

Totally Balanced

Natural Healing

Jet Lag Fixer

Iedereen die snel verschillende tijdzones doorkruist, kan last hebben van een jet lag. Een jet lag is het effect op het lichaam door tijdsverschillen bij lange vlieguren. Een jet lag betekent dat de lichaamsklok – biologische klok – van slag raakt door de snelle verandering van tijd. De biologische klok loopt dan niet meer gelijk met de lokale tijd. Vaak treedt dit op bij tijdsverschillen van meer dan 2 uur. Maar gevoelige mensen kunnen al last hebben van de zomer- wintertijd wisseling van 1 uur. Een gevolg hiervan kan zijn dat u gedurende een bepaalde periode slecht kan slapen, u zich moeilijk kan concentreren, u futloos bent, kortom u niet lekker in uw vel zit.

Onderstaande methode biedt u de mogelijkheid om uw biologische klok in een kleine 10 minuten weer gelijk te zetten aan de lokale tijd. Waardoor uw lichaam de juiste energie balans hervindt en klachten snel verdwijnen.

De methode maakt gebruik van een aantal acupuncten, welke gelegen zijn op de 12 hoofdmeridianen. Elke meridiaan correspondeert met een specifieke tijdsperiode van 2 uur.

De 12 gebruikte meridianen dekken zodoende de volledige 24 af.

Hoe werkt het:

Uitgangspunt is de lokale tijd, deze tijd correspondeert met een bepaald orgaan, zie de tekening op de volgende bladzijde. Masseer nu gedurende 20 seconden het punt dat aangegeven wordt op de tekening. Doe dit zowel rechts als links met de duim of met de wijs- en middelvinger samen.

Daarna gaat u alle punten klokgewijs af tot u weer bij het beginpunt bent aangekomen. Dan bent u klaar en zal uw interne klok gelijkgezet zijn met de lokale tijd.

Voor gevoelige mensen werkt deze methode ook bij de overgang van zomer- naar wintertijd en vice versa.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Peter Vergroesen

[Natuurgeneeskundig Therapeut](#)

Gezondheids Centrum Weert

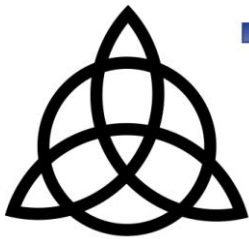
Maaseikerweg 45

6005 AA Weert

Tel.: 0495-760030

email: info@totallybalanced.nl

Web: www.totallybalanced.nl



Totally Balanced

Natural Healing

