

LifeWave

LifeWave Håndbogen

En Guide til Basis og Avanceret Plaster Brug

Oversat af uafhængige distributører: Anli Petersen,
Lone Hansen & Tommy Hansen
18-12-2012

1. Sektion : Forberedelse til at bruge LifeWaves plastre

Om LifeWaves plastre

LifeWave plastre er akupunktur produkter i form af engangs - , ikke hudgennemtrængelige varme (thermal) plastre. I plastrene er en navnebeskyttet blanding af organiske komponenter i stand til selv- samlende aktivering til nano – størrelse krystaller i et elektrisk ledende miljø. Den primære aktions metode ligger i at ændre den elektriske spænding i huden for at øge energi produktions flowet og cellulære kommunikationer. Plastrene aktiverer akupunktur punkter til at stimulere biomagnetiske frekvenser, og sender signaler til kroppen.

LifeWave produkterne kan være et effektivt supplement til enhver sund livsstil. LifeWave kan integreres i lægens konventionelle medicinske praksis som primær eller supplerende behandling, og patienter kan bruge LifeWave plastre til selv – behandling hjemme. Derudover kan LifeWave tilpasses til mange forskellige sundheds muligheder, og kan trygt kombineres med andre terapier.

Plaster Polaritet

Nedenstående skema giver detaljeret generel guide til placeringer baseret på plaster polaritet.

Plaster type	Polaritet	Placering på kroppen
Energy Enhancer	Positiv	Højre
Energy Enhancer	Negativ	Venstre
Icewave	Positiv	Højre
Icewave	Negativ	Venstre
Y-Age Glutathion	Positiv	Midtlinje eller Højre
Y-Age Carnosin	Positiv	Midtlinje eller Højre
Y-Age Aeon	Positiv	Midtlinje eller Højre
Silent Nights	Positiv	Højre
SP6 Complete	Negativ	Venstre

Som en generel regel er de HVIDE plastre positivt ladede (+), og bør placeres på HØJRE side af kroppen. De BRUNE plastre er negativt ladede (-), og bør placeres på VENSTRE side af kroppen. Husk at du altid ønsker at forstærke /styrke kroppens naturlige energi flow. Princippet gælder hvad enten du kun bruger et HVIDT plaster, som ved Y-Age produktet, eller et sæt af HVIDE og BRUNE plastre, som ved IceWave.

Imidlertid er der undtagelser fra denne regel:

- De HVIDE og BRUNE plastre skal muligvis byttes rundt ved kroniske tilstande, eller hvis de anbefalede placeringer ikke giver de ønskede resultater.

Plaster Opbevaring

Plastrene vil nedbrydes hvis de udsættes for ekstreme temperaturer, og længerevarende sollys (i sammenligning med andre organiske produkter som for eksempel vitaminer). For at sikre maksimum holdbarhed, bør plastrene opbevares på et køligt, mørkt sted.

Opbevar ikke plastrene i nærheden af områder som kan producere stærke elektromagnetiske felter, for eksempel en mikrobølgeovn, eller andre elektrisk ladede objekter. Til læger og andet sundheds personale, opbevar ikke plastrene nær røntgen udstyr eller andet diagnostisk udstyr.

Efterlad ikke plastrene i din bil eller i din lomme. Plastrene bliver aktive så snart de kommer i nærheden af din krops energi felt, selvom bagpapiret er på. På grund af dette må du ikke efterlade plastrene i din pung, lomme, eller noget andet sted på din krop, indtil du har tænkt dig at bruge dem.

Plaster Sikkerhed

LifeWave plastre er ikke hud gennemtrængelige; derfor er ingen af materialerne i stand til at vandre ind i huden.

Forberedende Plaster Instruktioner

Forudsætninger

De følgende forudsætninger gælder for alle LifeWave plaster produkter, og skal tages omhyggeligt hensyn til, før man bruger nogen af LifeWave plastre.

- Sæt plastre på ren, tør hud.
- Drik rigeligt vand før brug af plastre, og forbliv velhydreret under brug af plastre.
- Fjern ikke plasterets bag beklædning før en effektiv placering (akupressur punkt) er lokaliseret. Med andre ord, fjern ikke bag papiret før du er klar til at bruge det op til 12 timer.
- Hvert individuelt plaster kan bæres på huden i op til 12 timer.
- Sæt ikke et plaster på igen når det har været fjernet fra huden, da brugte plastre kan have reduceret klæbe evne. Brug desuden et nyt sæt plastre ved hver påsætning.

Vidste du? Den mest almindelige årsag til manglende reaktion på plastre er dehydrering. Enhver mangel på hydrering vil reducere effektiviteten af plastre. Det er vigtigt at drikke nok vand før og under brug af plastre.

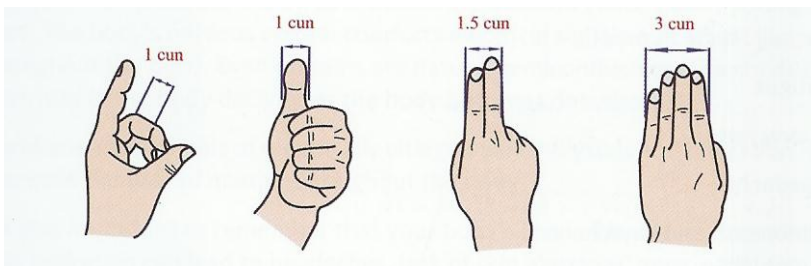
Plaster placering og udmåling

Selvom LifeWave plastrene kan bruges hvor som helst på kroppen, er det blevet erfaret at de har en øget virkning, når de placeres på bestemte akupunktur punkter på kroppen.

Dette er specielt sandt med IceWave plastrene. Hvis IceWave plastrene placeres korrekt i forhold til smerte, noteres en positiv reaktion i løbet af 15 til 20 sekunder. Generel smerte lindring kan bemærkes efter 3 til 5 minutter.

Når vi refererer til akupunktur guiden er placerings stederne mærket ved brug af en udmålings metode som hedder en "cun". En cun er en enhed i kinesisk udmåling som er relativt til patientens krop.

- 1 cun er lig med bredden af tommel fingeren ved 2. led, eller længden af anden phalanx på pegefingeren.
- 1,5 cun er lig med bredden af pege fingeren og lang fingeren (når de holdes samlet).
- 3 cun er lig med bredden af 4 fingre (når de holdes samlet).



At bruge LifeWave kuglen med plasteret

Hvis der følger plastik kugler med plaster produktet, vil de være pakket i separate plastik poser. Kuglerne simulerer akupressur og arbejder sammen med plasteret for at give de bedste resultater. Hvis du har planer om at bruge plastik kuglerne med plasteret, er det nødvendigt at placere kuglen før du anvender plaster klæbe fladen på din hud.

1. Lokaliser akupressur punktet som du vil stimulere med plasteret.
2. Tag en plastik kugle fra posen til hvert plaster du skal bruge.
3. Fjern beskyttelses papiret fra bagsiden af plasteret for at få klæbefladen frem.
4. Placer en kugle i centrum af plasteret og pres på klæbe siden af plasteret.
5. Sæt plasteret på, idet du sikrer dig at kuglen fæstnes med et mildt tryk på akupressur punktet på din hud.
6. Glat plasteret ud sådan at klæbe fladen hænger ordentligt fast på huden.

Vær opmærksom : Brug ikke kuglerne med plastre som du vil påføre i bunden af foden (f.eks. Nyre 1) eller nogen områder som er udsat for kraftigt tryk.

Udrensning og bivirkninger

I tilslutning til specifikke plaster fordele vil alle lifeWave plastre fremme nogen art af celle udrensning. Dette er specielt sandt for Gluthatione, Carnosine og Aeon plastre. Under udrensning skiller kroppen sig af med affald og forurening, tungmetaller, nikotin, og andre toksiske substanser. Et naturligt biprodukt ved energi produktion er metabolisk spild, som bliver neutraliseret af antioxidanter og udskilt fra kroppen. Det er derfor symptomer på udrensning kan opleves ved Energy Enhancer plastre.

Bivirkninger er en naturlig del af udrensnings processen, og disse er forbigående. Nogle mennesker oplever disse bivirkninger mere end andre, og det afhænger delvist af mængden af forgiftning af kroppen, og personens modtagelighed for afgiftnings symptomer. Nogle af de symptomer som følger afgiftning inkluderer:

- Mundtørhed
- Metalsmag i munden
- Ekstrem træthed
- Løbende næse
- Hovedpine
- Hududslet og / eller acne
- Søvnighed
- Kvalme

Forestil dig din krop som en svimming pool. Du bruger en pumpe til at filtrere og rense snavs, næsten som nyrerne og det lymfatiske system arbejder for at filtrere vores blod og andre krops væsker. Forestil dig nu ophobningen af toksiner som snavs, der samler sig på bunden af poolen. Hvis disse toksiner har fået lov til at ophobe sig over en lang tidsperiode, vil pumpen ende op med at røre snavset op hurtigere end den kan rense det. Forestil dig den stress dette vil påvirke vore nyrer, lymfe system og andre organer. Når du skraber siderne og bunden af poolen vil dette løsne mere snavs så vandet bliver beskidt og uigennemsigtigt. Dette er toksiner som mobiliserer sig i din krop. Forestil dig hvordan vores celler ser ud ved ophobningen af frie radikaler og toksiner, og den stress dette skaber i vore indre organer.

Det er vigtigt at huske, at når vores krop renser sig for toksiner, vil symptomerne på udrensning fortage sig. Hvis disse udrensnings symptomer er for problematiske, så prøv følgende forslag:

- Drik masser af vand for at hjælpe med at skylle toksiner ud og forblive hydreret.
- Vitamin C hjælper med at skylle toksiner ud hurtigt, specielt nikotin.

For at forbedre afløbet og udskillelsen af toksiner, overvej daglige probiotiske organismer, eller fordøjelsesezymer i din kost.

- Om nødvendigt tag LifeWave plastrene af, og vent en dag eller to før du anvender dem igen.
- Køb en bog om udrensning. Du bør have en sådan bog i dit bibliotek.

Udrensnings ubehag opstår når toksinerne mobiliserer sig/ løsner sig hurtigere end kroppen kan skille sig af med dem. I dette tilfælde brug da plastrene i kortere tid.

Hydrering

Det er afgørende at forblive ordentligt hydreret før og under plaster brug af nogle få grunde. Uanset om du bruger LifeWaves plastre eller ej, er hydrering en nødvendig del af at opretholde sundhed.

Hydrering forbedrer det elektriske flow i din krop. Videnskabelige undersøgelser har vist, at elektriske strømme kendt som biostrømme, cirkulerer vedvarende igennem kroppen. Kroppens nervesystem leder elektriske signaler når det sender information gennem kroppen. Selv proteiner er naturlige semi-ledere. Ledningen af elektricitet i kroppen bliver mindre når kroppen bliver dehydreret.

Meridianer er kanaler af elektrisk ladede vand krystaller, og hydrering er nødvendig for at sikre energi flowet gennem kroppen.

Det er også vigtigt at huske, at din krops grad af hydrering skal være i balance. For lidt vand kan give hovedpine, mindre hud elasticitet, muskel kramper, og celle degeneration. Total mangel på vand vil være fatal, ligeså vel som for meget vand på en gang kan være fatalt.

Bemærk: hvis du har nyre eller binyre problemer, eller hvis du får vanddrivende medicin, bør du konsultere en læge angående den anbefalede daglige mængde af vand du bør indtage.

Her er nogle tips som kan være en hjælp til at holde dig hydreret:

- Drik vand med jævne mellemrum gennem dagen for at hjælpe kroppen til at balancere hydreringen.
- Hold øje med hyppigheden og karakteren af din vandladning. Hvis du får en fuld blære hver 3. til 5. time med farveløs urin, er det muligt at du drikker nok vand; Hvis det varer længere, eller hele dagen for blæren at blive fuld, og urinen er mørkt farvet, kan din krop være dehydreret.
- Som en generel regel bør du prøve at drikke i det mindste 0,3 dl vand pr. kilo kropsvægt pr. dag. Denne mængde kan ændres afhængig af din grad af motion, og hvis du lever i bjergrige områder eller et ekstremt varmt / koldt klima, og ved stress og sygdom.

Selv – vurdering

Når du bruger LifeWave plastrene og eksperimenterer med placeringer, skal du prøve at vurdere din aktuelle tilstand før, under, og efter plaster brug. Prøv gennem dagen at vurdere hvordan du har det mens du bruger plastrene, og hvordan du føler det anderledes. Dette vil hjælpe dig til at blive mere opmærksom på din krops signaler, og vil højst sandsynligt lede til en større forståelse af hvilke plastre og placeringer som fungerer bedst for dig, og hvorfor.

Tip: Se i sektionen *redskaber & værktøjer* i denne håndbog efter selv – vurderings redskaber, som inkluderer smerte dagbogen, sove dagbogen og Y-Age vurderings check liste.

Forholdsregler

Selvom LifeWave plastrene normalt betragtes som sikre, er det altid en god ide at bruge sund fornuft når du har en sygdom. Hvis du planlægger at bruge dem på andre, eller at instruere andre i at bruge LifeWave plastrene, er det dit ansvar at minde dig selv og andre på følgende forholdsregler*:

- Disse produkter har ikke til hensigt at diagnosticere, behandle, kurere eller forebygge nogen sygdomme.
- Individuelle resultater vil forekomme.
- Fjern plastre straks hvis du føler dig utilpas eller hudirritation opstår.
- Genbrug ikke plastre når de har været fjernet fra huden.
- Klip ikke plastre over.
- Hold din krop velhydreret under plaster brug.
- LifeWave plastrene er kun til eksternt brug. Indtag ikke noget som helst af dette produkt.
- Sæt ikke plastre direkte på sår eller på anden måde beskadiget hud.
- Hvis du har et aktuelt eller formodet sundhedsproblem, bør du konsultere en læge før du bruger disse produkter.
- Bør ikke bruges af gravide og ammende.
- Selvom vi ikke har set kontraindikationer, anbefaler vi dem som har pacemaker at konsultere en læge med hensyn til at bruge LifeWave plastrene.

*Disse udtalelser er ikke evaluerede af The Food and Drug Administration.

Generelle FAQs / Ofte stillede spørgsmål

Spørgsmål: Hvordan virker plastre hvis intet trænger ind i kroppen?

Svar: Lifewave ikke hud – gennemtrængelige plastre virker ved at stimulere akupunktur punkter. Ingen medicin, stimulanser eller nåle er nødvendige.

Spørgsmål: Er plastrene sikre at bruge?

Svar: Plastrene er ikke hudgennemtrængelige, hvilket betyder at intet kommer ind i kroppen. I øvrigt bruger LifeWave et plaster klæbestof, som er allergivenligt. Homeopati og akupressur har længe været kendt for deres sikkerhed og effektivitet. Hvis du har et sundheds problem, bør du konsultere din læge før brug af LifeWave produkter. Vær sikker på at læse sektionen om produkt fralæggelse af ansvar i starten af bogen.

Spørgsmål: Er plastrene blevet uafhængigt testede ?

Svar: Lifewave har mange dobbelt-blind, placebo kontrollerede forsøg som viser dramatiske resultater ved brug af plastrene. For et komplet bibliotek af Lifewaves kliniske forsknings studier, kig på Lifewaves hjemmeside på www.Lifewave.com/research.asp.

Spørgsmål: Hvor længe kan jeg have plastrene på min krop?

Svar: Plastrene kan være på kroppen i op til 12 timer. Smid plasteret væk efter brug, og brug et nyt plaster hver gang.

Spørgsmål: Hvor sætter man plastrene for de bedste resultater?

Svar: Hvert plaster produkt har sin egen liste med anbefalede placeringer sammen med detaljerede instruktioner for brug. Kig på den næste sektion af Basis Plaster Protokoller for mere information om hvert produkt.

Spørgsmål: Skal jeg være ekspert i akupunktur, akupressur eller homeopati for at bruge plastrene?

Svar: Nej. du kan bruge plastrene effektivt ved at følge protokollerne som er skitserede i LifeWave brochurerne, på LifeWaves trænings webside (www.LifeWaveTraining.com), og i denne håndbog. Du kan prøve nye placeringer baseret på reference materialet i denne håndbog.

Spørgsmål: Kan alle bruge LifeWave plastrene?

Svar: Enhver med et alvorligt sundheds problem opfordres kraftigt til at kontakte en læge før brug af plastrene. Gravide og ammende bør heller ikke bruge plastrene.

Sektion 2 : Basis plaster protokoller

IceWave

Basis regler

Hvornår kan det bruges	Ved behov.
Foreslået hyppighed ved brug	Sæt et til to sæt plaster hver dag efter behov mod smerte.
Forudsætninger	Drik nok vand for at være vel-hydreret før og under brug.
Plaster type	Brug anbefalet ur metoden eller gennemskuds/ at Indramme metoden til korrekt placering af de HVIDE og BRUNE plaster

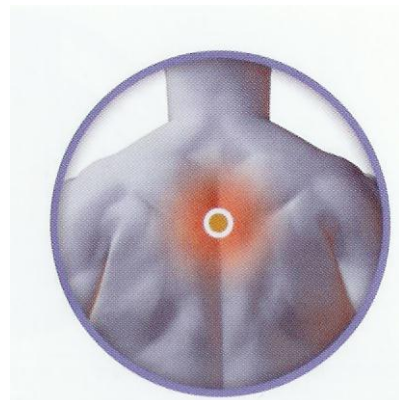
Foreslåede plaster placeringer

De følgende placeringer kan findes i produkt brochurerne og på LifeWaves websider. Akupressur punkterne som er noterede her er valgt på grund af deres effektivitet og brugs hyppighed. Et eller flere af de anbefalede placeringer kan virke ekstremt godt for dig når du lindrer smerte.

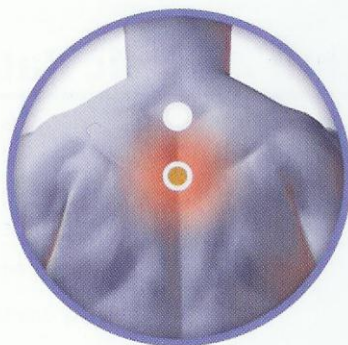
Ur metoden

Ur metoden, også kendt som Haltiwanger Kors /kryds metoden kan give hurtige og effektive resultater ved behandling af lokaliseret smerte. Sæt plastrene på det første sted med tape eller ved kun at tage den lille del af klæbe papiret på bagsiden af, for midlertidigt at fæstne plastrene, og vent så mindst 15 til 20 sekunder før du prøver nye placeringer. Når du har fundet den rigtige placering, fjerner du resten af bagklæbe papiret, og sætter dem på huden eller tøjet. Denne metode kan kræve nogen eksperimentering, men prøv hvert skridt før du beslutter dig for det rigtige.

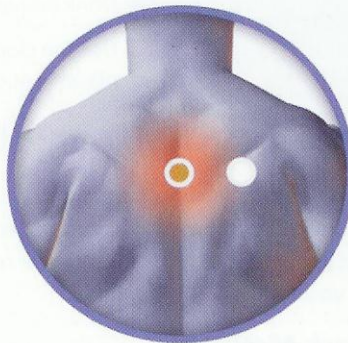
- 1. Skridt:** Sæt det BRUNE plaster
Direkte på smerte stedet.



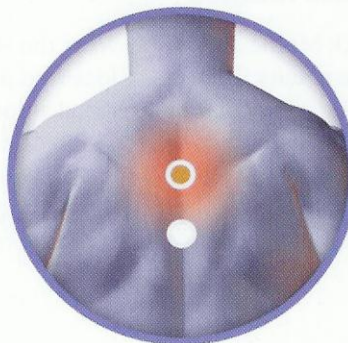
2. **Skridt:** Placer det HVIDE Plaster direkte over det BRUNE Plaster i kl. 12 position. Placer Det HVIDE plaster cirka 2,5 til 7,5 cm Fra det BRUNE plaster. (1 inch=2,54 cm)



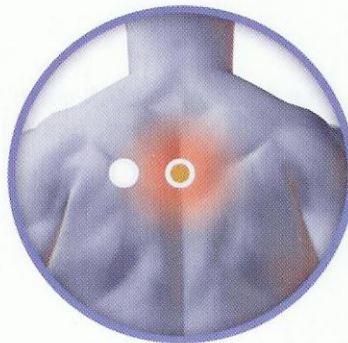
3. **Skridt:** Placer det HVIDE Plaster til højre for det BRUNE Plaster på kl. 3/15 position.



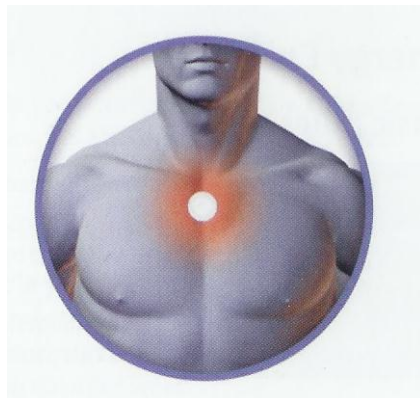
4. **Skridt:** Placer det HVIDE Plaster direkte under BRUNT Plaster på kl. 6/18 position



5. **Skridt:** Placer det HVIDE plaster Til venstre for BRUNT plaster På kl. 9/21 position



6. **Skridt:** Placer det HVIDE Plaster parallelt til BRUNT Plaster, eller på den modsatte Side af frontal planet.



7. **Skridt:** Byt rundt på de BRUNE og HVIDE placeringer, hvor du bruger det HVIDE plaster på smerte stedet. Gentag skridt 1 til 6. Denne modsatte placering metode er nødvendig i nogle tilfælde af kroniske smerter

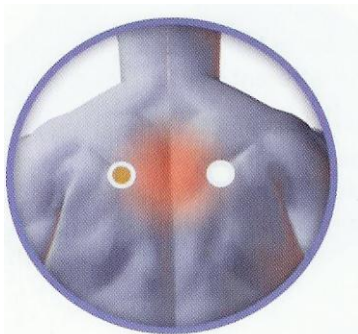
Når du finder den rigtige placering, skal du fjerne bagpapiret fra klæbefladen af plasteret, og placere dem på huden eller tøjet.

Bemærk: Hvis smerten ikke fortager sig, fortsæt da til **Gennemskuds metoden**

Gennemskuds metoden

At indramme metoden kan være yderst effektiv til lokaliseret smerte. Formålet med denne metode er at frembringe en indrammende støtte på hver side af det smertefulde område.

1. **Skridt:** Placer et BRUNT plaster til venstre for det smertefulde område. Sæt plasteret nogle få cm fra smerte centrum (ca 5 – 7 cm).
2. **Skridt:** Placer et HVIDT plaster til højre for det smertefulde område, i den samme afstand som det BRUNE plaster
3. **Skridt:** Om nødvendigt kan du også placere plastrerne ovenover og under smertestedet.
4. **Skridt:** Hvis smerten ikke reduceres, byt da om på de HVIDE og BRUNE plastre.



Ved KNÆ smerte sæt da det BRUNE plaster på *indersiden* af et knæ; sæt det HVIDE plaster på *ydersiden* af det samme knæ.

Energy Enhancer

Basis Regler

Hvornår sættes det på	Ved behov.
Foreslået hyppighed for brug	Sæt plastre på en 4-dages eller 5-dages tidsplan.
Forudsætninger	Drik nok vand for at være velhydreret før og under brug.
Plaster type	Bær det HVIDE plaster på den <i>højre</i> side af kroppen og det BRUNE på den <i>venstre</i> side.

Foreslåede placeringer

De følgende placeringer kan findes i produkt brochurerne og på LifeWaves webside. Akupressur punkterne som er noterede her er valgt på grund af deres effektivitet samt hyppighed ved brug. Et eller flere af de anbefalede placeringer vil virke ekstremt godt for dig i øgningen af din potentielle energi.

Med Energy Enhancer plaster placerings protokollen anbefales det at du først går en cyklus igennem hvert af de foreslåede akupunktur punkter, indtil du finder et sted, som giver dig de bedste resultater.

En rigtig god måde at afgøre om et punkt virker, er gennem muskel test. For at muskel teste med Energy Enhancer:

1. Få deltageren til at stå med fødderne i skulder afstand.
2. Få personen til at række en arm frem.
3. Med din hånd på personens håndled presses mildt ned i 2-3 sekunder for at demonstrere modstand og etablere et grundlag for styrke.
4. Udfør skridtene ovenover igen med Energy Enhancer plastre tapede på et af de punkter som er vist på de følgende sider(BRUN på *venstre*, HVID på *højre*).
5. Gå igennem resten af de anbefalede plaster placeringer idet du sammenligner effektiviteten ved de forskellige placeringer, og noterer de stærkeste.

Undersøgelses studier har vist at LifeWave Energy Enhancer plastre bør sættes på før og efter aerobic aktivitet. De bedste aerobic reaktioner er blevet noterede efter 12 til 15 minutters motion; Derfor bør de fysiologiske reaktioner på plastre testes efter 15 minutters aerobic motion.

Basis Energy Enhancer Plaster Protokol

Lifewave udviklede denne basis protokol for at hjælpe dig til hurtigt at begynde med Energy Enhancer plastre, idet de anbefalede akupunkter ofte er brugt til at påvirke fysisk styrke og udholdenhed.

Start på den første dag med at sætte Energy Enhancer plastrene på et af de anbefalede steder i denne sektion. Den næste dag vælg en anden placering af de nedenstående muligheder. Fortsæt med at skifte imellem de anbefalede punkter på de resterende dage af plaster brug. Vi anbefaler, at du eksperimenterer med alle de anbefalede placeringer indtil du finder den som virker bedst. Så fortsætter du med at skifte mellem de anbefalede placeringer, fire til syv dage om ugen.

Du har også andre muligheder, som inkluderer brug af det sted som gav det bedste resultat to til fire gange om ugen. Du kan også prøve at have plastrene på de andre akupunktur placeringer som du lærer om enten fra denne håndbog eller fra læger, eller konferencer. Bær ikke plastrene på det samme sted hver dag fordi det kan resultere i hudirritation.

Basis Plaster Protokol- Mulighed 1

Nyre 3 (K13)

Sted : I fordybningen lige bagved anklen på indersiden af benet



Vidste du? Nyre 3 er et Yuan kilde punkt for nyre meridianen. Yuan kilde punkter er hvor kroppens oprindelige Qi mødes.

Basis Energy Enhancer Plaster Protokol- Mulighed 2

Pericardium 6 (PC6)

Sted: Omkring 3 til 4 fingres bredde fra håndleds folden på indersiden af håndledet



Basis Energy Enhancer Plaster Protokol – Mulighed 3

Mave 36 (ST36)

Sted: I fordybningen 4 fingres bredde under knæskallen og 2 fingres bredde på ydersiden af skinnebenet



Vidste du? Mave 36 er et af de mest brugte punkter i akupunktur behandling, og det er et specielt styrende punkt for mave regionen.

Basis Energy Enhancer Plaster Protokol- Mulighed 4

Lunge 1 (LU1)

Sted: Lokaliseret omkring 1 inch under kravebenet, langs indersiden af skulderen



Vidste du? Lunge 1 er møde punktet for Lunge meridianen med Milt meridianen.

Tip: Lunge 1 er næsten altid øm når der presses fast.

Y-Age Systemet: Glutathione, Carnosine og Aeon

Basis Regler

Hvornår skal det sættes på	Sæt Glutathione og Aeon på om dagen. Carnosin plaster om dagen eller natten.
Foreslået hyppighed for brug	Brug et Glutathione plaster 5-7 dage om ugen. Brug et Carnosin plaster 1-3 dage om ugen. Brug et Aeon plaster 5-7 dage om ugen.
Forudsætninger	Drik nok vand for at være vel-hydreret før og under brug.
Plaster type	Generelt bruges på midt linjen eller på HØJRE side af kroppen.

Bemærk: For information om kombineret brug af Y-Age plastrer se side 43.

Foreslåede placeringer

Y-Age Glutathione Basis Protokol

De *foreslåede* punkter for **Y-Age Glutathione** er som følger, men du kan eksperimentere med disse punkter for Y-Age Carnosine og Y-Age Aeon også.

Mulighed 1: Styrende Meridian 6 (CV6)

Lokaliseret: På midtlinjen af nedre mave, 1,5 cun (bredden af pegefinger og langfinger) under navlen



Mulighed 2: Styrende Meridian 22 (CV22)

Lokalisering: Ved bunden af halsen/strubben, i fordybningen, i centrum ved kraveben.



Y-Age Glutathione basis plaster placeringer (fortsat)

Mulighed 3: Lever 3 (LV3)

Lokalisering: Lokaliseret ovenpå
Højre fod, i vævet ved storetåen



Mulighed 4: Lunge 9 (LU9)

Lokalisering: Lokaliseret i fordybningen
Ved håndleddet, når du følger tommel-
fingeren ned til fordybningen.



Mulighed 5: Milt 6 (SP6)

Lokaliseret: Lokaliseret omkring 4 fingres
Bredde over indersiden af ankel knoglen,
På skinne benet

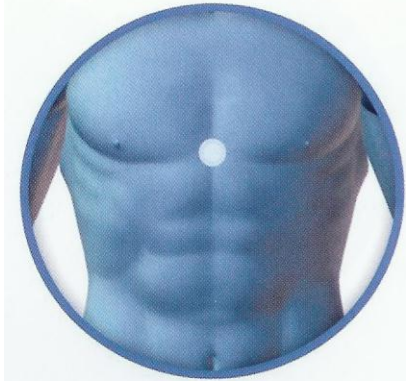


Y-Age Carnosine Basis Protokol

De foreslåede punkt placeringer til Y-Age Carnosine følger, men du kan eksperimentere med disse punkt placeringer til Y-Age Glutathione og Y-Age Aeon også.

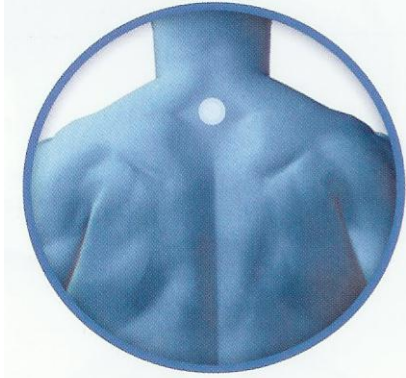
Mulighed 1: Styrende Meridian 17 (CV17)

Lokalisering: På midtlinjen af sternum/Brystbenet, i niveau med det 4. intercostal rum (mellem bryst vorterne)



Mulighed 2: Ledende Meridian 14 (GV14)

Lokalisering: Ved basis af halsen/nakken, hvor C7 ryghvirvlen stikker frem. Hvis du stopper din hage mod brystkassen



Mulighed 3: Tyktarm 4 (LI4)

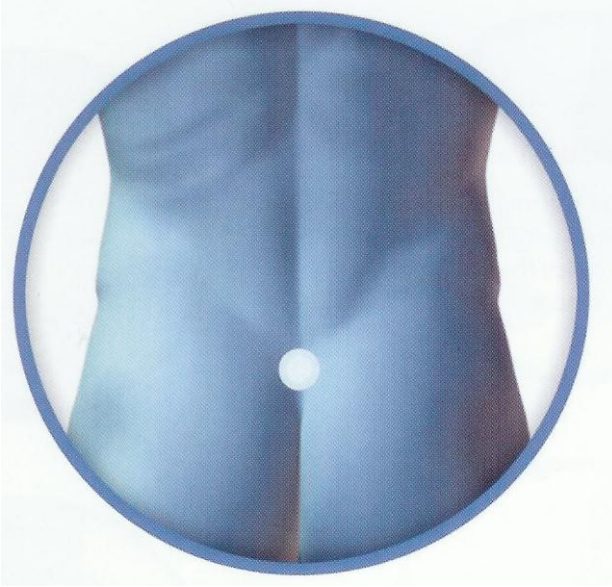
Lokalisering: Lokaliseret på oversiden af hånden, i vævet, på knoglen ved pegefingeren.



Y-Age Carnosine Basis plaster placeringer

Mulighed 4: Ledende Meridian 2(GV2)

Lokalisering: Nederst på rygsøjlen, lige over halebenet.



Mulighed 5: Hjerter 7 (HT7)

Lokalisering: På indersiden af håndledsfolden, ca 1 finger bredde fra centrum



Y-Age Aeon Basis Protokol

De foreslåede punkt steder til Y-Age Aeon følger, men du kan eksperimentere med at bruge disse punkter til Y-Age Glutathione og Y-Age Carnosine også.

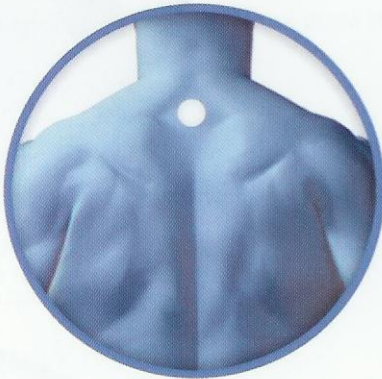
Mulighed 1: Styrende Meridian 6 (CV6)

Lokalisering: På midtlinien af maven, 1,5 Cun (bredden af pegefinger og langfinger) under navlen.



Mulighed 2: Ledende Meridian 14 (GV14)

Lokalisering: Ved basis af bagsiden af nakken, hvor C7 ryghvirvlen stikker frem hvis du strækker din hage ned mod brystkassen



Mulighed 3: Nyre 3 (K3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved ankelknoglen



Bemærk: Nogle mennesker oplever følelse af ekstrem træthed når de har Aeon plastret på om dagen. Hvis du hører til denne gruppe, fjern da plastret i et par timer eller brug det om aftenen.

Y-Age Aeon basis plaster placeringer (fortsat)

Mulighed 4: Tyktarm 4 (LI4)

Lokalisering: På oversiden af hånden, i vævet, på knoglen ved pegefingern



Mulighed 5: Lever 3 (LV3)

Lokalisering: Ovenpå foden, i vævet ved storetåen.



Silent Nights

Basis regler

Hvornår det sættes på	Sæt det på om aftenen (P.M)
Foreslået hyppighed for brug	Sæt et plaster om aftenen efter behov.
Forholdsregler	Drik nok vand for at være velhydreret før brug
Plaster type	Bær et plaster på <i>højre</i> side af kroppen.

Foreslåede placeringer

De følgende placeringer findes i produkt brochurerne og på LifeWaves webside. Akupressur punkterne som er noterede her er valgt på grund af deres effektivitet og hyppighed for brug. En eller flere af de foreslåede placeringer burde virke ekstremt godt for dig.

Hvis akupunktet du bruger ikke er lokaliseret på midtlinien af kroppen, placer da plasteret på højre side af kroppen.

Tip: Melatonin produktion hæmmes af lys. Tilbring de resterende timer af din dag i gradvist mørke for at stimulere melatonin produktion.

Udover de foreslåede placeringer til Silent Nights fundet i dette kapitel, prøv et af disse søvn relaterede akupunkter:

Pericardium 4 gennem 7

Hjerte 7

Milt 6

Silent Nights Basis plaster placeringer (fortsat)

Mulighed 1: Lever 3 (LV3)

Lokalisering: Ovenpå foden, i vævet ved storetåen.



Vidste du? Lever 3 er et særdeles godt punkt til at regulere lever Qi. Leveren er god til øjen problemer, hovedpine, nedtrykthed, spasmer, lyske smerter.

Mulighed 2: Tredobbelte Varmer 23 (TB23)

Lokalisering: Lokaliseret i tindingen, i fordybningen ved øjenbrynet.



Silent Nights Basis plaster placeringer (fortsat)

Mulighed 3: Tredobbelte varmer 17 (TB17)

Lokalisering: I fordybningen bagved og under øreflippen.



Mulighed 4: Styrende Meridian 24,5 (GV24,5)

Lokalisering: På toppen af broen ved næsen, midtvejs mellem enderne af
Øjenbrynene



Vidste du? Ledende Meridian 24,5 er også kendt som det "Tredje Øje" (*Yintang*)

Silent Nights Basis plaster placeringer (fortsat)

Mulighed 5: Mave 36 (ST36)

Lokalisering: I fordybningen 4 finger bredde under knæ skallen og 2 finger bredde på ydersiden af knoglen



Vidste du? Mave 36 er et af de mest brugte punkter i akupunktur behandling, og det er et specielt Styrende punkt for mave regionen.

Mulighed 6: Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved indersiden af ankel knoglen



SP 6 Complete

Hvornår kan det bruges	Om dagen.
Foreslået hyppighed ved brug	Sæt et til to sæt plastre hver dag 5 dage om ugen
Forudsætninger	Drik nok vand for at være vel-hydreret før og under brug.
Plaster type	Bær dette plaster på VENSTRE side af kroppen

Anbefalede /foreslåede placeringer

De følgende placeringer kan findes i produkt brochurerne og på LifeWaves hjemmeside. Akupressur punkter noterede her er valgt pga. deres gode effekt og hyppigheden af brug. En eller flere af de anbefalede placeringer vil være meget effektive for dig hvis du vil kontrollere din appetit.

Om morgenen, sæt et SP6 Complete plaster på en af de anbefalede placeringer. Fjern plasteret om natten før sengetid. Med avanceret protokollen, sæt et SP6 Complete plaster på en af de anbefalede placeringer på venstre siden af kroppen samt et Glutathione plaster på højre side.

Start med at bruge SP6 Complete plastrerne på Milt 6 akupunkt, som har vist sig at være den mest effektive placering. Derefter prøv Mave 36 akupunkt før du eksperimenterer med Nyre 3 akupunkt. Vi anbefaler at du eksperimenterer med alle de foreslåede placeringer indtil du finder et som virker bedst.

Efter den anden uge, roter plastrerne kun mellem de akupunkter som giver dig den bedste kontrol over din appetit.

Bemærk: Husk at sætte SP6 Complete plastre på VENSTRE side af kroppen. For at forbedre detoxification, sæt et Glutathione plaster på HØJRE side af kroppen på samme akupunkt som du bruger til SP6 Complete plasket.

1. Dag: Milt 6 (SP6)

Sted: Ca 4 fingres bredde over indersiden af ankelknoglen, på skinne benet



SP6 Complete Basis plaster placeringer (fortsat)

Dag 2: Mave 36 (ST36)

Lokalisering: I fordybningen 4 fingre bredde under knæ skallen og 2 finger bredde på ydersiden af knoglen



Vidste du? Mave 36 er et af de mest brugte steder i akupunkturbehandling, og det er et specielt kommando punkt for maveregionen.

SP6 Complete basis plaster placeringer (fortsat)

Dag 3: Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved indersiden af ankel knoglen



SP6 Complete basis plaster placeringer (fortsat)

Dag 4: Milt 6 (samme som dag 1)



Dag 5: Mave 36 (samme som dag2)



Til den avancerede SP6 Complete protokol, bær Glutathione plastret på *højre side* af kroppen, og bær **SP6 Complete** plastret på *venstre side* af kroppen ved hver af de viste plaster placeringer.

Sektion 3 : Avancerede protokoller og plaster kombinationer

Afgiftnings / Udrensnings protokoller

I tilslutning til de specifikke fordele(/ virkninger) af plastrerne, vil alle Lifewave plastre fremme nogen grad af celle afgiftning. Dette gælder i særlig grad plastrerne i Y – serien (/ anti ældning). Under afgiftning skiller kroppen sig af med affald og forurening, tungmetaller, nikotin, og andre toksiske substanser. Et naturligt biprodukt ved energi produktion er metabolisk affald, som bliver neutraliseret af antioxidanter og udskilt fra kroppen. Det er derfor symptomer på afgiftning kan ses ved Energy Enhancer plastrerne.

Avanceret Energy Enhancer Protokol (Fem Elementer)

Denne avancerede protokol bruger et sæt plastre på en kombination af aku punkter, over et 5 – dages skema, som blidt stimulerer hvert organ i en rækkefølge. For at få øgede afgiftnings fordele, sæt et Y- age Glutathione plaster under navlen på et punkt som f.eks. CV6 om morgenen (fjern om natten), og et Y – age Carnosine plaster på CV 17 om aftenen (fjern om morgenen). Du kan skifte Glutathione og Carnosine plastrerne hver dag og aften mellem de forskellige foreslåede Y – age basis placeringer. Vær opmærksom på at nogle mennesker oplever ekstrem træthed, når de bruger Carnosine plastrerne jævnligt.

Avanceret Energy Enhancer Protokol – Dag 1

HVID: Galdeblære 41 (GB41)

Lokalisering: Ovenpå foden, ca halvvejs mellem slutningen af lilletåen og anklen, i fordybningen mellem fjerde og femte metatarsal knogle



BRUN: Lever 3 (LV3)

Lokalisering: Ovenpå foden, i vævet ved storetåen

Avanceret Energy Enhancer Protokol- Dag 2

HVID: Tredobbelte Varmer 5 (TB5)

Lokalisering: På oversiden af håndleddet, ca 3 fingre bredde over folden Ved håndleddet mellem ulna og radius

Brun: Pericardium 6 (PC6)

Lokalisering: På indersiden af underarmen, 2 cun over håndled folden



Vidste du? Tredobbelte Varmer 6 og Pericardium 6 kombinationen bliver almindeligvis brugt til at rebalancere overdreven lav energi (dvs. at føle træthed, træghed).

Avanceret Energy Enhancer protokol – Dag 3

HVID: Mave 36 (ST36)

Lokalisering: På fordybningen 4 fingre bredde under knæ skallen og 2 fingre Bredde på ydersiden af knoglen.

BRUN: Milt 6 (SP6)

Lokalisering: Ca 4 fingre bredde over indersiden af ankel knoglen, på skinne benet



Bemærk: Mave 36 er næsten altid øm når der presses fast.

Avanceret Energy Enhancer Protokol – Dag 4

HVID: Tyktarm 4 (LI4)

Lokalisering: På håndryggen, i vævet, på knoglen ved pegefingern

BRUN: Lunge 7 (LU7)

Lokalisering: Ved fordybningen ved folden på håndleddet, når du følger tommelfingern ned til folden



Bemærk: Tyktarm 11 (LI11), lokaliseret på ydersiden af albue folden, er et erstatnings punkt for LI4.

Avanceret Energy Enhancer Protokol – Dag 5

HVID: Blære 60(BL60)

Lokalisering: På ydersiden af anklen, i fordybningen direkte bagved ankel knoglen

BRUN: Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: På indersiden af anklen, i fordybningen direkte bagved ankel knoglen



Vidste du? Blære 60 og Nyre 3 kombinationen er almindeligvis brugt til at rebalancere overdreven nervøs energi.

Afgiftnings Protokoller (fortsat)

SP6 Complete, Energy Enhancer & Y-Age Glutathione

SP6	Mave 36 (på venstre side af kroppen)
Energy Enhancer	Pericardium 6
Y-Age Glutathione	Mave 36 (på højre side af kroppen)

Denne plaster protokol forstærker kroppen naturlige energi flow mens den sørger for afgiftnings fordele. Den hjælper også med at kontrollere appetitten.

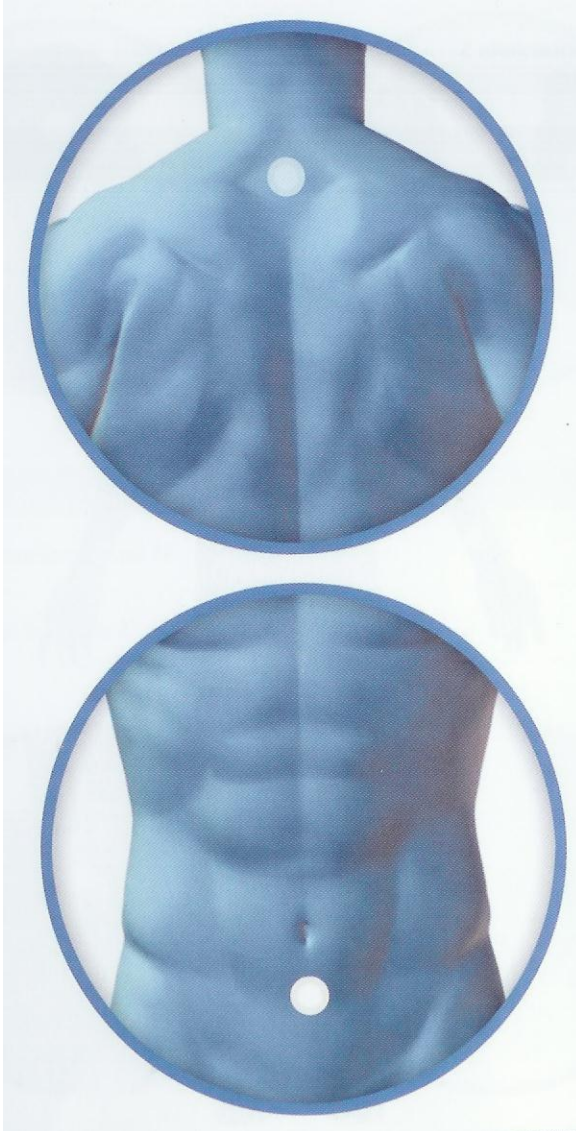


Afgiftnings Protokoller (fortsat)

Y-Age Carnosine & Y-Age Glutathione

Y-Age Glutathione	Styrende Meridian 6
Y-Age Carnosine	Ledende Meridian 14: (Ved den 7. ryghvirvel)

Denne plaster kombination har vist sig at sørge for afgiftnings fordele lige så vel som fokuseret energi. Den er også gavnlig til at løsne spændinger i nakken og skuldrene.



Afgiftningsprotokoller (fortsat)

Energy Enhancer & Y-Age Glutathione

I de følgende protokoller fremmer Energy Enhancer plastrene energi flowet gennem kroppen; Medens Y-Age plastrene balancerer dette energi flow og fremmer afgiftning.

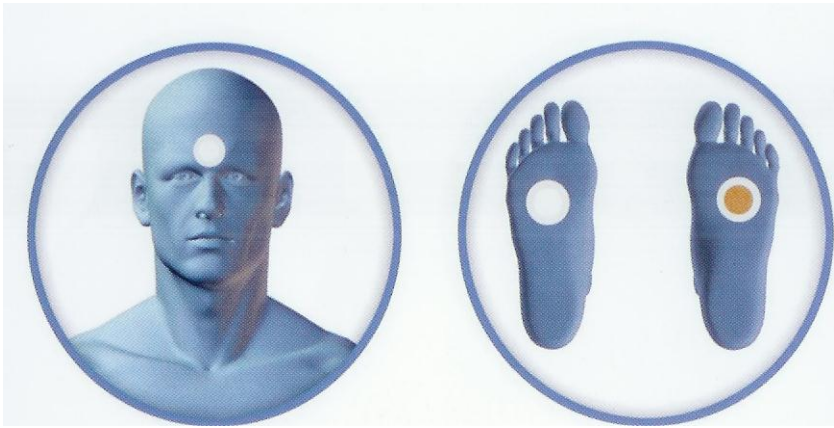
Mulighed 1	
Y-Age Glutathione	Styrende Meridian 17 eller Styrende Meridian 4(CV17 eller CV4)
Energy Enhancer	Pericardium 5(P5)



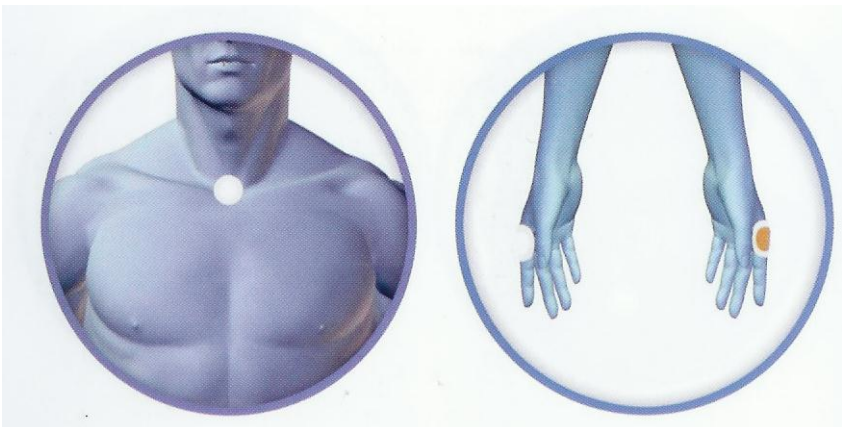
Afgiftningsprotokoller (fortsat)

Energy Enhancer & Y-Age Glutathione (fortsat)

Mulighed 2	
Y-Age Glutathione	Ledende Meridian 24,5 ("Tredje Øje")(GV24,5)
Energy Enhancer	Nyre 1(K1)

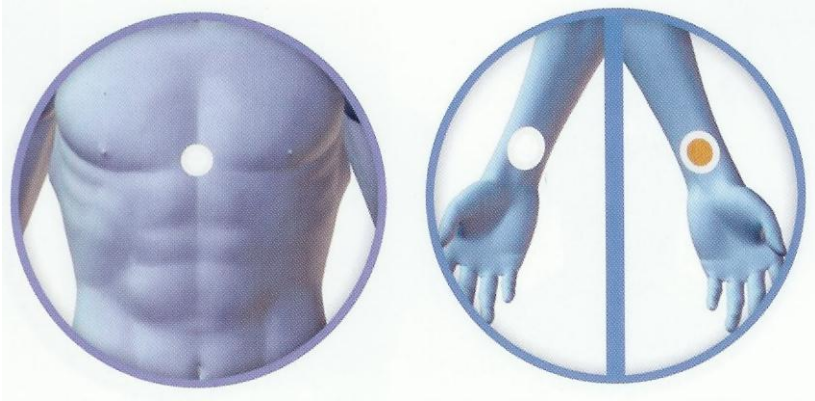


Mulighed 3	
Y-Age Glutathione	Styrende Meridian 22(CV22)
Energy Enhancer	Tyktarm 2(LI2)

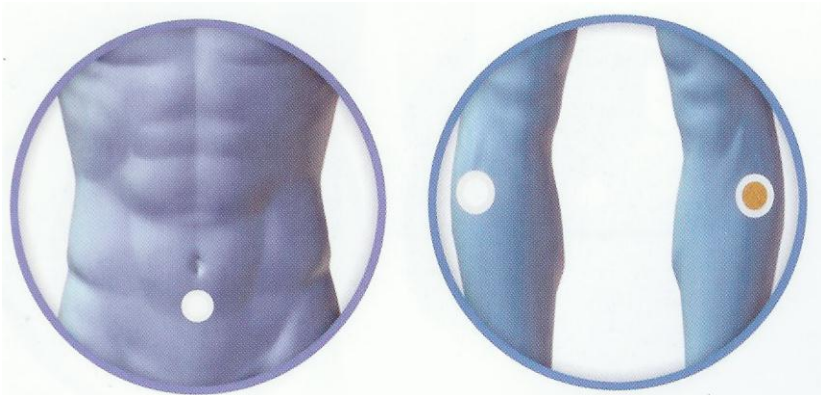


Energy Enhancer & Y-Age Aeon

Mulighed 1	
Y-Age Aeon	Styrende Meridian 17(CV17)
Energy Enhancer	Pericardium 6(P6)



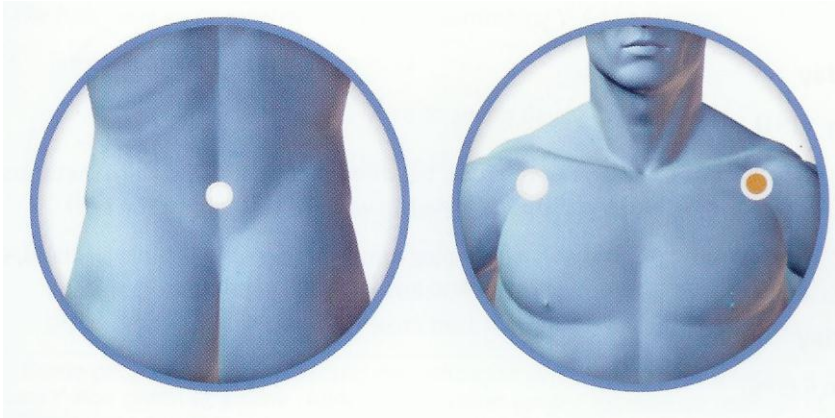
Mulighed 1	
Y-Age Aeon	Styrende Meridian 6(CV6)
Energy Enhancer	Mave 36(ST36)



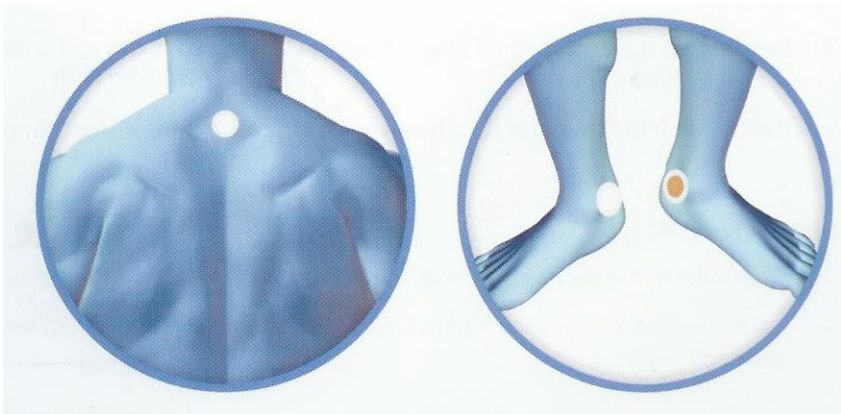
Afgiftningsprotokoller (fortsat)

Energy Enhancer & Y-Age Aeon (Fortsat)

Mulighed 1	
Y-Age Aeon	Ledende Meridian 4(GV4)
Energy Enhancer	Lunge 1(LU1)



Mulighed 1	
Y-Age Aeon	Ledende Meridian 14(GV14)
Energy Enhancer	Nyre 3(K3)



Anti – Ældning

Energy Enhancer Anti- ældnings protokol

Der er et antal kraftige anti- ældnings akupunktur punkter som kan hjælpe dig til at føle dig og se yngre ud, som de følgende nedenunder. Regelmæssig ugentlig stimulation af disse punkter med Energy Enhancer kan hjælpe til at beskytte kroppen og opretholde sundhed.

Brug et sæt plastre på hvert punkt hver dag (HVID på *højre*, BRUN på *venstre*). Sæt på om morgenen og fjern om aftenen.

Mandag

Nyre 1 (K1)

- **Lokalisering:** I bunden af foden, mellem den anden og tredje metatarsal knogle, en trediedel afstand fra vævet ved tæerne hen mod hælen
- **Baggrund:** Indikeret til at få energi tilbage og berolige sindet/sjælen; renser, klarer stagneret energi, regenererer, og giver genfødsel til energi.

Tirsdag

Milt 6 (SP6)

- **Lokalisering:** Omkring 4 fingre bredde over indersiden af ankel knoglen, på skinne benet
- **Baggrund:** God til at genoprette og give næring til blodet og give fugt (dehydrering er ofte forbundet med ældning), og bringe styrke til hele kroppen

Torsdag

Mave 36 (ST36)

- **Lokalisering:** I fordybningen 4 fingre bredde under knæ skallen og 2 fingre bredde på ydersiden af knoglen
- **Baggrund:** Indikeret til at genskabe energi, og styrker svage tilstande

Fredag

Tyktarm 4 (LI4)

- **Lokalisering:** På oversiden af hånden, i vævet, på knoglen ved pegefingern
- **Baggrund:** Kendt som " Den store Udrydder" , fjerner affaldsstoffer/ toksiner fra både krop og sind.

Anti-Ældnings protokoller (fortsat)

Y-Age Avancerede Protokoller

Aldring er en kompleks proces som resulterer fra et antal forskellige faktorer. Derfor må en effektiv anti – ældnings strategi være en omfattende som tackler de forskellige årsager til aldring. Hvert element af Y-Age systemet er designet til at sørge for dens egen unikke anti-ældnings understøttelse. Ved at bruge disse plastre i kombination med hinanden øges effekten af hvert individuelt produkt og sørger for et mere komplet forsvar mod aldring.

Hold følgende retningslinier i tankerne ved kombineret brug af Y-Age plastre:

- Hyppighed for brug
 - Y-Age Glutathione – fem til syv dage om ugen
 - Y-Age Carnosine – en til tre dage om ugen
 - Y-Age Aeon- fem til syv dage om ugen
- Bær to vilkårlige plastre sammen på hvilken som helst dag i ugen på hvilke som helst to anbefalede Y-Age plaster steder. Brug muskel testning for at bestemme de placeringer og plastre som virker bedst for dig.

Bemærk: Nogle mennesker oplever kraftige udrensings symptomer når de bærer mere end et Y-Age plaster samtidig. Yderligere oplever nogle mennesker følelse af ekstrem træthed når de har Carnosine eller Aeon på om dagen. Hvis du falder i denne kategori, kan du overveje at tage Aeon af i nogle få timer, og kun bære Carnosine om aftenen/ natten.

Basis Anbefalede Y-Age Plaster lokaliseringer

- Styrende Meridian 6 – CV6
- Styrende Meridian 22 – CV22
- Ledende Meridian 2 –GV2
- Ledende Meridian 14 –GV14
- Hjerne 7 – H7
- Nyre 3 – K3
- Tyktarm 4 – LI4
- Lever 3 – LV3
- Lunge 9 – LU9
- Milt 6 – SP6

Anti-ældnings protokoller (fortsat)

Y-Age 7 dage Protokol

Alternativt kan du vælge at følge den anbefalede Y-Age protokol nedenunder til at kombinere Y-Age plastrene.

Glutathione og Aeon bør bæres om dagen (12 timer), syv dage om ugen.

Carnosine bør kun bæres om natten; syv dage om ugen.

	Glutathione (Højre)	Aeon (Højre)	Carnosine (midtlinje)
Mandag	GB41	K3	GV14
Tirsdag	TB5	LV3	CV17
Onsdag	ST36	P6	CV6
Torsdag	LI4	SP6	GV14
Fredag	B60	LU9	CV17
Lørdag	SP21	SP4	CV6
Søndag	K1	K27	GV14

Y-Age 7 dage Protokol punkt lokationer

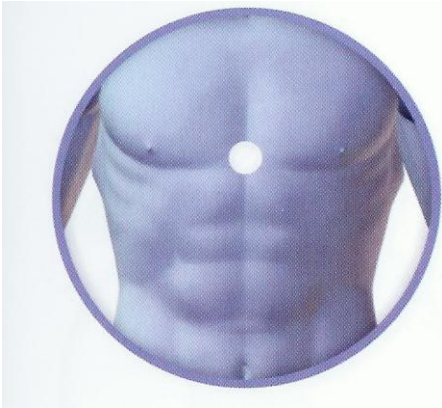


Blære 60



Styrende Meridian 6

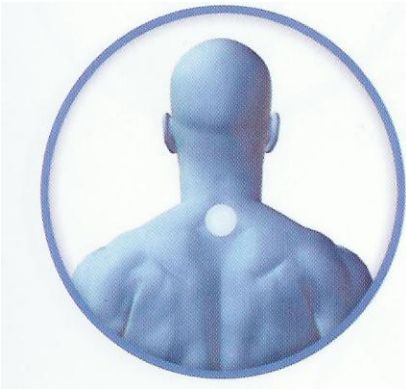
Y-Age 7 dage protokol punkt lokaliseringer (Fortsat)



Styrende Meridian 17



Galdeblære 41



Ledende Meridian 14



Nyre 1



Nyre 3



Nyre 27

Y-Age 7 dage Protokol punkt Lokaliseringer (fortsat)



Tyktarm 4



Lever 3



Lunge 9



Pericardium 6

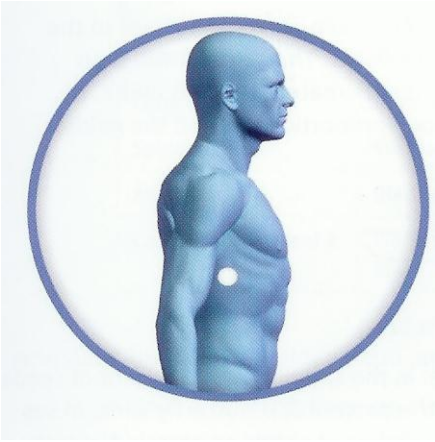


Milt 4



Milt 6

Y-Age 7 dage protokol punkt lokationer (fortsat)



Milt 21



Mave 36



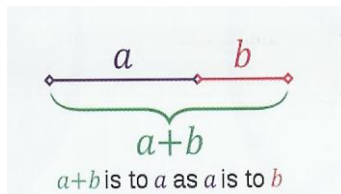
Tredobbelte Varmer 5

Energi balancering

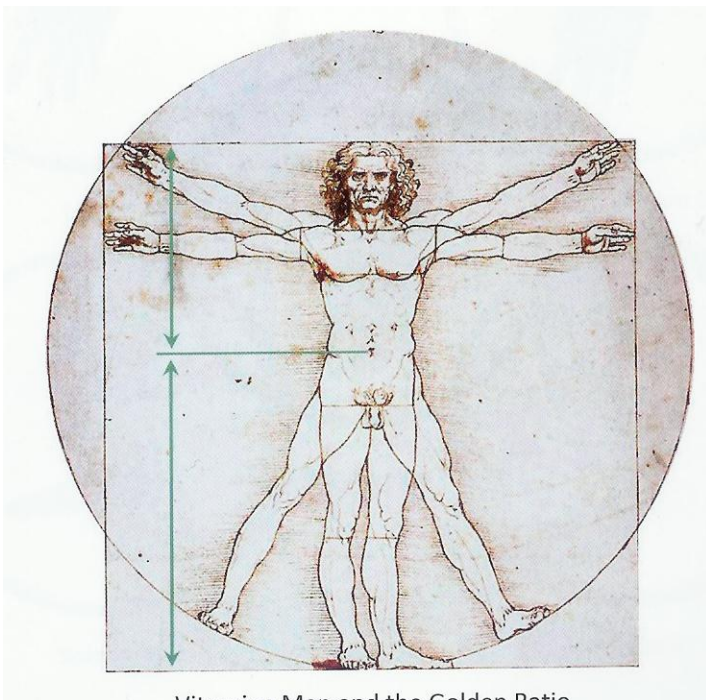
2 – plaster Gyldne Forhold Protokol

Det gyldne forhold protokollen blev lavet efter Leonardo Da Vinci's Vitruvianske Mand. Denne række af aku punkter bruges for ekstraordinært at oplade meridianerne, og udnytter kroppens symmetri til at re- etablere en naturlig balance.

2 mål er i det Gyldne Forhold, som handler om at opdele et liniestykke i to stykker, således at forholdet mellem det største og det mindste stykke er lig med forholdet mellem hele liniestykket og det største. Det Gyldne Forhold er en irrationel matematisk konstant, og dens værdi er ca. 1,6180339887. Da Vinci's tegning illustrerer billedet på, at den menneskelige krops proportioner viser Det Gyldne Forhold.



Det Gyldne Forhold findes overalt i naturen ; i det spiralformede frø i blomster hoveder, i mønstrene i pinje kerner, i mønstrene i en sommerfugle vinge, i havdyr, mønstre i blade, og i de specifikke antal af kronblade på bestemte blomster.



Vitruvian Man and the Golden Ratio

Bemærk: Protokollen for placering af plaster i forhold til Det Gyldne Forhold bruger 2 sæt plaster. Kombinationerne som er brugt, er optimeret for at stimulere energi flowet igennem kroppen.

Brug det følgende skema som reference til Det Gyldne Forhold protokollen :

Plaster sæt 1 ;	Plaster sæt 2 ;
Hjerte 3 (H3)	Nyre 1 (K1)
Lunge 1 (LU1)	Mave 36 (ST36)
Milt 16 (SP16)	Mave 32 (ST32)
Mave 27 (ST27)	Blære 37 (B37)
Styrende Meridian 2 (CV2)	Placer plaster sæt på et stærkt Yin punkt (f.eks. Nyre 3)

Aku punkter brugt efter det Gyldne Forhold og deres påvirkning på fysiske systemer:

- Nyre 1 (energi, immun system, knogler, nedre ryg, ører)
- Mave 36 (fordøjelse, lungefunktion)
- Mave 32 (skelet muskulaturen, ben)
- Blære 37(neuromuskulær, ryg/ ben)
- Styrende Meridian 2(blærefunktion)
- Ledende Meridian 2(kønsorganer, menstruation, endetarm/ rektal, nedre ryg, muskuloskeletal)
- Mave 27(som er tilknyttet urin – og kønsorganerne)
- Milt 16(relateret til mave området)
- Lunge 1(luftvejene)
- Hjerte 3 (cirkulation, arm/ hånd)

2 - Patch avanceret Energy Enhancer Protokoller

Med denne avancerede protokol, bruges 2 sæt plastre på to separate punkter. Der er fire muligheder med denne protokol. Brug alle fire muligheder indtil du finder en placering som virker bedst for dig. Sæt det HVIDE plaster på højre side og det BRUNE plaster på venstre side af kroppen.

Denne kombination er blevet brugt for at genoprette tabt energi efter operationer i ryggen, halsen, og / eller overkroppen.

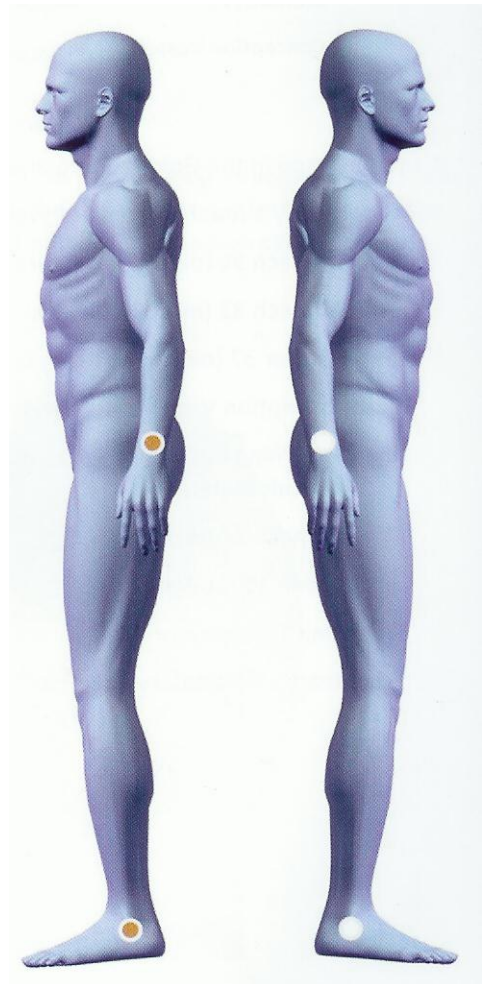
Mulighed 1: Blære 62 (BL62) og Tredobbelte varmer 6(TB6)

Tredobbelte Varmer 6 (TB6)

Lokalisering: På oversiden af håndledet, Ca 4 finger bredde over folden af håndledet
Mellem ulna og radius

Blære 62 (BL62)

Lokalisering: På ydersiden af foden, i Fordybningen lige under og lidt bagved Ankel knoglen



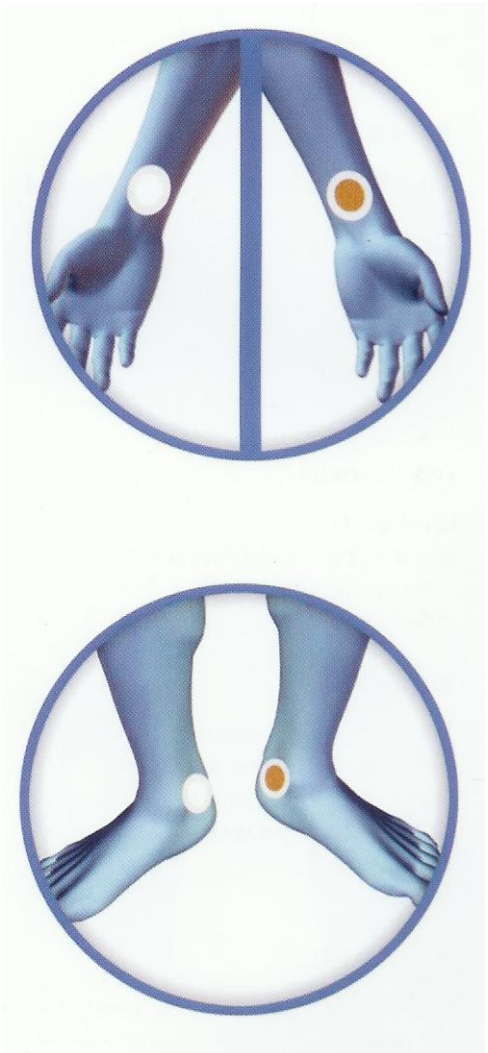
Energy Balancerings protokoller (fortsat)

2-Plaster Avanceret Energy Enhancer Protokoller (fortsat)

Mulighed 2: Pericardium 6 og Nyre 3

Pericardium 6 (PC6)

Lokalisering: Omkring 3 til 4 fingre
Bredde fra folden på indersiden af
håndleddet



Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved
ankel knoglen på indersiden

Energy Balancing Protokoller (fortsat)

2-Plaster Avanceret Energy Enhancer protokoller (fortsat)

Mulighed 3: Hjerne 3 og Nyre 1

Hjerne 3 (HT3)

Lokalisering: På indersiden af albuen ved folden(/ bøjningen). Punktet er hvor humerus(overarmsknoglen) og ulna knoglen mødes.



Nyre 1 (KI1)

Lokalisering: I bunden af foden mellem den anden og tredje metatarsal knogle, en trediedel afstand af vævet fra tæerne til hælen



Energy Balancing protokoller (fortsat)

2-Plaster Avanceret Energy Enhancer Protokoller (fortsat)

Mulighed 4: Lunge 1 og Mave 36

Lunge 1 (LU1)

Lokalisering: Omkring en inch (= 2,54 cm) under kravebenet, langs indersiden af skulderen



Mave 36 (ST36)

Lokalisering: I fordybningen 4 bredde under knæ skallen og 2 finger bredde på ydersiden af knoglen



Energy balancerings protokoller (fortsat)

2-Plaster Avanceret Energy Enhancer Protokoller (fortsat)

Mulighed 5: Tredobbelte Varmer 6 og Nyre 3

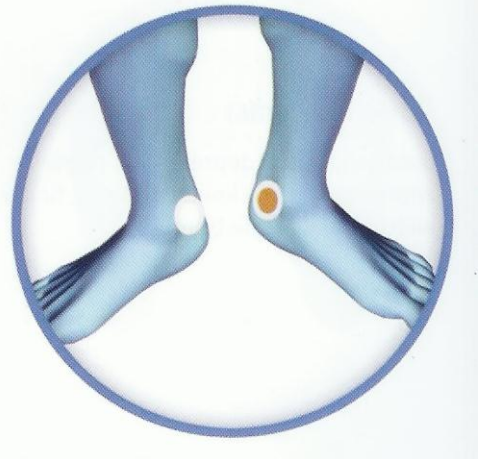
Tredobbelte Varmer 6 (TB6)

Lokalisering: På oversiden af håndledet, omkring 4 fingre bredde over håndledsfolden mellem ulna og radius



Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved indersiden af ankelknoglen



Avancerede Smerte Protokoller

Helkrops smerte protokoller

Til helkrops smertelindring, placer et sæt IceWave plastre på Nyre 1 eller Hjerte 3.

Nyre 1 (KI1)

Lokalisering: I bunden af foden, mellem den anden og tredje metatarsal knogle, en trediedel afstand fra vævet ved tæerne til hælen



Hjerte 3 (HT3)

Lokalisering: På indersiden af albuen ved folden. Punktet er hvor humerus/ overarms knoglen og ulna knoglen mødes



Avancerede Nyre 1 Placerings muligheder

Til voldsom smerte, brug to sæt IceWave plastre. I dette tilfælde placer da det første sæt plastre på **Nyre 1** og det andet sæt plastre på **Hjerte 3**.

Avanceret Mulighed 1: Nyre 1 og Hjerte 3



Vidste du ? Vi går på vand ! Nyren er vand elementet, og Nyre 1 starter på fodsålen.

Avancerede Nyre 1 placerings muligheder (fortsat)

Avanceret mulighed 2: Nyre 1 og Lunge 9

Lunge 9 (LU9)

Lokalisering: I fordybningen ved folden i håndleddet, når du følger tommelfingeren ned til folden



Avancerede Nyre 1 Placerings muligheder (fortsat)

Avanceret Mulighed 3: Nyre 1 og Tredobbelte Varmer 5

Tredobbelte Varmer 5 (TB5)

Lokalisering: På oversiden af håndledet, omkring 3 fingre bredde over folden ved håndledet mellem ulna og radius



Avancerede Nyre 1 Placerings muligheder (fortsat)

Avanceret Mulighed 4: Nyre 1 og Tredobbelte Varmer 15

Tredobbelte Varmer 15 (TB15)

Lokalisering: På skulderen midtvejs mellem halsen og slutningen af skulderen, over skulderbladet/ scapula



Hvis ingen af de nævnte Nyre 1 placeringer er effektive, så forsøg følgende udvidede 3 - kombinations smerte protokol.

3-Plaster kombineret avanceret smerte protokol

IceWave	Nyre 1 (BRUN på <i>venstre</i>, HVID på <i>højre</i>)
Y-Age Glutathione	Styrende Meridian 6
Y-Age Carnosine	Ledende Meridian 14

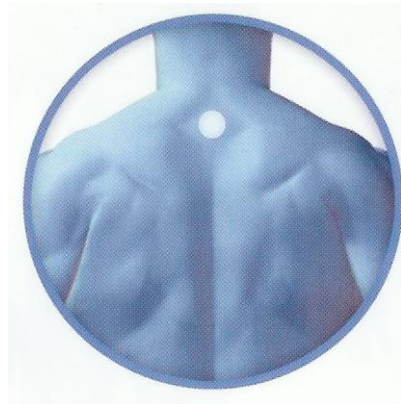
Styrende Meridian 6

På midtlinjen af nedre abdomen
Omkring 3 fingre bredde under
Navlen



Ledende meridian 14

Lokaliseret i basis af nakken,
hvor C7 ryghvirvlen stikker
frem hvis du bøjer din hage
ned mod brystkassen



Nyre 1



Flere Avancerede helkrops smerte protokoller

Den følgende placerings metode bruger op til to sæt IceWave plastre på en kombination af akupunkter. De følgende protokoller er normalt brugt til at lindre udbredt smerte. Brug det HVIDE plaster på højre side af kroppen og det BRUNE plaster på venstre side.

Mulighed 1: Tredobbelte Varmer 5 og Nyre 3

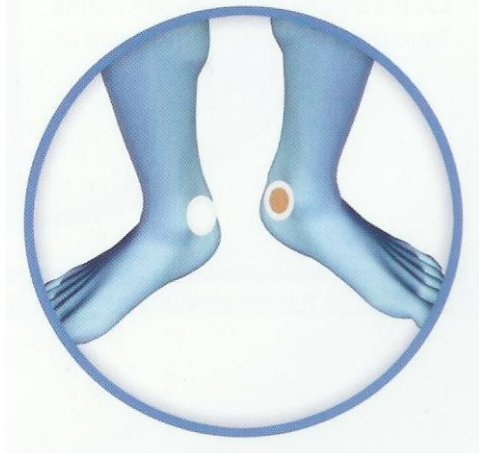
Tredobbelte Varmer 5 (TB5)

Lokalisering: På oversiden af håndledet, ca. 3 finger bredde over folden ved håndledet mellem ulna og radius



Nyre 3 (KI3)

Lokalisering: I fordybningen lige bagved indersiden af ankel knogle



IceWave Avancerede helkrops smerte protokoller (fortsat)

Mulighed 2: Blære 62 og Pericardium 6

Blære 62 (BL62)

Lokalisering: På ydersiden af foden, i fordybningen lige under og en anelse bagved ankel knoglen.



Pericardium 6 (PC6)

Lokalisering: Omkring 3 til 4 fingre bredde fra folden på indersiden af håndledet



Påmindelse: Disse placeringer bruger et HVIDT plaster på *højre* side af kroppen og et BRUNT plaster på *venstre* side.

Specifikke Smerte protokoller

Protokol for hoved smerter / hovedpine

Brug skridt for skridt fremgangsmåde med de følgende placeringer, idet man bruger et sæt IceWave plastre. Hvis den første mulighed ikke lindrer hoved smerten/ hovedpinen, flytter du plastrene til de næste placeringer, indtil du finder et punkt som virker for dig. Hvis alle forsøg med placering ikke giver effektivt resultat, kan du udskifte IceWave til Energy Enhancer plastre.

1. Mulighed: Tyktarm 4 (LI4)

Lokaliseret på oversiden af hånden, i fordybningen ved knoglen af pegefingeren.



Vidste du? Tyktarm 4 er Yuan kilde punktet for tyktarms meridianen og er det styrende punkt til ansigt og mund.

Protokol for hovedpine (fortsat)

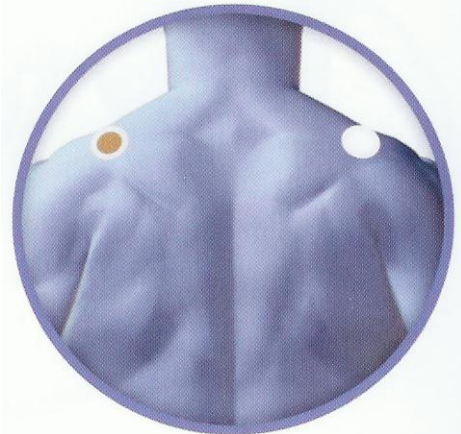
2.Mulighed: Tredobbelte varmer 5 (TB5)

Lokaliseret: På oversiden af håndleddet, ca 3 fingre bredde over håndleds folden mellem ulna og radius.



3.Mulighed : Tredobbelte varmer 15 (TB15)

Lokaliseret : På skulderen midt mellem nakken og kanten af skulderen, oven over skulder bladet.



Protokoller for smerter i hovedet (fortsat)

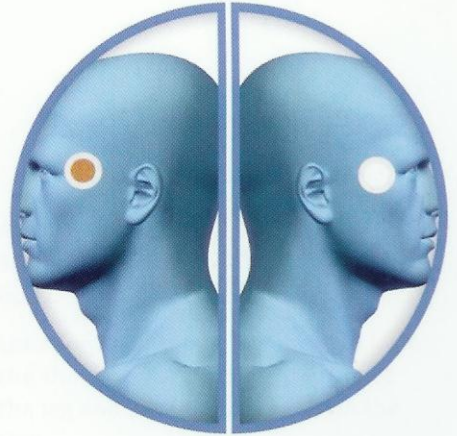
4.Mulighed : Mave 9 (ST9)

Lokaliseret : På siden af halsen, udfør Adams æblet, hvor du kan føle pulsen for arteria Carotis



5.Mulighed : Tredobbelte varmer 23 (TB 23)

Lokaliseret : I tindingen, i fordybningen på ydersiden af øjen brynet.



Protokoller for smerter i hovedet (fortsat)

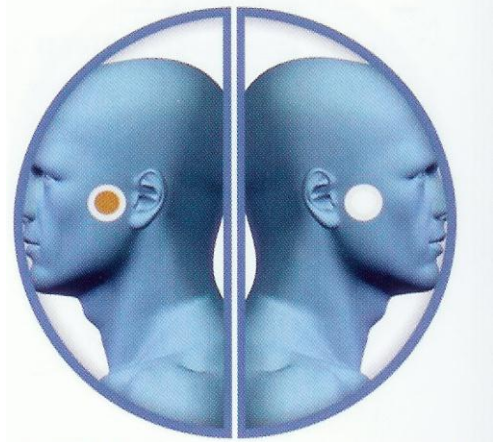
6.Mulighed : Galdeblære 14 (GB 14)

Lokaliseret : I panden, direkte over pupillen i øjet, 1,5 fingers bredde over midter punktet af øjenbrynet



7-Mulighed : Mave 7 (ST 7)

Lokaliseret : På siden af ansigtet, ca 3 fingres bredde foran øret, i fordybningen mellem kind benet og under kæben



Huskeregul : Disse placeringer bruger et HVIDT plaster på højre side af kroppen og et BRUNT plaster på venstre side af kroppen.

Protokol for skulder smerte

Skulder smerte kan være invaliderende, og leder ofte til manglende bevægelighed, samt stivhed. Til sidst vil selv simple opgaver så som at løfte armene over hovedet blive for smertefulde at gøre. De følgende plaster placeringer har været effektive i forhold til at reducere skulder smerte.



Sæt et BRUNT Icewave på skulderen, på smerte stedet.

Sæt et HVIDT Icewave plaster på **Mave 38(ST38)** på samme side af Kroppen.

Lokaliseret : Ca en fingers bredde på ydersiden af skinnebenet, ca Halvvejs nede ad skinnebenet

Protokol til ryg smerter generelt



Sæt et HVIDT Icewave plaster på **Ledende Meridian 14(GV14)**.

Lokaliseret : I basis af nakken, hvor C7 – 7. nakkehvirvel stikker frem hvis du bukker hagen ned mod bryst kassen.

Sæt et BRUNT Icewave på Ledende **Meridian 2 (GV 2)**.

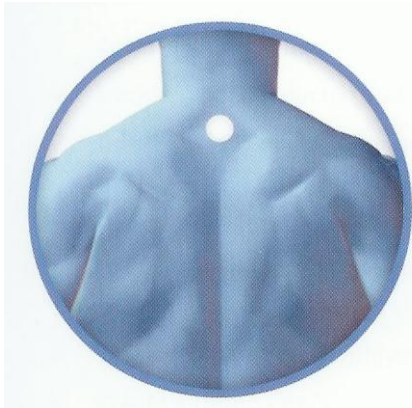
Lokaliseret : I bunden af rygsøjlen, lige over hale benet.

Bemærk : Hvis ryg smerten ikke aftager, forsøg at sætte et sæt IceWave plastre på bunden af fødderne på Nyre 1, brug et BRUNT på venstre og HVID på højre.

Kombination af Y – age Aeon og IceWave

Hvis du ikke får smerte lindring med Icewave alene, kan du prøve at sætte et Aeon plaster på midtlinjen af kroppen, for at forøge virkningen af IceWave. Dette gælder hvadenten du arbejder med helkropssmerte, eller smerte i et bestemt område.

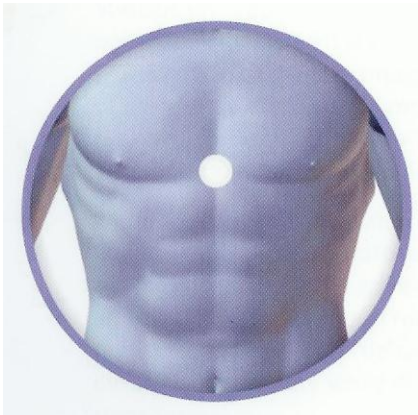
For at benytte denne metode, placer da først IceWave efter basis protokollerne (f. eks. Ur metoden, skudhuls/ at indramme metoden, eller en af placeringerne for helkropssmerter). Derefter placer Aeon plaster på en af de nedenstående anbefalede steder.



Ledende Meridian 14 (GV 14)



Ledende Meridian 4 (GV 4)



Styrende Meridian 17 (CV 17)



Ovenpå navlen

Sektion 4: Værktøjer og ressourcer

Produkt demonstration

Produkt demonstrationer er vigtige, fordi de viser den kraftfulde effekt af LifeWave produkter og også bidrager til at afgøre, hvilke plaster placeringer, der er mest gavnlige. Dette afsnit vil give dig et grundlæggende overblik, så du kan gennemføre forskellige demonstrationer.

Forudsætninger

- Kend din målgruppe og overvej deres særlige behov.
- Beslut hvilke produkt(er) du vil demonstrere.
- Beslut, *hvornår* du vil vise produktet. Hvad tid på dagen vil du demonstrere? Vil demonstrationen finde sted før eller efter diskussionen?
- Beslut hvor du vil demonstrere LifeWave produkt(er).
- Husk hvorfor du laver demonstrationer: at dele din viden med andre om hvordan man bruger LifeWave produkter.
- Husk at medbringe de produkter, du vil demonstrere.
- Lav en demonstrations checkliste, så du altid husker de vigtige ting.

Demonstrations tips

- Statistisk set er cirka 10 procent af vores kommunikation, det talte ord. Vores kropssprog udgør 60 procent og de resterende 30 procent er vores tone i stemmen. Dette er især vigtigt at overveje, når du laver demonstrationer. Vær sikker på, at tonen i din stemme er positiv og overbevisende og dit kropssprog er engageret og åbent.
- I demonstrationer kan de samme plaster bruges gentagne gange, da du kun bruger plaster for et øjeblik ad gangen. LifeWave plaster behøver ikke at klæbe direkte til huden for at blive aktivt og effektivt. Som en generel regel; placer plaster på hud eller ovenpå tøj med tape. Plastre kan endda blive optaget på sko. Dette vil også beskytte forsøgspersonens blufærdighed og miskreditere enhver tvivl om, at plastrene er ikke hudgennemtrængelige.
- Øv dine demonstrationsfærdigheder med familiemedlemmer eller venner, så du føler dig tryk ved at lave demonstrationer, før du gør det overfor større grupper.
- Enkeltpersoner skal være korrekt hydreret (vandbalance i kroppen) for at sikre en positiv reaktion. Sørg for at deltagerne drikker et par glas vand eller en anden passende mængde før demonstrationen.

- Forsøg ikke at oversælge produkterne ved at forklare for meget på én gang. Prøv at forklare, hvor sikre plastrene er og hvordan de bruger dem effektivt.
- Når du finder en vindende formel (hvad har du haft succes med), kopier dette i demonstrationsmiljøet og giv dine færdigheder videre.

Tips for Icewave demonstrationer

Vær opmærksom på følgende punkter, når du udfører IceWave demonstrationer, da du så hurtigere vil opnå positive resultater.

- Hvis du bruger IceWave plastre i din demonstration, kan du blive nødt til at eksperimentere med et par placeringer, før deltageren mærker en reduktion i smerte.
- Test deltageren for øget rækkevidde af bevægelse under demonstrationen.
- Brug to sæt af plastre i tilfælde af svære smerter eller smerter i flere områder.
- Når du bruger ur-metoden, bør du være i stand til at lokalisere et akupunkt for HVIDT plaster placering, da akupunkter er kendt for at være mere elektrisk ledende end de omgivende områder på huden og derfor producerer de hurtigt resultat.
- Mennesket kan føle en reduktion i smerten på det primære sted, men så flytter smerten til en ny placering. Dette forekommer ofte hos patienter med kronisk myofasciel smerte eller som har en høj mængde af toksicitet i deres væv. Fra et akupunktursynspunkt sker dette, når energiflow bliver åbnet op og indtil den når en anden blokering i meridiansystem. En tilgang til denne situation er, at placere et andet BRUNT plaster over den nye kilde til smerte.

Muskel Test

"Kinesiologisk muskeltest giver en ren fysiologisk styrke evaluering af mennesker og andre dyr." - Dean Clark, Doctor of Chiropractic

Muskel test, som også anvendes i kinesiologi, er en kiropraktisk diagnosemetode for at finde lokale energi ubalancer. Muskel testning er let påviselig og udløser en næsten øjeblikkelig reaktion i de fleste mennesker.

Muskel test med LifeWave **Energy Enhancer** plastre bruges med følgende forudsætning i tankerne: hvis du anvender et positivt (HVIDT) plaster til en positiv zone af kroppen og anvender et negativt (BRUNT) plaster til en negativ zone, vil kroppen blive stærkere. Hvis du placerer et negativt (BRUNT) plaster over en positiv zone på brystet, vil kroppen blive svagere.

Muskel test med **Ice Wave** plastre har en anden forudsætning for øje: Med hensyn til akutte smerter og kroniske smerter virker muskel test ved at producere en galvanisk hud respons bosiddende på eller nær et område med abnormitet.

Muskel Test med Energy Enhancer

Modstands Test

1. Start med denne grundlæggende test for at indhente biofeedback og fortsæt derefter videre med Energy Enhancer for at vise øget styrkemodstand.
2. Få deltageren til at stå med fødderne i skulderbredde fra hinanden.
3. Få deltageren til at vælge hvilken side af kroppen, der oplever mest smerte. F. eks. smerter i højre skulder.
4. Bed deltageren om at strække armen fra den modsatte side af smerten frem. For eksempel, hvis den person, der oplever smerte på venstre side, skal personen strække den højre arm frem.
5. Med din hånd på deltagerens håndled, skub forsigtigt ned for at vise modstand og for at etablere en grundlinie af styrke.
6. Bed deltageren om at strække sin arm frem igen. Denne gang med håndfladen på den anden hånd direkte på siden af hovedet eller på midten af brystet. Skub forsigtigt igen. Den forlængede arm burde forblive stærk.
7. Bed deltageren om at strække sin arm frem igen, denne gang med bagsiden af den anden hånd direkte på hovedet eller på midten af brystet. Skub forsigtigt igen. Den forlængede arm skal være mærkbart svagere på grund af en afbrydelse på energiområdet. Hvis det modsatte er sandt, så du kan have at gøre med omvendt polaritet.

Nu kan du udføre testen med **Energy Enhancer**.

1. Placer et HVIDT plaster i deltagerens højre hånd og et BRUNT plaster i venstre hånd. Gentag trin 6. Den fremstrakte arm skal være mærkbart stærkere, når der holdes på plastre.
2. Hvis deltageren viser en svækket reaktion, byt HVIDT og BRUNT og gentag trin 6 igen. Den fremstrakte arm bør være mærkbart stærkere.
3. For at teste for en svækket reaktion, tag eventuelle plastre væk fra deltageren. Hold et BRUNT plaster til midten af personens bryst i 20 sekunder og test så personens fremstrakte arm igen. Armen skal være svagere.

Vippe Test

Denne test kan anvendes til at påvise en forbedring i balance- og styrke resistens efter at have haft plastre på.

1. Bed deltageren stå med samlede fødder og med armene ned langs siden med låste lige albuer.

2. Tag din hånd og skub op på personens ene låste arm med et let tryk, som at vippe personen til den ene side.

3. Placer et sæt Energy Enhancer på toppen af personens fødder: HVID på højre fod, BRUN på venstre fod. Denne placering er med til at give personens jordforbindelse (bioenergetisk felt).

4. Prøv at vippe personen igen som i trin 2. Det bør være sværere at vippe person til siden.

Twist test

Denne test kan anvendes til at påvise en forbedring af deltagerens bevægelighed.

1. Få deltageren til at stå med fødderne i skulderbreddes afstand fra hinanden.

2. Få deltageren til at hæve sin hånd op foran ansigtet med pegefingeren pegende opad.

3. Med pegefingeren pegende opad foran personens ansigt, få da person til at dreje kroppen så meget som muligt.

4. Placer et sæt Energy Enhancer på oversiden af personens fødder: HVIDT på højre fod, BRUNT på venstre fod

5. Få personen til at gentage trin 2. Der bør være en mærkbar forbedring i personens bevægelsesradius.

Skubbe Test

Denne test kan bruges til at demonstrere, hvordan styrkemodstanden bliver forbedret efter at have båret plastre.

1. Bed deltageren stå med det ene ben bøjet fremad og den anden strakt ud bag.

2. Placer begge dine hænder hvor skulderen og brystet mødes (hvor akupunkt Lunge 1 er placeret) og skub personen bagud.

3. Sæt Energi Enhancer på Lunge 1 akupunkt, som er placeret omtrent 2 en halv cm under kravebenet på indersiden af skulderen. Brug HVID på højre side og BRUN på venstre side.

4. Skub personen igen som angivet i trin 2. Det bør være betydeligt mere vanskeligt at skubbe personen bagud.

Mobil Telefon test

Denne test kan bruges til at demonstrere, hvordan det elektromagnetiske felt fra mobiltelefoner kan påvirke kroppen. Styrke modstand bør forbedres med plastre.

1. Bed deltageren om at stå med fødderne en skulderbredde fra hinanden.

2. Giv deltageren en mobiltelefon i venstre hånd og peg mod enhver placering på midterlinjen af kroppen og samtidig strække den højre arm frem.
3. Med din hånd på deltagerens håndled trykkes der forsigtigt ned i to til tre sekunder.
4. Nu placeres et BRUNT Energy Enhancer eller et Carnosine (dette plaster har vist sig særdeles effektiv til denne demonstration) på mobiltelefon og sæt et HVIDT Energy Enhancer på deltagerens bryst.
5. Gentag trin 1 til 3. Det bør være betydeligt mere vanskeligt, at skubbe deltagerens arm ned.

Akupunkt Reference Diagram

Den følgende tabel repræsenterer den fuldstændige liste af akupunktur punkter som er henvist til gennem denne håndbog. Akupunkter er listet sammen med lokaliserings beskrivelse.

Punkt	Placerings beskrivelse
Blære 37 (B 37)	Lokaliseret omkring midtvejs nede fra centrum af låret bagpå (6 cun under gluteal folden)
Blære 60 (B 60)	Lokaliseret på ydersiden af foden, i fordybningen direkte bagved ankel knoglen.
Blære 62 (B 62)	Lokaliseret på ydersiden af foden, i fordybningen lige under og en anelse bagved ankel knoglen.
Styrende Meridian 4 (CV 4)	Lokaliseret på midtlinjen af abdomen, omkring 3 cun under navlen.
Styrende Meridian 6 (CV 6)	På midtlinjen af abdomen, 1,5 cun (længden af pege og langfinger) under navlen.
Styrende Meridian 15 (CV 15)	Lokaliseret på midtlinjen omkring 7 cun over navlen, lige under sternum.
Styrende Meridian 17 (CV17)	Lokaliseret på midtlinjen af sternum, i niveau med det fjerde intercostal rum (mellem brystvorterne).
Styrende Meridian 22 (CV22)	Lokaliseret ved basis af struben, i fordybningen, i centrum ved kravebenet.
Galdeblære 14 (GB 14)	Lokaliseret i panden, direkte over pupillen, 1,5 finger bredde over midtpunktet af øjenbrynet.
Galdeblære 41 (GB 41)	Lokaliseret ovenpå foden, omkring halvvejs mellem slutningen af lilletåen og anklen, i fordybningen mellem den fjerde og femte metatarsal knogle.
Ledende Meridian 2. (GV 2)	Lokaliseret i bunden af rygsøjlen, lige over hale benet.
Ledende Meridian 4 (GV 4)	Lokaliseret på midtlinjen af den nedre ryg, i fordybningen under spinal forløb L2.
Ledende Meridian 14 (GV 14)	Lokaliseret i basis af halsen i nakken, hvor C7 ryghvirvlen stikker frem hvis du bukker din hage ned mod brystet.
Ledende Meridian 24,5 (GV 24.5)	Lokaliseret på toppen af broen ved næsen, midtvejs mellem øjenbrynene.
Hjerte 3 (H 3)	Lokaliseret på indersiden af albuen ved folden/bøjningen. Punktet er hvor humerus og ulna knoglerne mødes på overarmen.
Hjerte 7 (H 7)	Lokaliseret på indersiden af håndleds folden, omkring 1 finger bredde fra centrum mod lille fingeren.
Nyre 1 (K 1)	Lokaliseret på fodsålen, mellem den anden og tredje metatarsal knogle, en trediedel afstand fra vævet ved tæerne til hælen.

Nyre 3 (K 3)	Lokaliseret i fordybningen lige bagved indersiden af ankel knoglen.
Nyre 27 (K 27)	I fordybningen på den nedre grænse af kravebenet, 2 cun fra midtlinjen.
Tyktarm 2 (Li 2)	Lokaliseret på oversiden af hånden i fordybningen lige under det metacarpophalangeale led af pegefingern. (den store kno som er synlig når hånden er knyttet) og en anelse mod vævet.
Tyktarm 4 (Li 4)	Lokaliseret ovenpå hånden, i vævet, på knoglen ved pegefingern.
Lever 3 (LV 3)	Lokaliseret ovenpå foden, i vævet ved storetåen.
Lunge 1	Lokaliseret omkring en inch under kravebenet, langs indersiden af skulderen.
Lunge 7	Lokaliseret i fordybningen ved folden i håndledet, når du følger tommelfingern ned til folden.
Lunge 9	Lokaliseret i fordybningen ved folden i håndledet, når du følger tommelfingern ned til folden.
Pericardium 4	I centrum af indersiden af underarmen, omkring 5 cun fra håndledsfolden.
Pericardium 5	Lokaliseret på indersiden af underarmen, omkring 3 cun fra håndledsfolden.
Pericardium 6	Lokaliseret omkring 3 til 4 fingre bredde fra folden på indersiden af håndledet.
Pericardium 7	Lokaliseret i centrum af indersiden af håndledet.
Milt 4 (SP 4)	Lokaliseret mod indersiden af foden i fordybningen distalt og under basis af den første metatarsal knogle.
Milt 6 (SP 6)	Lokaliseret omkring 4 fingre bredde over indersiden ankel knoglen, på tibia knoglen.
Milt 16 (SP 16)	Lokaliseret på den øvre abdomen, 3 cun over navlen og omkring 4 cun fra midtlinjen (lige under det underste ribben).
Milt 21 (SP 21)	Lokaliseret på siden af brystkassen på den midt aksillære linje i det sjette intercostalrum, 6 cun under aksillær folden (armhulen).
Mave 7 (ST 7)	Lokaliseret (med munden lukket) på siden af ansigtet omkring 3 fingre bredde foran øret, i fordybningen mellem kindbenet og underkæbe.
Mave 9 (ST 9)	Lokaliseret på siden af halsen, i niveau med adams æblet, hvor du kan føle arteria carotis pulsen.
Mave 27 (ST 27)	Lokaliseret på den nedre abdomen, omkring 3 fingre bredde fra midtlinjen og omkring 3 fingre bredde under navlen.
Mave 32 (ST 32)	Lokaliseret på forsiden af låret, 6 cun over det øverste af knæ skallen, og omkring 2 fingre bredde mod indersiden af benet fra midten af låret.

Mave 36 (ST 36)	Lokaliseret i fordybningen 4 fingre bredde under knæskallen og 2 fingre bredde på ydersiden af knoglen.
Mave 38 (ST 38)	Lokaliseret omkring 1 finger bredde fra skinnebenet mod ydersiden af benet og omkring halvt nede ad skinnebenet.
Tredobbelte Varmer 5 (TW 5)	Lokaliseret på oversiden af håndleddet, omkring 3 fingre bredde over folden af håndleddet mellem ulna og radius.
Tredobbelte Varmer 6 (TW 6)	Lokaliseret på oversiden af hånden, omkring 4 fingre bredde over folden ved håndleddet mellem ulna og radius
Tredobbelte Varmer 15 (TW 15)	Lokaliseret på skulderen, midtvejs mellem halsen og enden af skulderen, over skulderbladet.
Tredobbelte Varmer 17 (TW 17)	Lokaliseret i fordybningen bagved og under øreflippen.
Tredobbelte Varmer 23 (TW 23)	Lokaliseret i tindingen, i fordybningen ved slutningen af øjenbrynet.

LiveWave Ugentlig smerte dagbog

Uge nr.: _____

Sektion I: UGENTLIG SMERTE SKEMA (Forbind punkterne så du kan se hvornår og hvorfor dit smerte niveau skiftede. Begynd et nyt skema hver uge.)

Smerte skala	10							
	9							
	8							
	7							
	6							
	5							
	4							
	3							
	2							
	1							
	0							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	

Sektion II: UGENTLIG SMERTE LOG (Registrer hvilke LifeWave plastre du har brugt, inklusiv typen, antal plastre påsat, og hvor du satte dem.

LiveWave plaster	Sat på klokken	Antal plaster	Anvendt akupunkt	Andre placeringer

LifeWave Daglig Sove dagbog

Dato: _____

Svar hvert sæt spørgsmål om morgenen og aftenen hver dag. Læs så dagbogen og se efter mønstre som kunne være forstyrrende for din evne til at sove. Brug denne dagbog i en længere periode for at samle større indsigt i dine daglige sove vaner. Når du svarer spørgsmålene, skriv da enhver detalje omkring dine omgivelser og tanker. Når du analyserer din daglige sove dagbog, se da efter miljø faktorer, tænkte mønstre og vaner som kan være medvirkende til din mangel på søvn. Hvad er det som holder dig vågen? Hvad tænker du på? Bekymrer du dig om noget? Er du stresset?

Sektion I: Spørgsmål efter opvågning

1. Hvad tid gik du i seng i aftes?
_____ Før/ efter midnat
2. Hvad tid stod du op i morges?
_____ Før/ efter middag
3. Hvor lang tid tog det dig at falde i søvn?
_____ Timer/ minutter
4. Hvad tænkte du på inden du faldt i søvn, hvis du tænkte på noget?

5. Hvor mange gange vågnede du op i nat, hvis nogen?

6. Hvor mange timer sov du?
_____ timer
7. Hvordan føler du dig til morgen? (f.eks. forfrisket, træt, træg)

Dato: _____

Sektion II: LifeWave Brug (Registrer hvilke LifeWave plastre du har brugt, inklusiv typen, antal plastre påsat, og hvor du satte dem.)

LiveWave plaster	Sat på klokken	Antal plaster	Anvendt akupunkt	Andre placeringer

Sektion III: Samlet Vurdering

Er du tilfreds med din kvalitet af søvn? _____ NEJ _____ JA

Hvis nej, hvorfor? Hvad kan du gøre anderledes?

Y-Age Selvbedømmelses skema

Dette skema er designet til at hjælpe dig med bedømmelsen af virkningerne af Y-Age systemet, indeholdende Y-Age Glutathione, Y-Age Carnosine og Y-age Aeon. Den første dag ved brug anvendes skalaen fra 0 – 10 og noteres i skemaet i hvert enkelt bedømmelsesfelt. Vurder efter 90 dages brug og bedøm igen i hvert felt.

Tjekliste	Dag 1	Dag 90
Hud kvalitet (0=meget dårlig, 10=udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Energi niveau (0=Lav energi, 10= Høj energi)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Søvn kvalitet (0=Dårlig, 10=Udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Smerte niveau (0=Ingen, 10=Højt)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Udholdenhed (0=meget dårlig, 10= udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mængde af inflammation/ømhed (0=ingen, 10=Mange)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Evne til at udøve aktivitet (0=ingen, 10=udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hævelse i led (0=Dårlig, 10=udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mental klarhed (0=Dårlig, 10=udmærket)	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Yderligere ressourcer

Der er et antal ressourcer du kan bruge for at fortsætte med at lære om LifeWave teknologien og akupunktur. Ved hjælp af disse ressourcer vil du være i stand til at drøfte LifeWave produkterne med andre mere klart, sælge flere produkter og øge væksten i din virksomhed.

LifeWave Ressourcer

LifeWave (www.lifewave.com): Dette er hoved websiden for LifeWave.

LifeWave Training (www.lifewavetraining.com): Denne webside er helliget til kommunikation og træning. Den er også hoved ressource til produkt træning og konference videoer. Dette site indeholder information om firmaet, indeholdende konference kald og møde planer, og et arkiveret bibliotek med konference kald.

LifeWave Back Office: Denne webside er kun for lifeWave medlemmer og distributører, og sikret password login er påkrævet. På hoved LifeWave websiden klik på login muligheden menu linien for at blive dirigeret til det sikre Back Office.

Printede Produkt brochurer, Flipovers og Powerpoint: Back Office har et antal ressourcer som kan hjælpe dig til at forstå vore produkter og forklare dem til andre – såsom flip bøger, instruktionsbøger og powerpoint præsentationer af David Schmidt. For at få adgang til disse log da ind på dit Back Office og klik Marketing Tools i venstre side.

Produkt trænings konference møder: Konference møder indeholdende produkt uddannelse og træning bliver holdt ugentlig med David Schmidt, Dr. Steven Haltiwanger, LifeWaves sundheds & videnskabs direktør, og andre emne eksperter. For information om disse møder, log ind på dit Back Office og klik på LifeWave Conference Calls i venstre side.

Web Ressourcer

Det Amerikanske Akademi for Medicinsk Akupunktur (American Academy of Medical Acupuncture

(<http://www.medicalacupuncture.org/index.html>): Denne webside tilbyder medlemskab og en rigdom af information om akupunktur.

Det Homeopatiske Apotek i De Forenede Nationer (HPUS) (www.hpus.com): Denne webside har en online database med alt HPUS publikationer og sørger for adgang til HPUS bestemmelser.

Yin Yang Huset (www.yinyanghouse.com): denne webside er en uvurderlig kilde til information om akupunktur og akupressur. Akupunkterne og meridianerne er beskrevet i omfattende detaljer.

Udgivne kildehenvisninger

A Manual of Acupuncture (1998) af P. Deadman, K. Baker, M. Al-Khafaji

Acupuncture: The Ancient Chinese Art of Healing and How it Works Scientifically (1973) af Felix Mann, M.B.

Acupuncture 1,2,3 (2007) af Dr. Richard Tan, OMD, L.Ac.

Acupuncture Energetics: A Workbook for Diagnostics and Treatment(1991) af Mark Seem, Ph.D

Atlas of Human Anatomy(2006) af Frank H. Netter, M.D

Breakthrough: Eight Steps to Wellness(2008) af Suzanne Somers. *Read Chapter 33 for an interview with David Schmidt and more information on the LifeWave technology.*

Magnetism and its Effects on the Living System(1982 6th Ed.) af Albert Roy Davis & Walter C. Rawls, Jr.

The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life(1985) af Robert O. Becker, M.D. and Gary Seldon.

The LifeWave Experience to a New You!(2007) af Peter Ragner.

The LifeWave Phenomenon(2005) af Peter Ragner

The Secret of Life af Georges Lakhovsky(Oprindeligt skrevet på fransk i 1925, den engelske oversættelse kom ikke frem før i 1939).

The Subtle Body(2009) af Cyndi Dale

Trigger Point Therapy Workbook: Your Self-treatment Guide for Pain Relief (2nd Ed.) af Clair Davies.

Your Body Can Talk(1996) af SusanL. Levy og Carol Lehr

