 30 minutes for yourself.

Our recommendation: Use exactly these settings for 30-60 minutes at least once a day for the first 30 days.

Give your body time to get used to the therapy mat. Then you can start experimenting with the recommended programs (page 6). Listen to what your body tells you.

General Notes

Application Schedule

1. In the first 1-2 weeks, use the recommended programs from "First Steps."
2. Once your body feels ready, switch to a magnetic field program of your choice. Many customers choose based on their symptoms. If you don't have specific symptoms, start with "Detox" (P2) and ideally supplement with Zeolite & Chlorella.
3. After 6-8 weeks, your body will be largely accustomed to the application. Begin experimenting with the intensive programs.

General Notes

1. Drink a full glass of water before and after using the infrared deep heat and/or magnetic field therapy. This is crucial for cellular metabolism.
2. Start your treatment at short and regular intervals. Gradually increase the duration and temperature, focusing on your physical well-being. Health is a marathon, not a sprint!
3. Feedback from our customers indicates that optimal effects can be achieved with 2-4 sessions of 30-60 minutes each week.
4. Try sleeping on/with your device. If it's too hard for you, it's better to use it during the day.
5. Too heavy? Fold your mat and put it in the carry bag. With the handle, it's easier to transport. Alternatively, check out the "Mini Mat" by Elvari.
6. Biophotons and infrared work best on the body when there is as little fabric as possible in between.

Care Tips

1. Protect your device from dirt & stains by using a topper, towel, or even a duvet cover.
2. For cleaning, use a slightly damp cloth. Carefully unplug the device from the socket beforehand.
3. Fold your device only at the designated spots, with the surface facing inward.
4. For infrared sessions above 65°C, we recommend refraining from adding a magnetic field program, as this can impair the magnetic field function.

Program settings

The negative ions and chakra stones work at any time (even without power!) and therefore do not need to be switched on separately. You can easily end programs early by pressing the power button (1).

Temperature settings

You can determine the duration via the green button (2):

1H = 1 hour | 4H = 4 hours | 8H = 8 hours | 0H = 12 hours

You can also use the therapy mat overnight. We recommend a maximum temperature of 40 degrees and that you drink 1/2 liter of water beforehand.

Our recommendation

35 °C - 40 °C: Gentle. Suitable for long periods of use.

40 °C - 50 °C: Standard. Recommended for a duration of 60-120 min.

50 °C - 60 °C: Strong. Suitable for a duration of 10-90 min.

60 °C - 70 °C: Intense. Should be used for a maximum of 10-60 minutes.

i Note on the heating process

After you have switched on the temperature, it can take up to 10 minutes until the mat is completely heated up. This is because the infrared layers are heated first. To speed up the process, you can temporarily turn the temperature up to 70 degrees while the mat heats.

i Note on the thermal protection system

The controller has a safety software that protects you from overheating and dehydration. If the temperature is above 50 °C for more than 3.5 hours, the protection function automatically lowers the temperature to 45 °C and the display shows [].

Biophoton Settings

You can choose between two biophoton programs of different lengths. Program 1 (P1) lasts 30 minutes and lights up yellow. Program 2 (P2) lasts a total of 8 hours and switches on and off every 30 minutes. The LED (9) lights up green during this time.

Hint: The effect of biophotons is only marginally influenced by cover & clothing.

Magnetic field programs

The controller includes a selection of 14 magnetic field programs, all of which have different effects:

P0 Manual program 1-30Hz (7h 20min)	P7 Restful sleep (7h 10min)
P1 Defenses (40min)	P8 Regeneration (7h 6min)
P2 Detox (60min)	P9 General strengthening (60min)
P3 Concentration (60min)	PA Muscle relaxation (60min)
P4 Relaxation (60min)	PC Energy (60min)
P5 Body-Mind-Pain Separation (60min)	PE Awareness (60min)
P6 Connective tissue (60min)	PF Schumann Resonance (76min)

i Notes on the magnetic field LEDs

In the preset modes, the blue magnetic field LED pulses in the current frequency of the magnetic field. These programs also include pauses, during which the blue LED isn't lit. However, you can tell that the program is running properly by the green LED.

You can also adjust the magnetic therapy manually:

Use the program (P0) to enter the manual mode. Now use the scroll wheel (5) to set the exact frequency in Hertz (Hz):

01 Hz Relaxation	09 Hz Body Balance
02 Hz Endorphins	10 Hz Mind-Body Connection
03 Hz Regeneration During Sleep	11 Hz Mindfulness
04 Hz Perception & Peace	13 Hz Vitality
05 Hz Awareness	15 Hz Mind-Body-Pain Separation
06 Hz Feeling Of Security	20 Hz Energization
07 Hz Mental Performance	25 Hz Self-Worth
08 Hz Concentration	30 Hz Dental Health



i Hint: The pulsating magnetic field is strongest directly above the 6 PEMF coils.

To test it, place the magnetic field tester over one of the coils shown on the right. It's normal that the effect is less noticeable in other places.

Many users and alternative practitioners attribute medical effects to the programs, which we can neither confirm nor promise. Please consult your medical specialist if needed.

Recommended programs

In our experience, there are some particularly effective program combinations. If one of them takes too long for you, you can end it prematurely at any time.

<p>Defense Infrared: 35 °C - 45 °C Magnetic field: P1 Biophotons: P1 Application time: 120 minutes</p>	<p>Detox Infrared: 65 °C - 70 °C Magnetic field: P2 Biophotons: P1 Application time: 10 - 20 minutes</p>
<p>Mental peace Infrared: 35 °C - 40 °C Magnetic field: P5 Biophotons: P1 Application time: 30 - 60 minutes</p>	<p>Connective tissue Infrared: 45 °C - 50 °C Magnetic field: P6 Biophotons: P1 Application time: 60 minutes</p>
<p>Bones & joints Infrared: 55 °C - 60 °C Magnetic field: PA Biophotons: P1 Application time: 15 - 90 minutes</p>	<p>Regeneration (night program) Infrared: 35 °C Magnetic field: P8 Biophotons: Off Application time: 6 - 8 hours</p>

Related links

General advice

elvari.de/en/pages/pflegetipps

Warranty & Returns

elvari.de/en/pages/30-tage-garantie

Questions & Answers

elvari.de/en/pages/faq

Support contact details

elvari.de/en/pages/support

Therapy mat structure

elvari.de/en/pages/aufbau-der-kristallmatte

Program details

elvari.de/en/pages/programme

Biophoton therapy

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/biophotonen-therapie

Pulsating magnetic field therapy

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/magnetfeldtherapie

Infrared deep heat

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/infrarot-tiefenwarme

Seven chakra healing stones

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/chakren-kristalle

Negative ions

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/negativ-ionen

Schumann Resonance

elvari.de/en/blogs/heilmethoden/schumann-resonanz

Questions & Answers

> How is the Elvari crystal mat insulated against EMF/E-Smog?

The crystal mat uses a non-EMF heating wire, which has specially reinforced insulation that protects against electromagnetic radiation (EMF). Additionally, a carbon layer is installed, which shields electromagnetic radiation and directs it into the ground.

For those especially sensitive to electricity, we recommend wrapping some aluminum foil around the plug to further insulate it. More information can be found at www.elvari.de/esmog.

> How often and for how long should one use the crystal mat?

We generally recommend a treatment duration of 30-60 minutes per day, every other day. However, one's own bodysense should determine the duration and frequency with which the different therapy forms are used.

Additionally, the mat can also be used for sleeping at night.

> Are there any side effects or contraindications?

In the following cases, we advise against using magnetic field therapy:

- Pregnancy
- If using magnetic/electronic implants (like pacemakers!)
- Epilepsy & seizure-like nerve disorders
- Heart rhythm disorders and heart diseases
- Hyperthyroidism
- Angina Pectoris

All other therapy forms can be set and used independently of the pulsating magnetic field.

Occasionally, there might be an "initial aggravation." This refers to a intensification of the symptoms before the desired improvements occurs. This "initial aggravation effect" is also known from other therapy forms and, by definition, represents the removal of blockages.

Safety instructions

Please read the following safety instructions carefully. Your safety can only be guaranteed if the device is used as intended.



Caution: Risk of electric shock due to water penetration

- Unplug the power cord when the device is not in use.
- Do not pour any liquids over the device.
- Unplug the device before cleaning it.
- Only clean the device with a dry or slightly damp cloth.
- Do not use the device outdoors.
- The power plug and control panel must not come into contact with moisture to avoid the risk of electric shock. Make sure that the product is dry before use.



Caution: Warning of electric shock due to damage of the basic unit or control section

- Regularly check the basic device, controller and accessories for any damage.
- Never use the device with a damaged controller.
- Please do not attempt to repair the device yourself if it is damaged.



Attention: Fire hazard

- Please monitor the temperature carefully while using the device.
- Never use the device folded or crumpled.
- The device can be used with a cotton sheet, but not with thick padding.
- Do not use near fire, heaters or flammable objects.
- Excessive heat can cause skin irritation or burns. Please take care while using the device and lower the temperature if you get too hot.



Attention: General hazard warnings

- Keep the device out of reach of children and let them use it only under supervision.
- Pregnant women and people with pacemakers or magnetic implants must not use pulsed magnetic field therapy.
- If you are affected by a disease associated with adrenal insufficiency, you should not use high temperature settings.
- Limit high temperature settings to a maximum duration of 60 minutes.
- Do not use high temperatures overnight.
- Elderly people and small children should only use the lower temperature settings.

Medical disclaimer

We hereby emphasize that we cannot promise any healing effects with the use of our products, devices or applications and we do not want to do so.

The modes of action mentioned are all based on experience gained during practical application. However, these cannot be guaranteed to the individual case.

For more information, visit www.elvari.de/en/pages/heilmittel-disclaimer

Warranty & Disposal

The legal warranty of 2 years applies, as described in the Consumer Protection Act. If you experience a problem with your device, please contact our support team as the first step.

For more information, visit www.elvari.de/en/pages/30-tage-garantie

Disposal



This symbol on the product or its packaging indicates that the product should not be disposed of as ordinary household waste. Please take your discarded device to a collection point for the recycling of old electrical and electronic equipment.



By properly disposing the therapy mat, you help us to prevent any potential negative impact on the environment. For more information about the disposal and recycling of the product, please contact the relevant municipal waste disposal office, the municipal enterprise or write to our support team.

Declaration of Conformity

The conformity of the product with the legally prescribed standards is guaranteed. The complete declaration of conformity can be requested at the following address:

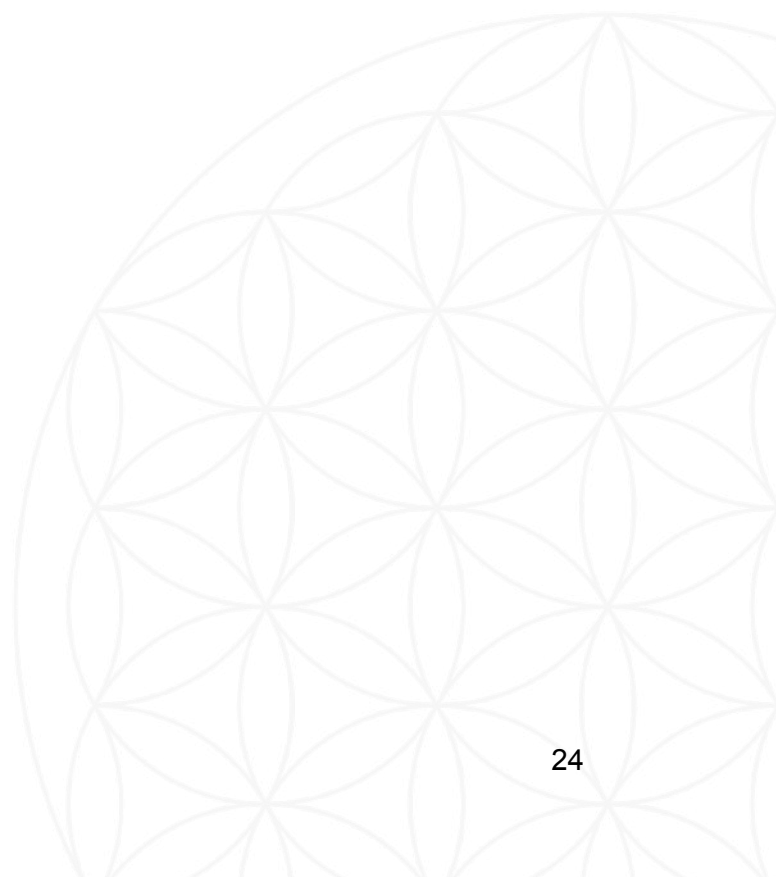
AMBTS Consulting Ltd, Avgoustou Pikar 14, 3101 Limassol, Cyprus | support@elvari.de

Technical data

Elvari Therapy Mat	190*80*3cm
Temperature range	30-70 °C
Magnetic field strength	150 µT
Weight	16 kg (18 kg shipping weight)
Package dimensions	82*65*15cm
Power consumption	AC 280W 220V 50Hz
Protection type	<input type="checkbox"/> Class 2 Type B Protective insulation

If you have any questions, please contact us at support@elvari.de. We usually reply within 24 hours on weekdays.

Elvari



Elvari





© Elvari
Eine Marke der AMBTS Consulting Limited
Avogustou Pikar 14, 3101 Limassol, Zypern
support@elvari.de