



VEILEDNING FOR FREKVENSTERAPI (Blåsemanual)

Manualen er et resultat av kunnskap og erfaringer som terapeuter og mennesker med en holistisk tilnærming til kroppen, har samlet og formidlet. Den er ment som inspirasjon og en veiledning og er altså ikke en fasit.

Frekvensterapi kan være svært effektivt, men det finnes ingen garanti. Frekvensene stimulerer cellene og gjør underverker for kroppen vår. Graden av belastning og ubalanse vil være avgjørende for hvilke resultater man får.

Om du som terapeut vil benytte frekvensterapi i din praksis, må du se an tiden i forhold til hvilket apparat (modell) du har. Det samme gjelder om du som privatperson har et oppgradert apparat. Tiden kan i såfall forkortes med 1/3 eller 2/3.

Lykke til med blåsingen!

INNHALDSFORTEGNELSE

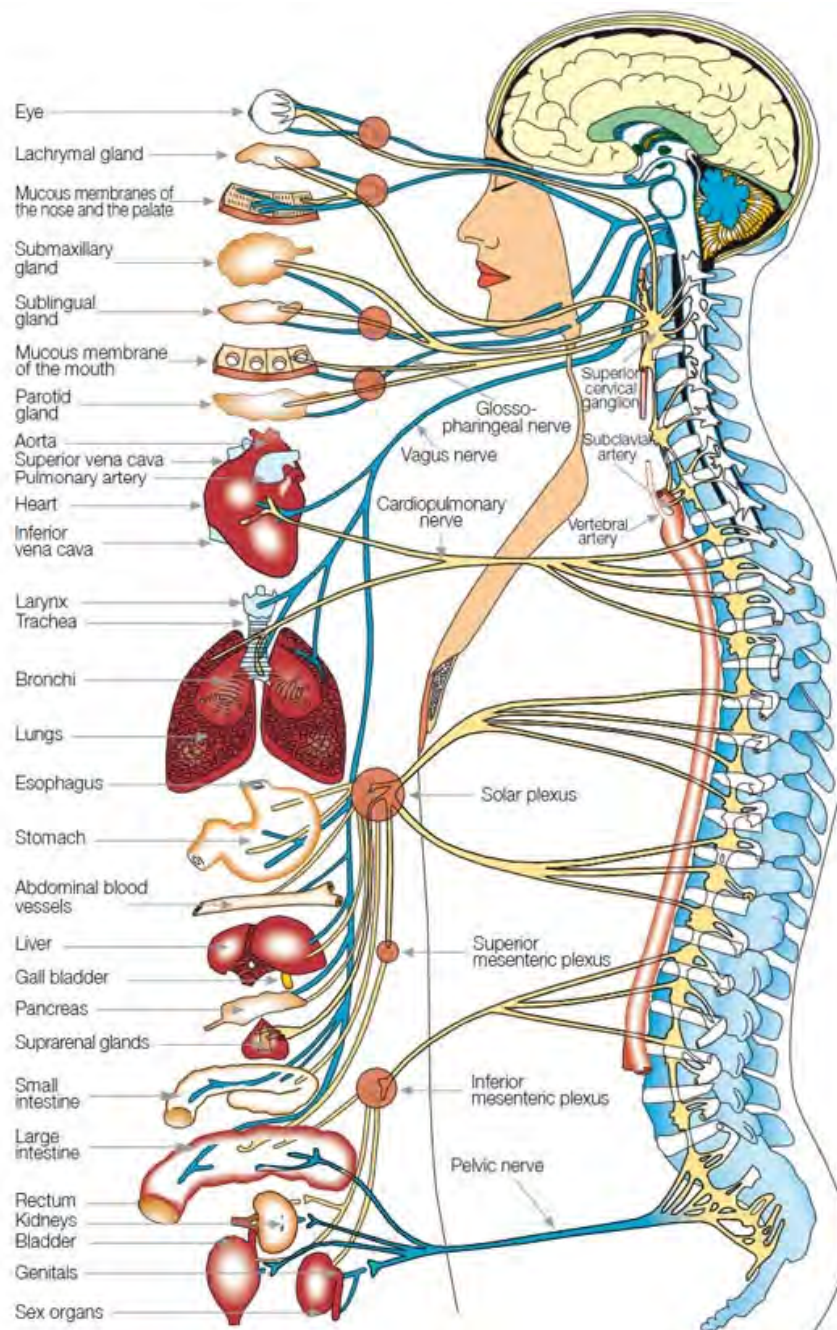
Spinalnervene og deres funksjoner.....	s.5
Ørerefleksologi diagram.....	s.6
Håndrefleksologi diagram.....	s.7
Fotrefleksologi diagram.....	s.8
Frekvensterapi - en veiledning.....	s.9-10
Når bør vi <i>ikke</i> blåse?.....	s.11
Hvordan blåse - PROTOKOLL.....	s.12
Tradisjonell Kinesisk Medisin (TKM) - Noen prinsipper.....	s.13
Frekvenser (TeraHertz).....	s.14
Vannets betydning for kroppen.....	s.15
Frekvensbehandlet vann.....	s.16
Stimulere stamcellene.....	s.17
Hodepine.....	s.18
Hårproblemer.....	s.19
Ansiktet.....	s.20
Øynene.....	s.21
Ørene.....	s.22

INNHALDSFORTEGNELSE

Rhinitt (kronisk nesetetthet).....	s.23
Tannpine og munnsår.....	s.24
Sår hals/ forkjølelse/ infeksjon.....	s.25
Hoste og forkjølelse.....	s.26
Forkjølelse og rennende nese.....	s.27
Feber.....	s.28
Bronkitt og astma.....	s.29
Nakke og skuldre.....	s.30
Brystene.....	s.31
Smerter og besvær relatert til milten.....	s.32
Smerter i korsryggen.....	s.33
Oppblåsthet og fordøyelsesbesvær.....	s.34
Underlivsplager, kvinner.....	s.35
Underlivsplager, menn.....	s.36
Hemorroider.....	s.37
Fotsopp og neglsopp.....	s.38
Hudproblemer.....	s.39
Sår.....	s.40

INNHALDSFORTEGNELSE

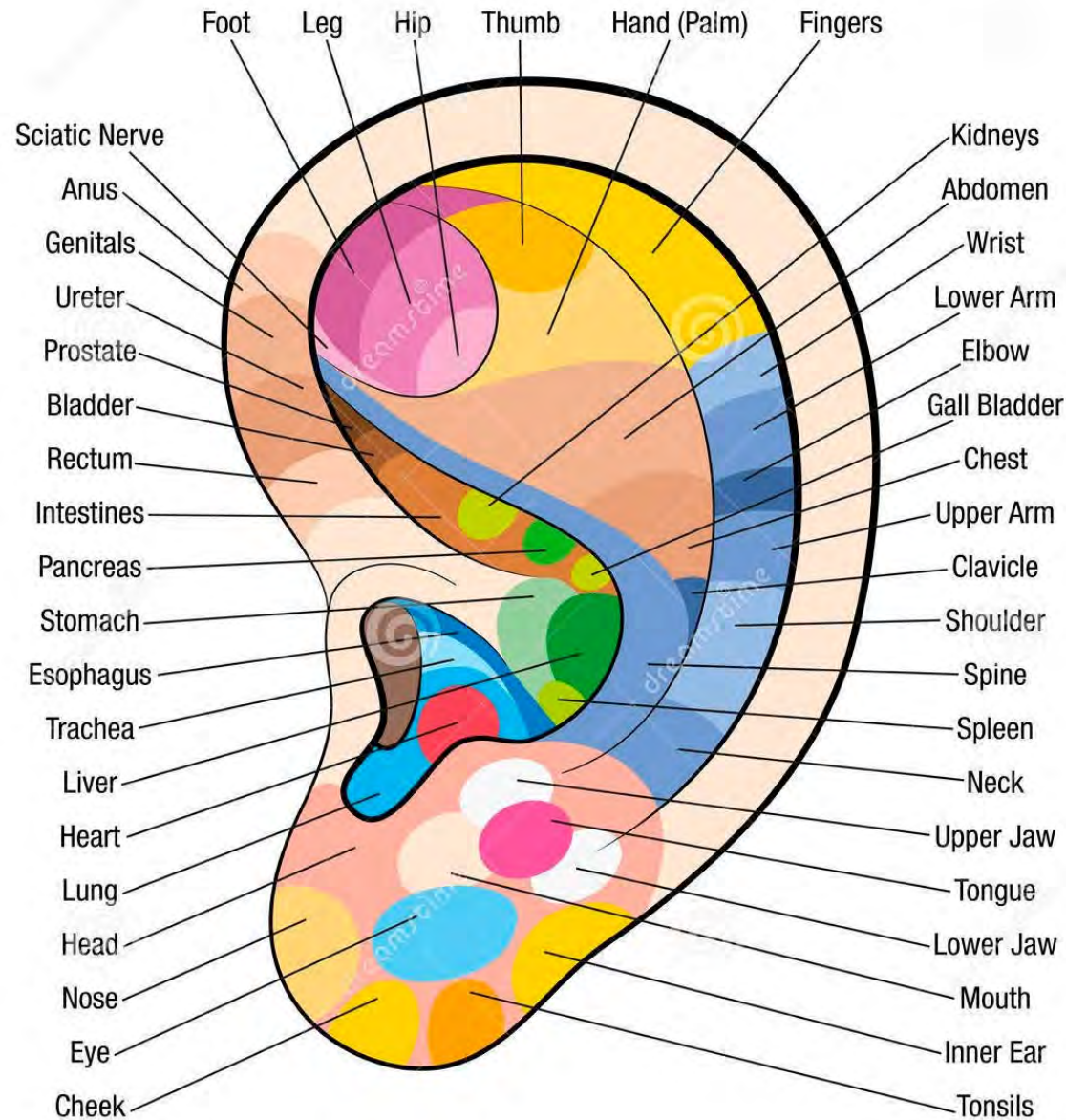
Søvnproblemer.....	s.41
Sår hals/ halsbetennelse/ betennelse i mandlene.....	s.42
Høyt (og lavt) stoffskifte.....	s.43
Åreknuter.....	s.44
Gikt-tilstander (smerte)	s.45
Revmatiske leddsmarter.....	s.46
Høyt blodtrykk.....	s.47
Lammelser.....	s.48
Blodsukker.....	s.49
Overvekt, vekttap og "dampness"	s.50
Drive ut kulde og fuktighet ("cold and dampness").....	s.51
Styrke nyrene og yang.....	s.52
Ryggsmerter.....	s.53
Problemer med hjertet.....	s.54
Frossen skulder (frozen shoulder).....	s.55
Beauty.....	s.56
Hva mer kan vi gjøre.....	s.57



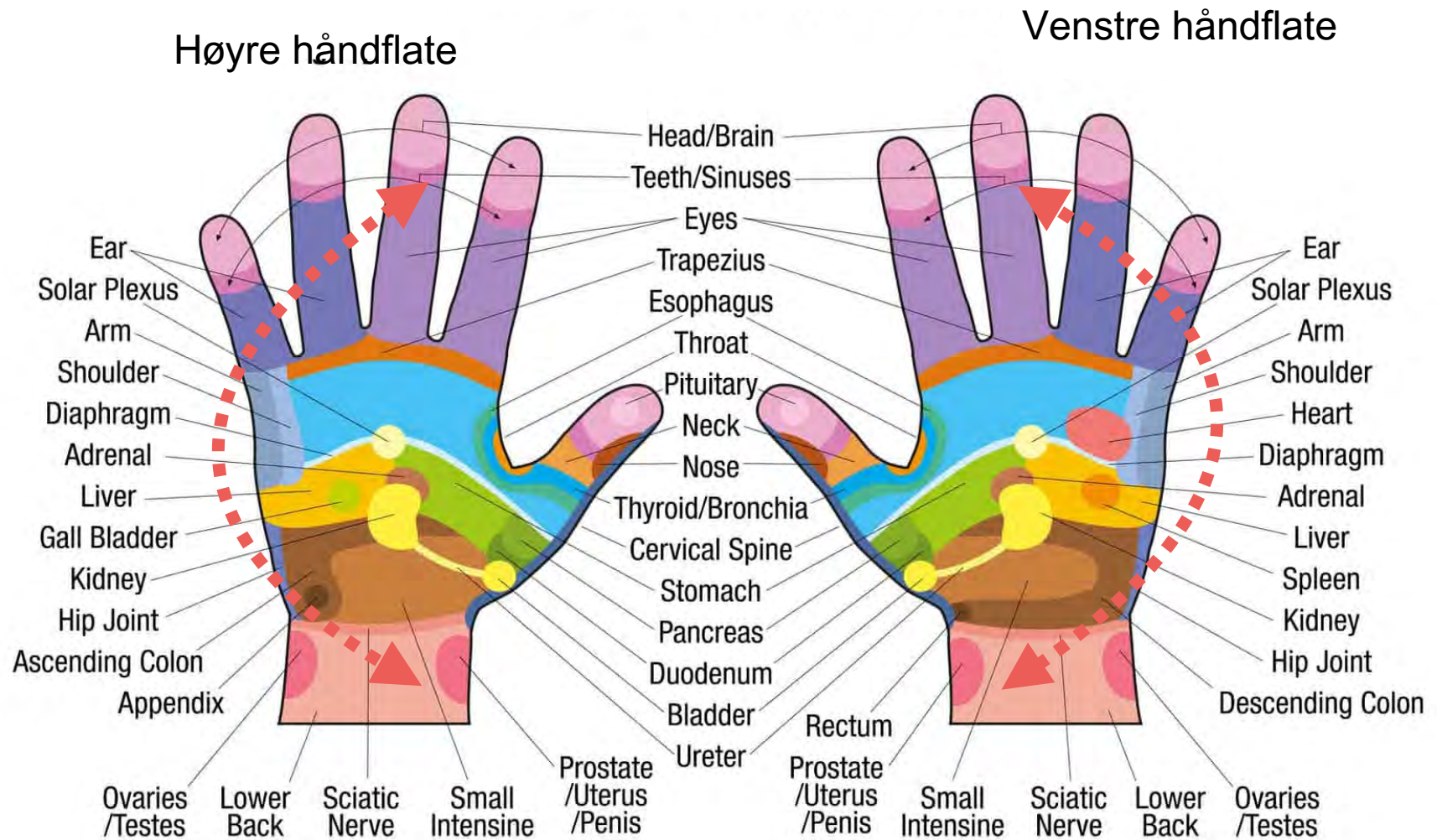
SPINAL NERVES FUNKSJONER

VERTEBRAL LEVEL	AREA OR ORGAN	POSSIBLE SYMPTOMS
C1	MASTER CONTROL FOR ENTIRE NERVOUS SYSTEM BRAIN • PITUITARY • FACE EARS • EYES • NOSE • HEAD • PARATHYROID	HEADACHES • MIGRAINES EARACHES • COLDS/FLU SORE THROAT • SINUSITIS FATIGUE • VERTIGO DIZZINESS • ANXIETY
C2	DIAPHRAGM • NECK MUSCLES SCALP • SINUSES • TONGUE TEETH • JAW • THYROID	ALLERGIES • MEMORY LOSS VISUAL OR AUDITORY DISTURBANCES
C3		
C4	NECK MUSCLES • THYROID SINUSES • MOUTH VOCAL CORDS • TONSILS	WEIGHT GAIN • COLD INSOMNIA • FATIGUE COLDS/FLU • SINUSITIS
C5	ARMS • ELBOWS • WRISTS HANDS • FINGERS	HEADACHES • SORE THROAT VERTIGO • DIZZINESS
C6	PARATHYROID • ESOPHAGUS ACROSS SHOULDERS	ALLERGIES • REFLUX NUMBNESS • TINGLING
C7		
T1	HEART • LUNGS • THYMUS BRONCHIAL TUBES • TRACHEA CHEST • BREAST • PLEURA GALL BLADDER • ARMS ACROSS SHOULDERS UPPER BACK SHOULDER BLADES	HEART CONDITIONS • ASTHMA BRONCHITIS • INDIGESTION DIFFICULTY SWALLOWING NAUSEA • HEADACHES FATIGUE • PLEURISY CHRONIC COUGHING SHORTNESS OF BREATH BLOATING AFTER EATING
T2		
T3		
T4		
T5		
T6	STOMACH • PANCREAS SPLEEN • LIVER DUODENUM	GASTRITIS • ULCERS INDIGESTION • CRAVE SWEETS HEADACHES • FATIGUE FEELING TOXIC • RASHES CATCHES COLDS EASILY
T7	PERITONEUM • MIDDLE BACK	DIABETES • HYPOGLYCEMIA
T8		
T9		
T10	ADRENALS SMALL INTESTINE KIDNEYS MIDDLE LOWER BACK	STRESS • FATIGUE IRRITABLE BOWELS • HIVES ECZEMA • RASHES HIGH BLOOD PRESSURE GASSY • BLOATING WATER RETENTION
T11		
T12		
L1		
L2	LARGE INTESTINE SMALL INTESTINE ILEOCECAL VALVE APPENDIX • BLADDER OVARIES • UTERUS PROSTATE • TESTICLES REPRODUCTIVE ORGANS RECTUM • URETHRA LOW BACK • PELVIS BUTTOCKS • GROIN THIGHS • KNEES ANKLES • FEET • TOES SCIATIC NERVE	CONSTIPATION • DIARRHEA GASSY • BLOATING IRRITABLE BOWEL BLADDER INFECTIONS PAINFUL URINATION BED WETTING HEMORRHOIDS MENSTRUAL PROBLEMS PREMENSTRUAL SYNDROME IRREGULAR PERIODS MENOPAUSE INFERTILITY LOW SEX DRIVE NUMBNESS OR TINGLING YEAST INFECTIONS SCIATIC PAIN SPRAINED ANKLES
L3		
L4		
L5		
SACRUM		

ØREREFLEKSOLOGI DIAGRAM

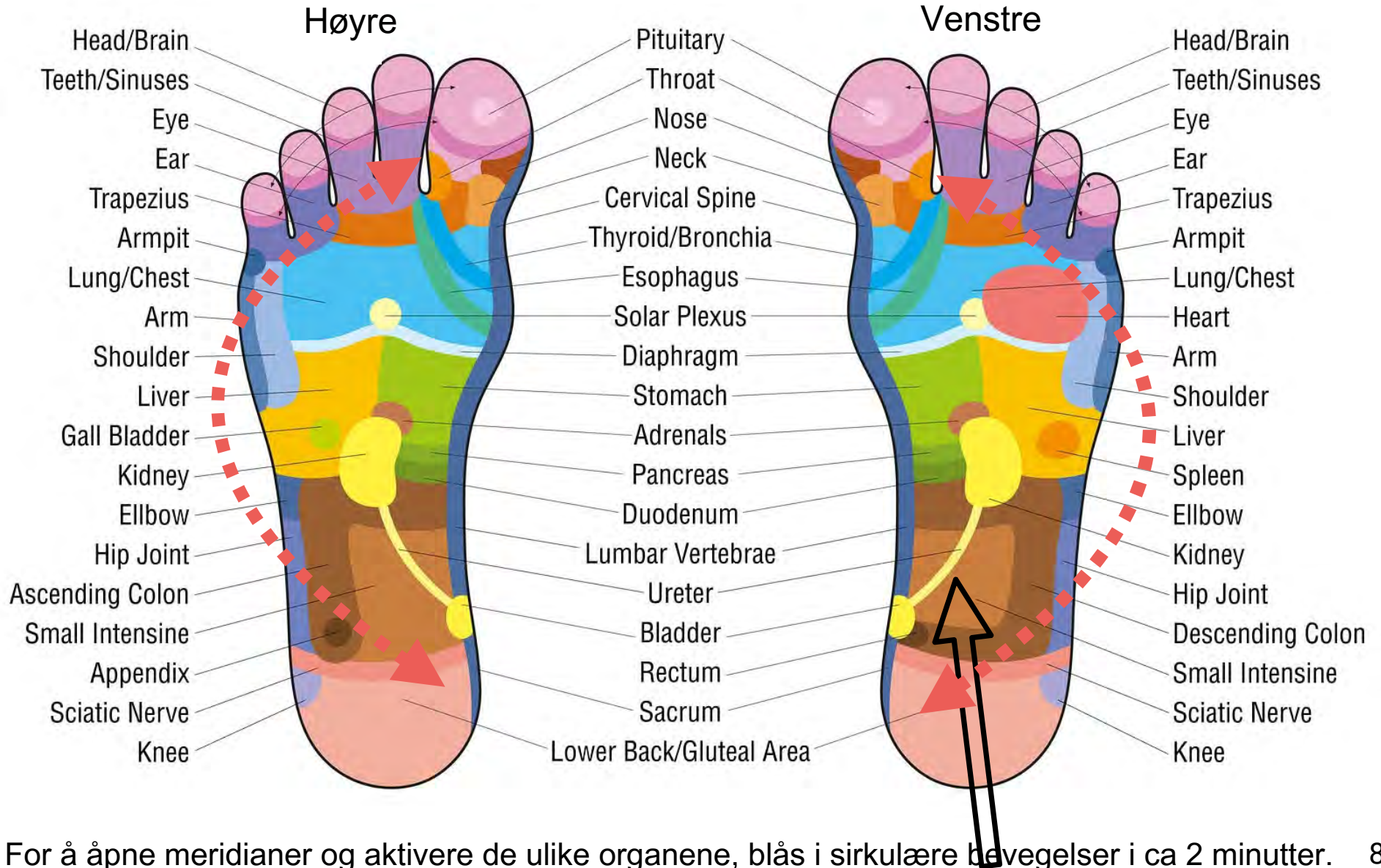


HÅNDRERFLEKSOLOGI DIAGRAM



For å åpne meridianer og aktivere de ulike organene, blås i sirkulære bevegelser i ca 2 minutter.

FOTREFLEKSOLOGI DIAGRAM



For å åpne meridianer og aktivere de ulike organene, blås i sirkulære bevegelser i ca 2 minutter. 8

FREKVENSTERAPI - en veiledning...

- 1.** Blås gjerne selv. Da er det lettere å regulere varmen. Det skal være komfortabelt. På steder du ikke kommer til (f.eks ryggen), kan du legge apparatet på en stol/ benk og sitte/ ligge/ stå foran det så frekvensene treffer det området du ønsker å blåse.
- 2.** Blås direkte på huden. Du kan også blåse utenpå klærne og isåfall anbefales det å ha på naturmaterialer (ull, bomull, silke).
- 3.** Ha tillit til at frekvensene virker, og ha troen på at kroppen din har evnen til å bli bedre.
- 4.** Se for deg at alle smerter og ubalanser forlater kroppen, og at cellene samarbeider om å gjøre deg frisk og vital. Bruk gjerne affirmasjoner og intensjoner.
- 5.** Nyt prosessen (blåsing), og vær tålmodig. Å bli kvitt plager du har hatt i flere år, kan ta tid. Frekvensene stimulerer kroppens evne til å reparere seg selv, og det er ikke gjort over natten.
- 6.** Når blodcellene er sunne og friske, blir det bedre flyt, og blodsirkulasjonen forbedres. Dette bidrar til at cellene forsynes med oksygen og næringsstoffer samtidig som avfallsstoffer og døde celler “flushes” ut.

7. Det anbefales at du drikker to glass med ladet vann, romtemperert eller helst varmt, før du setter i gang behandlingen. Dette tynner ut blodet og bidrar til at cellene blir mer mottakelige for frekvensene. For best effekt, drikk også ladet vann gjennom dagen.

8. Det er anbefalt at du starter med de tre akupunkturpunktene, fem lymfeknutene og de to meridianer før du blåser på det området du ønsker å ha fokus på. (Se s.12.)

9. De første timene etter føning, bør du holde deg unna aircondition, kald mat og kald drikke slik at kroppen får optimale forhold til å jobbe med det frekvensene har satt i gang. Vent også helst 4 timer med å dusje for best mulig effekt.

10. Du kan få detox-symptomer etter at du begynner med frekvensbehandling. Slike symptomer er tegn på at kroppen kvitter seg med avfallsstoffer og er et godt tegn. Nok hvile, søvn og vann anbefales. Ved ubehag, "go slow". (Ikke gi opp!)

NB! Forslagene over er basert på personlig forståelse og personlige erfaringer og er ment som inspirasjon. Det er viktig at du også benytter intuisjon og sunn fornuft da du kjenner din kropp best.

NÅR SKAL VI IKKE BLÅSE?

Unngå å blåse på ting i kroppen som du ikke ble født med. (Metall f.eks kan bli varmt.)
Du kan blåse andre steder på kroppen og nå samme kroppsdel ved hjelp av f.eks. akupunkturpunkter.

Unngå å blåse direkte på hjertet om du har hjerteproblemer,
og unngå å blåse på toppen av hodet om du har høyt blodtrykk.

Unngå å blåse på åpne sår og på åpne brudd.

! Ved akutt sykdom, ta kontakt med legen.

Unngå å blåse direkte på magen/ ryggen når du er gravid.

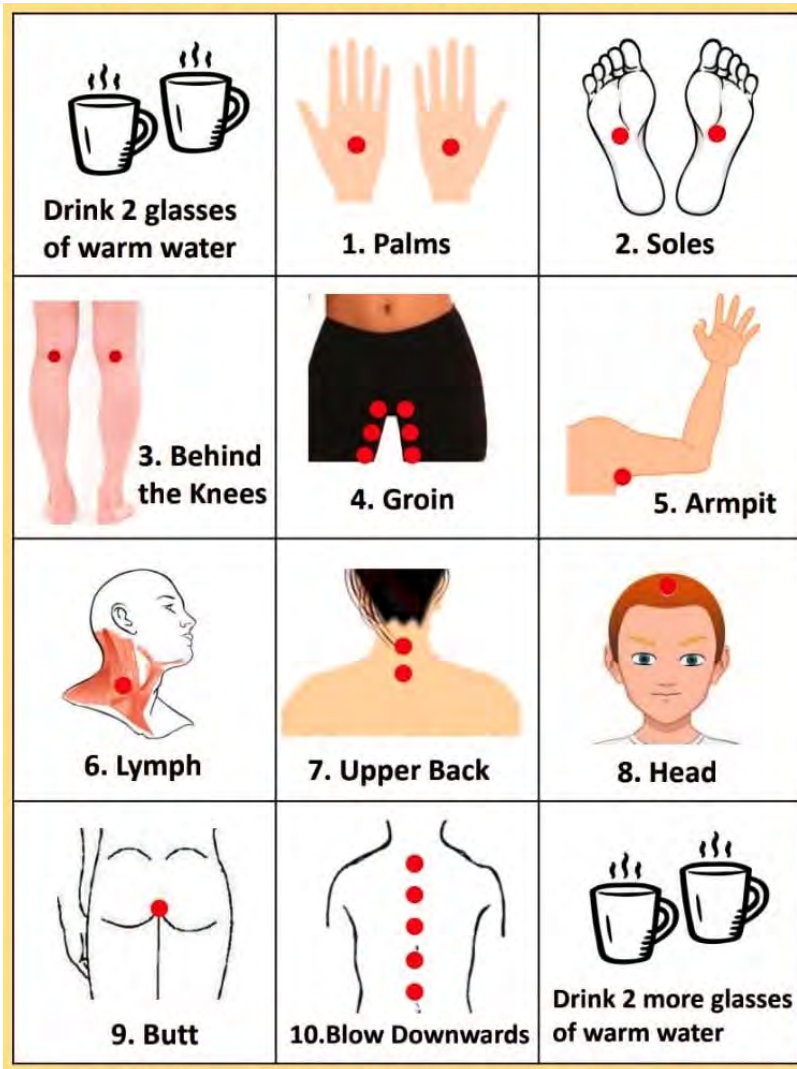
Kjenn etter selv hva du føler for. Sett deg gjerne inn i hva frekvensterapi er og hvordan det virker, så du kan ta et valg du er fornøyd med.

Siden frekvensterapi øker blodgjennomstrømmingen, anbefales det at du ikke bruker apparatet ved menstruasjon. Igjen - du kjenner din kropp best.

Om det er perioder det ikke passer å blåse, vil det alltid være gunstig å drikke fønet vann.



HVORDAN BLÅSE (PROTOKOLL)



Varm opp kroppen ved å blåse punkt 1-10 i **ca 1-3 min.** på hvert punkt. Hold apparatet rolig eller blås i sirkulære bevegelser eller litt lengre ifra om det blir for varmt. **Har du ikke tid til å blåse på alle punktene, prioriter punkt 1 og 2 (inni hender og under føtter).**

Ved å blåse punkt 1, 2 og 8, stimulerer og åpner du tre viktige **akupunkturpunkter**.

Ved å blåse punkt 3, 4, 5 og 6, stimulerer og åpner du **lymfesystemet**.

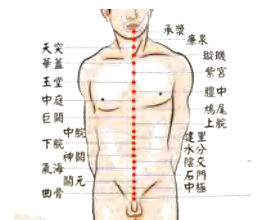
Blås gjerne i albueleddet og på innsiden av håndleddene også.

Avslutt protokollen med å blåse et par minutter på to viktige **meridianer**; forsiden og baksiden av ryggraden

Governing Vessel (Du Mai)



Conception Vessel (Ren Mai)



TKM - NOEN PRINSIPPER

Tradisjonell Kinesisk Medisin (TKM/TCM) er basert på kinesisk filosofi og folkemedisin. I kinesisk medisin anses kropp og sjel som en integrert enhet bestående av en rekke vitale organer og energibaner. Disse energibanene (meridianene) binder organene sammen og frakter vital energi (Qi) rundt i kroppen. Det er en forutsetning for god helse at Qi flyter fritt og harmonisk, og det er derfor viktig at disse meridianene er åpne.

Ulike faktorer kan påvirke gjennomstrømmingen av Qi; En ubalanse mellom hvile og aktivitet, varme og kulde, feil kosthold, langvarig ubearbeidede følelser, emosjonelle sjokk m.m. kan føre til at Qi enten stopper opp eller “løper løpsk”, noe som kan gi sykdom, ubalanse og dårlig helse. Målet er å gjenopprette energibalansen; få Qi til å flyte fritt slik at den kan utføre sine oppgaver; bl.a å gi næring til de vitale organene og beskytte kroppen mot ytre helseskadelige faktorer.

Yin og Yang er et annet sentralt begrep i kinesisk filosofi. Dette er pulserende komplementære krefter som påvirker hverandre og som bør være i balanse. Dårlig helse oppstår, ifølge denne tilnærmingen, ved underskudd eller overskudd av enten yin eller yang. Forkjølelse er f.eks et tegn på at kroppen ikke tilpasser seg ytre faktorer som “vind-hete”, “vind-kulde” eller “sommer-hete”. Høy temperatur er et tegn på for mye yang, og risting er et tegn på overskudd av yin. Balanse mellom yin og yang er vesentlig.

Parallelt står fem-element teorien (wind, cold, damp, heat , dryness) sterkt, og for mye av en av elementene kan forårsake sykdom og dårlig helse da de blokkerer for balanse og fri flyt av Qi.

FREKVENSER (TeraHertz)

Det er et vitenskapelig faktum at alt i universet er energi, og at alt vibrerer på en eller annen frekvens (sekvens av vibrasjoner og svingninger). Det samme gjelder kroppen vår.

Kroppen er sammensatt av systemer, som består av organer og vev.

Organer og vev er laget av celler, som igjen er laget av molekyler som består av atomer.

Atomer er laget av subatomære partikler som er laget av...energi.

Frekvensen på energien påvirker materien, altså den fysiske formen, f.eks kroppen.

Og frekvensen på det vi omgir oss med og utsetter oss for, vil påvirke oss fysisk og mentalt.

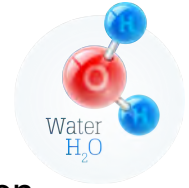
Lyd, musikk, lys, farger, ord, klær, mennesker, natur... Alt vibrerer med en frekvens som har gunstig eller ugunstig påvirkning på cellene våre.

TeraHertz finnes som frekvenser på det elektromagnetiske bølge-spekteret, og de er svært gunstige for alt liv; både mennesker, dyr og planter. Frekvensene "kommuniserer" med kroppens iboende intelligens samtidig som de stimulerer kroppens evne til å helbrede seg selv.

Frekvensene styrker friske celler, vekker sløve celler, reparerer skadede celler og eliminerer syke og ufunksjonelle "senescent cells", såkalte zombiceller, som kroppen ellers har vanskelig for å kvitte seg med. Zombiceller er celler som har sluttet å fornye seg og som i tillegg frigir oppsamlede giftstoffer samt trigger betennelser.

I tillegg bidrar frekvensene til bedre blodsirkulasjon, inkludert mikrosirkulasjonen, og de stimulerer kroppen slik at meridianer åpnes og blokkeringer i lymfesystemet løses opp.

VANNETS BETYDNING I KROPPEN



Menneskekroppen består av ca 60% vann, og vann er svært viktig for cellene, organene og for diverse funksjoner i kroppen. Vann utgjør basisen i blodet, i fordøyelsessaftene, i svetten, og det oppbevares i musklene, fettet og i beinstrukturen. Ca 70% av musklene f.eks., er vann. Vannet i kroppen fører oksygen til cellene, fjerner avfallsstoffer, sørger for at næringsstoffene du får i deg havner i de riktige organene, og det beskytter i tillegg ledd og organer. Kroppen skiller ut ca 1,5 liter væske (vann) per dag via svette, urin og damp, og det er derfor anbefalt at vi drikker 8-10 glass vann per dag for å erstatte dette væsketapet.

Det er imidlertid stor forskjell på kvaliteten på drikkevann, og det kommer i mange “former”; springvann, kildevann, kildevann tappet på plastflasker og kartonger (med og uten fluor), destillert vann og rensset vann. Valg av vann har betydning for helsen, men uansett hvilket vann vi velger, så vil det å drikke vann være bedre enn andre drikker.

Det som er viktig, er at vannet er renest mulig, og det bør også inneholde mineraler. pH har også en betydning for helsen og det samme har molekylstrukturen på vannet. Det viser seg at molekylerne i springvann (og flaskevann) klistrer seg sammen til større “cluster”, noe som gjør at vi kan bli dehydrert selv om vi drikker mye vann - fordi molekylerne er for store til å komme inn i cellene. Ved “å lade” vannet med TeraHertz frekvenser, vil molekylstrukturen endre seg slik at det lett kommer inn i cellene. Dette igjen fører til at kroppen blir hydrert og at næringsstoffer leveres og avfallsstoffer fjernes som de skal.

SLIK LAGER DU FREKVENSBEGANDET VANN

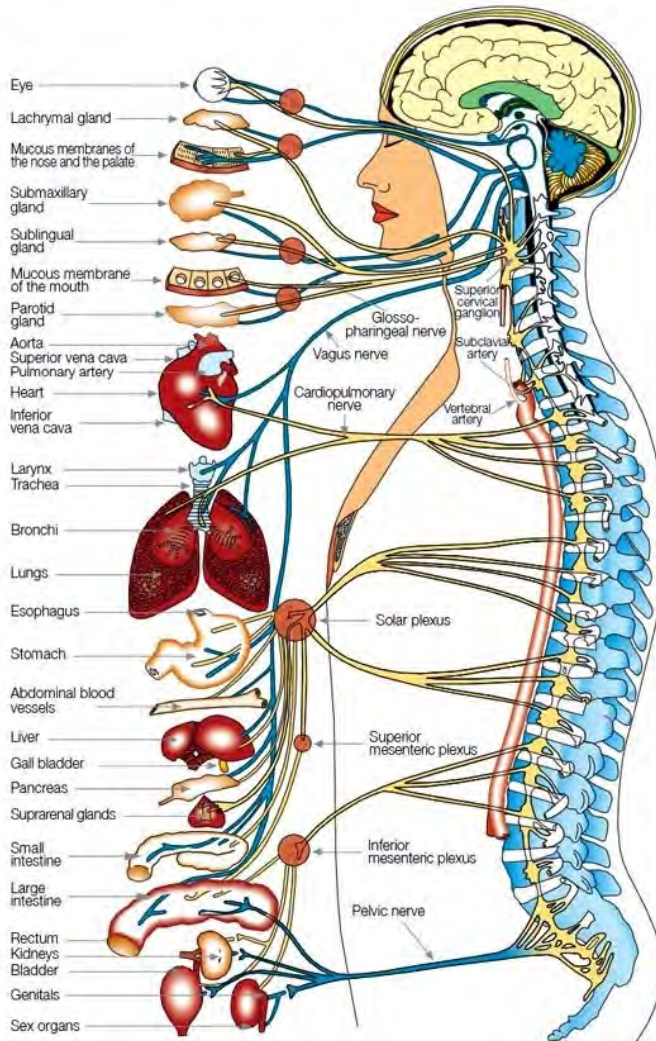
1. Ha rent vann i et glass, en mugge eller en annen beholder av glass.
2. Blås på vannet enten fra utsiden eller direkte mot vannflaten i ca ett minutt.
3. Etter at vannet blåst, kan du helle vannet over på ønsket beholder (f.eks en flaske av stål eller glass. Plast kan også benyttes, men velg da en hard plastflaske fri for BPA.)
4. Vannet lades best om det er romtemperert eller varmere, og det er også anbefalt at vannet du drikker ikke er kaldt.
5. Annen drikk kan også blåses (f.eks kaffe og fruktjuicer), og det samme kan mat.
6. Ladet vann vi drikker, blir som en mottaker for frekvensene samtidig som det hydrerer cellene våre. Vann fra springen (eller flaske) består av molekyler som klumper seg sammen til såkalte "clustre" som er for store til å trenge inn i cellene. Når vannet lades, endres strukturen på vannet; molekylene splittes opp i enkle molekyler som lett trenger inn i cellene våre.
7. Det anbefales at du drikker 1-2 glass med romtemperert eller helst varmt vann før du blåser og også etter at du har blåst.
Dette tynner ut blodet og bidrar til at cellene blir mer mottakelige for frekvensene.
8. Drikk også "fønet"/ ladet vann gjennom dagen.
9. Vannet kan med fordel også sprayes på huden før blåsing.
10. Dypp gjerne en klut i ladet vann og vri den opp før den legges på et område (ansikt, vond skulder el.l) som du skal blåse på.

Ladet vann kan med fordel også gis til dyr - og til blomster og planter.



STIMULERE STAMCELLENE

Blås opp og ned langs ryggraden i ca 15 minutter.



Stamceller er celler som kan gjennomgå selvfornyende celledeling og gi opphav til spesialiserte celler, som f.eks en muskelcelle eller en blodcelle.

De er kroppens grunnleggende byggestener, og deres regenerative egenskaper gjør dem enestående i forhold til andre celler.

Voksne stamceller lages av kroppen for å erstatte og reparere skadet vev.

stamcellehuset.no: "Siden stamceller kan bli til hvilken som helst type vev, har de potensiale til å behandle et stort utvalg av medisinske lidelser som Parkinson, ALS, MS, leversvikt m.m."

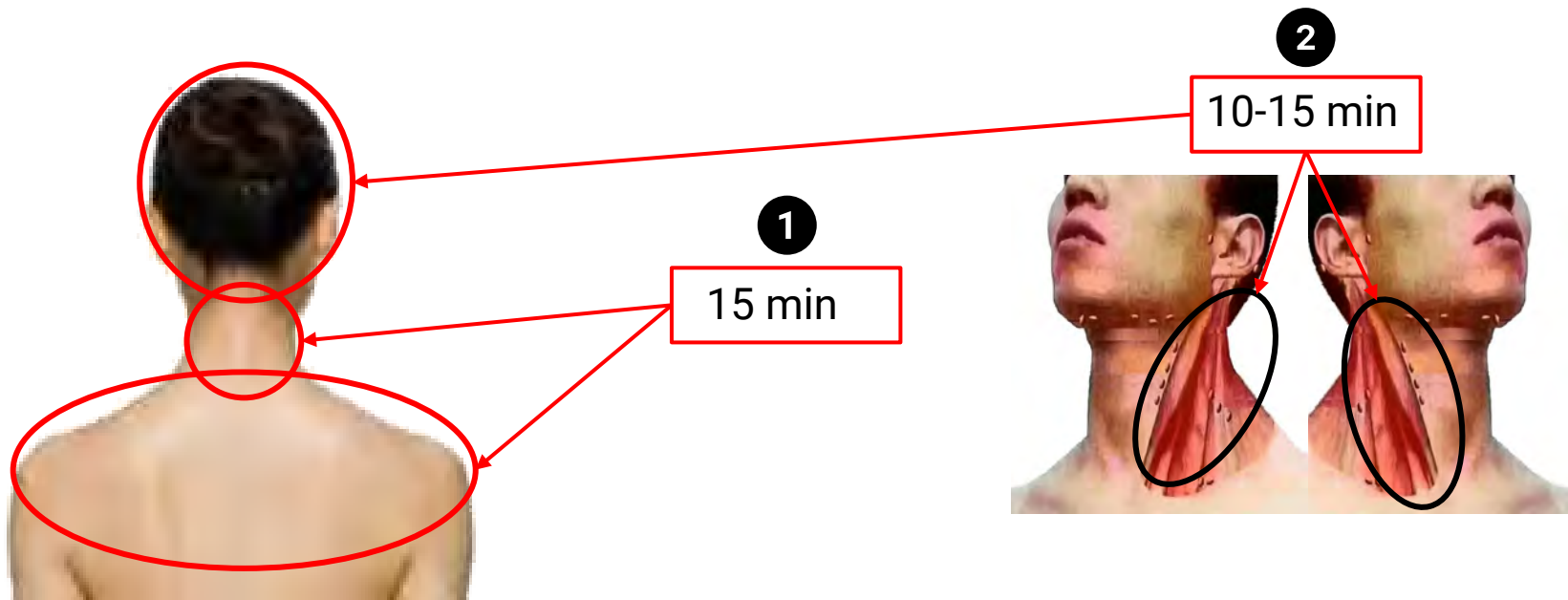
HODEPINE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken, hodet og skuldrene i totalt 15 minutter.

(2) Avslutt med å blåse på siden av halsen/ nakken i 10-15 minutter.

(Som en del av helbredelsesprosessen kan hodepine og søvnproblemer forekomme. Dette er et tegn på at kroppen jobber, og at den jobber med å rette opp ubalansen.)



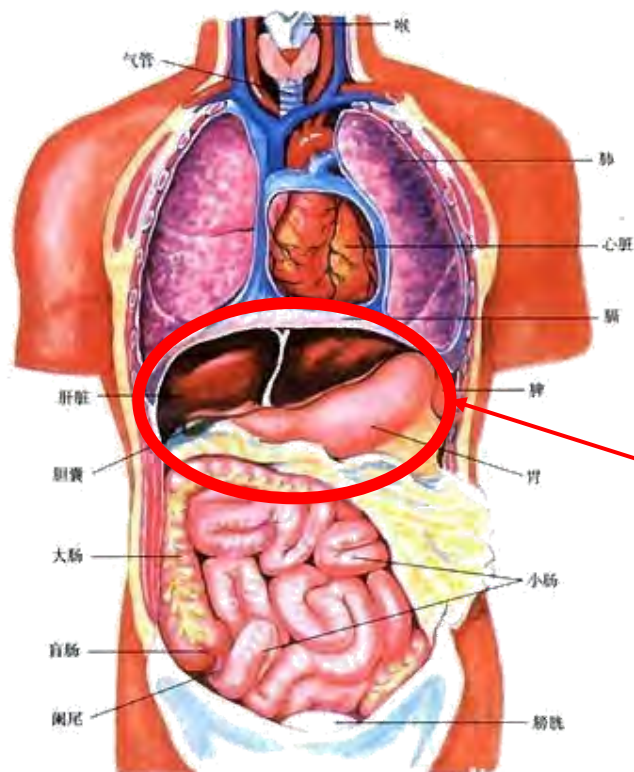
HÅRPROBLEMER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken og ryggen i 10-15 minutter.

(2) Blås deretter på nyrene, magen og milten i ca 10 minutter.

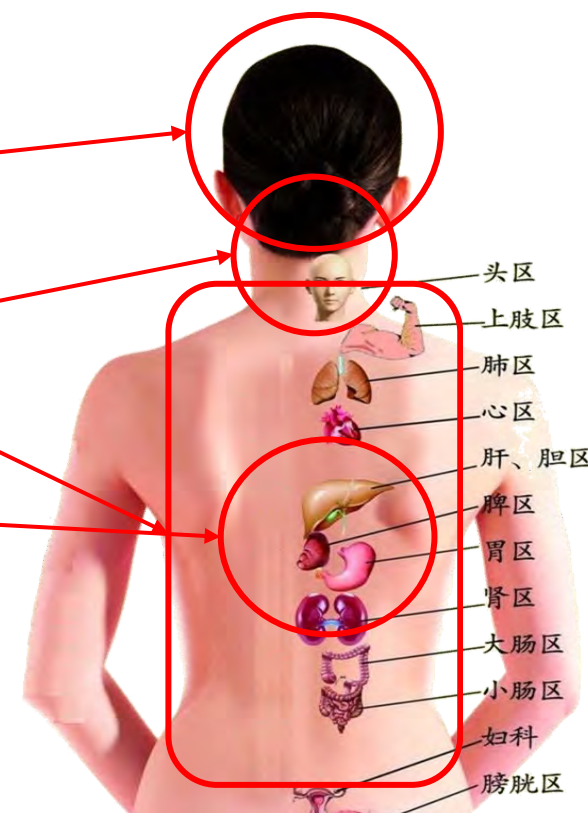
(3) Avslutt med å blåse på hodet i ca 10 minutter.



③
10 min

①
10-15 min

②
10 min

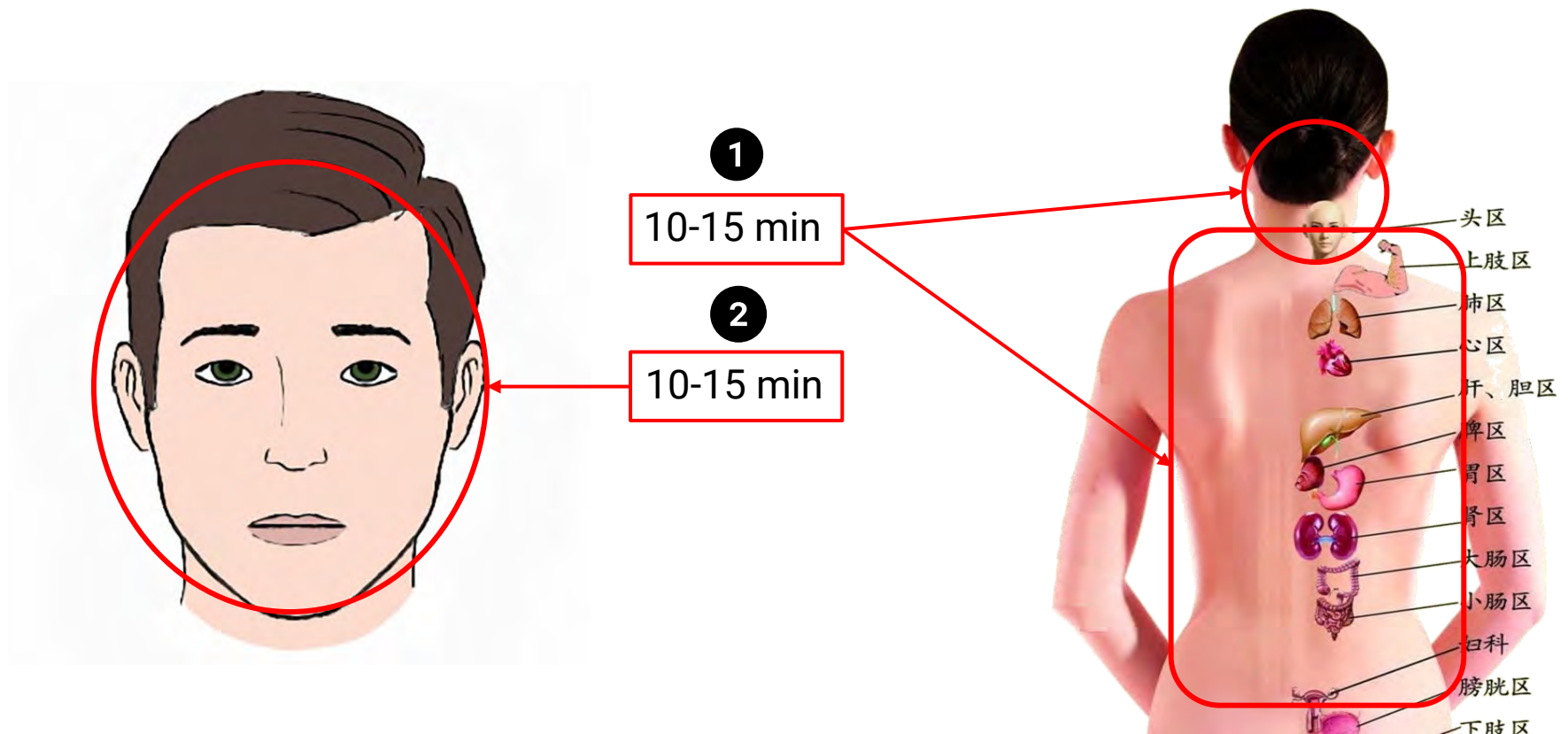


ANSIKTET

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken og hele ryggen i 10-15 minutter for å stimulere de indre organene.

(2) Blås deretter på ansiktet i 10-15 minutter.



ØYNENE

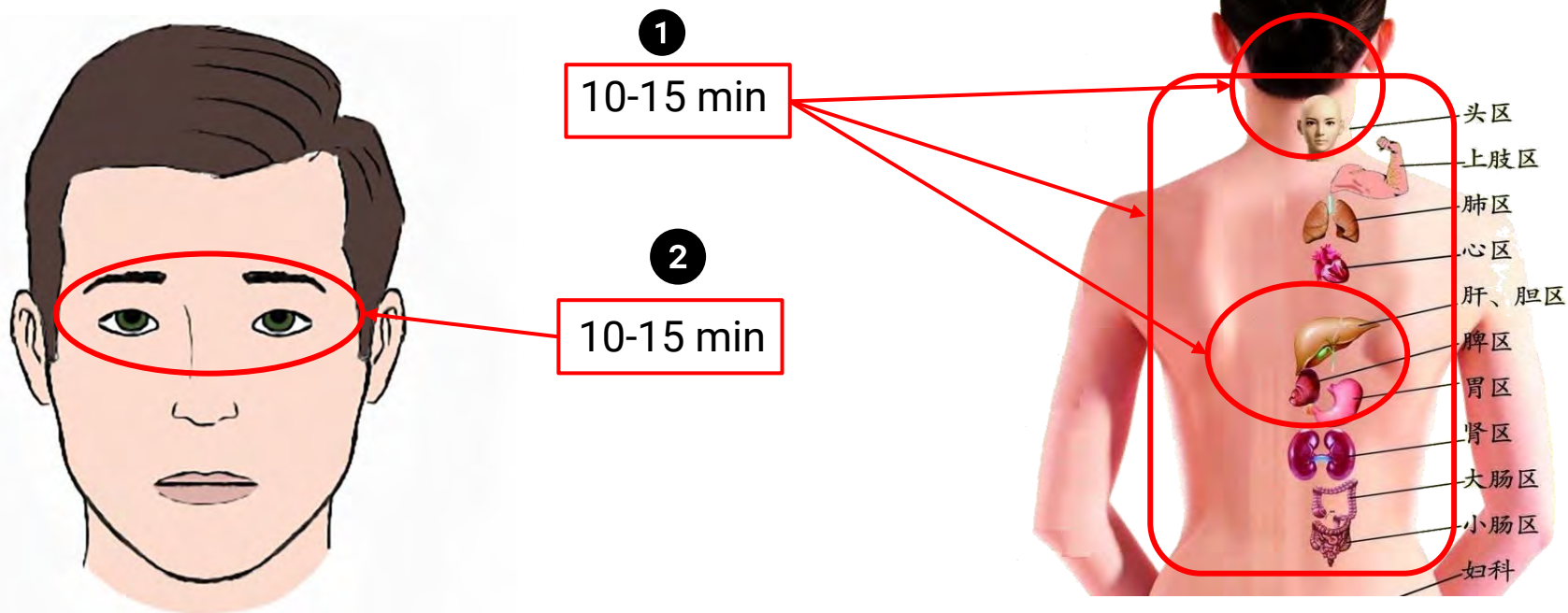
Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken, ryggen og leverområdet i 10-15 min.

(2) Blås deretter på øynene (lukket) i ca 15 minutter.

Har du kontaktlinser, ta dem ut før du blåser på øynene!!

(NB! Som en del av helbredelsesprosessen kan kroppen reagere med tørre eller kløende øyne. Dette er normalt og et tegn på at kroppen jobber med og retter opp ubalansen.)



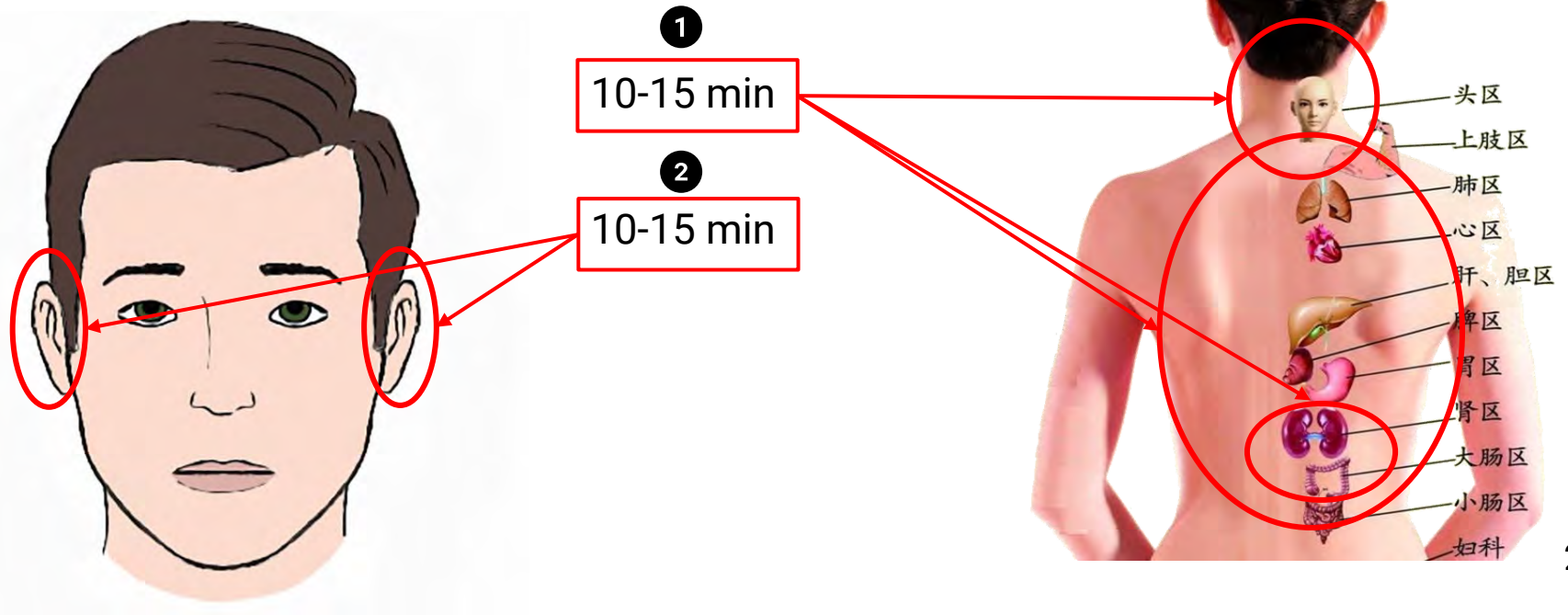
ØRENE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken, ryggen og nyrene i 10-15 minutter.

(2) Blås så på ørene i 10-15 minutter.

(Frequent blow on ear can regulate visceral function.)

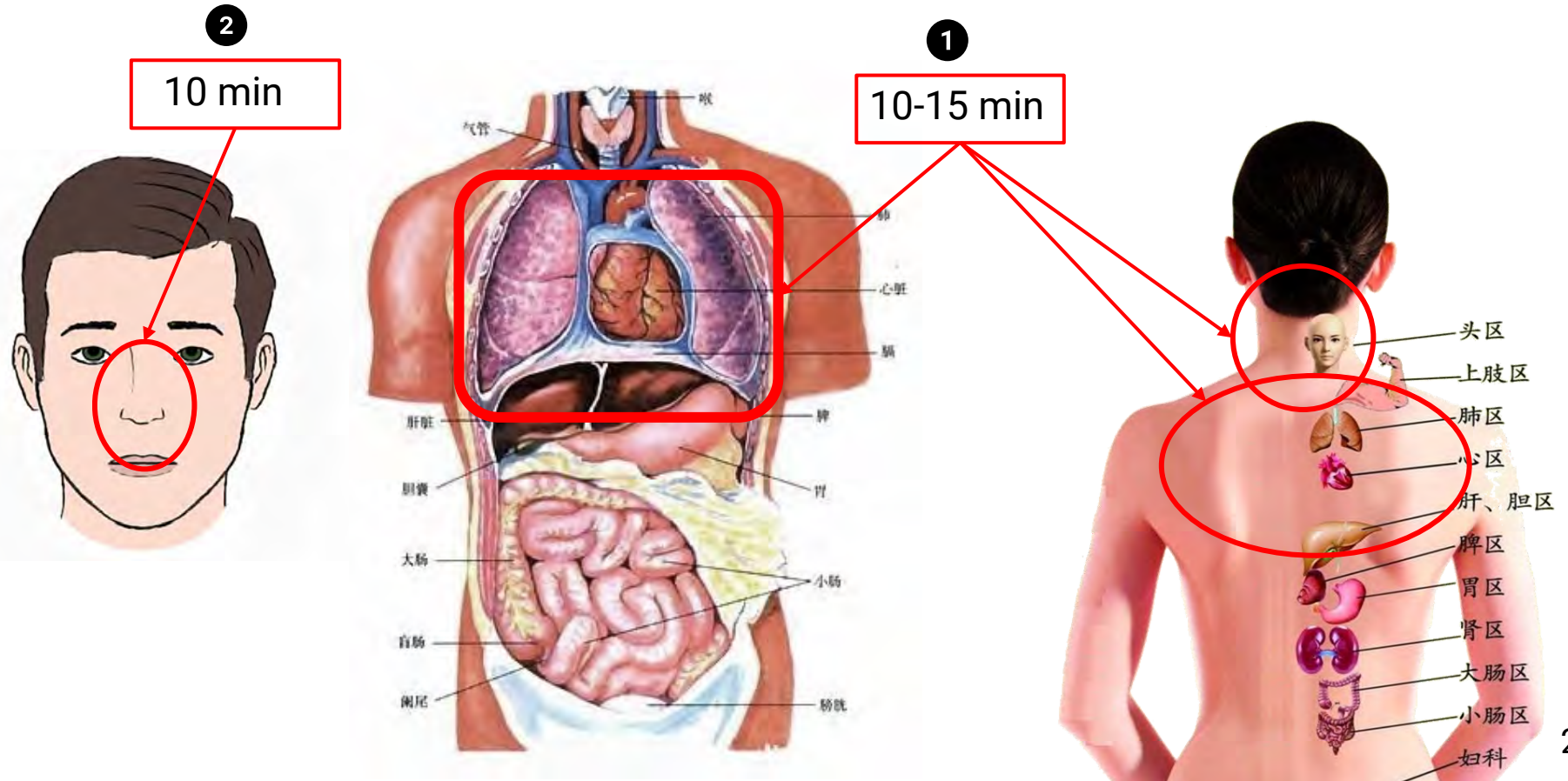


RHINITT (kronisk nesetetthet)

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken, lungeområdet (fremtiden og baksiden) i 10-15 min.

(2) Blås deretter rundt nesen i ca 10 minutter.

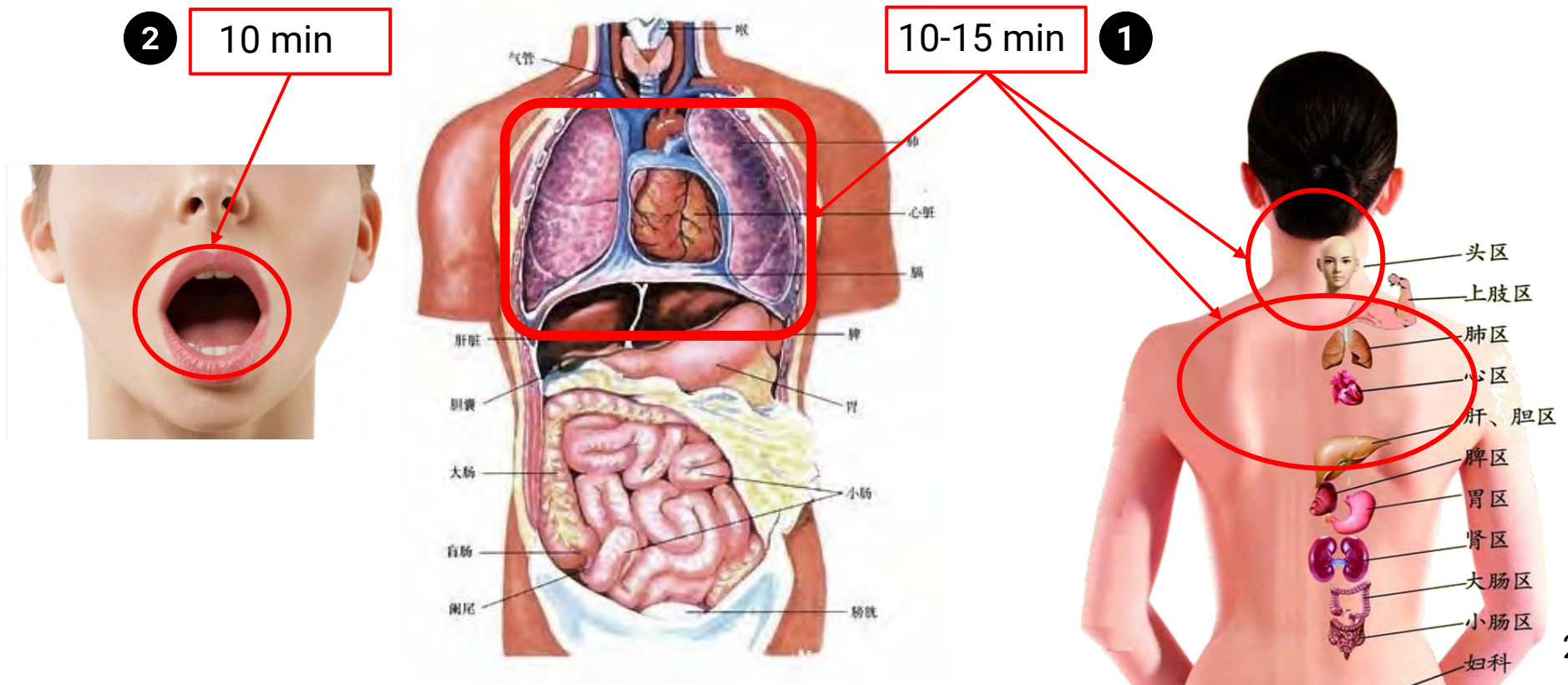


TANNPINE OG MUNNSÅR

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken samt på fremsiden og baksiden av lungeområdet i 10-15 minutter.

(2) Blås så på området du har smerter eller sår i ca 10 minutter.



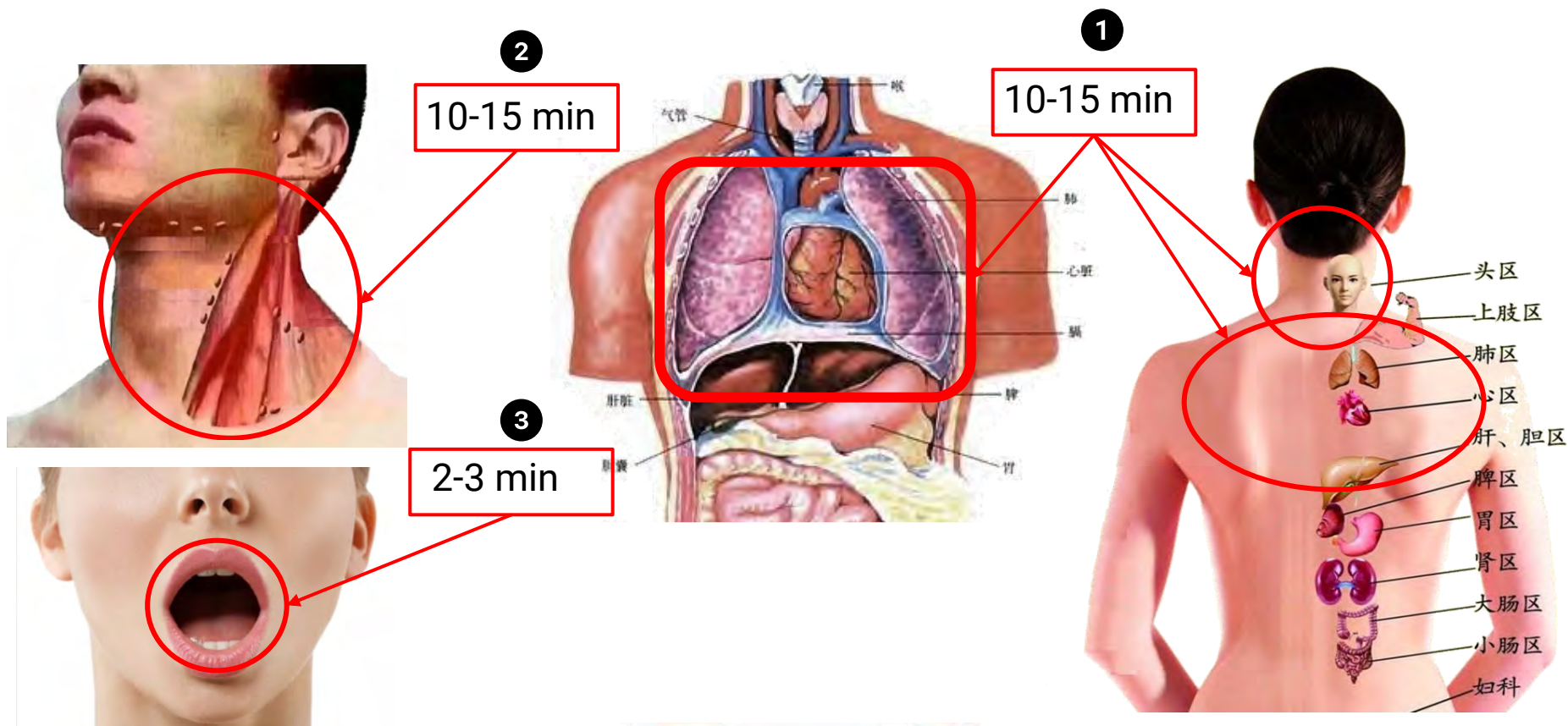
SÅR HALS/ FORKJØLELSE/ INFEKSJON

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken samt på fremsiden og baksiden av lungeområdet i 10-15 minutter.

(2) Blås så på halsen (inkl. lymfene) i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse inn i åpen munn i 2-3 minutter.

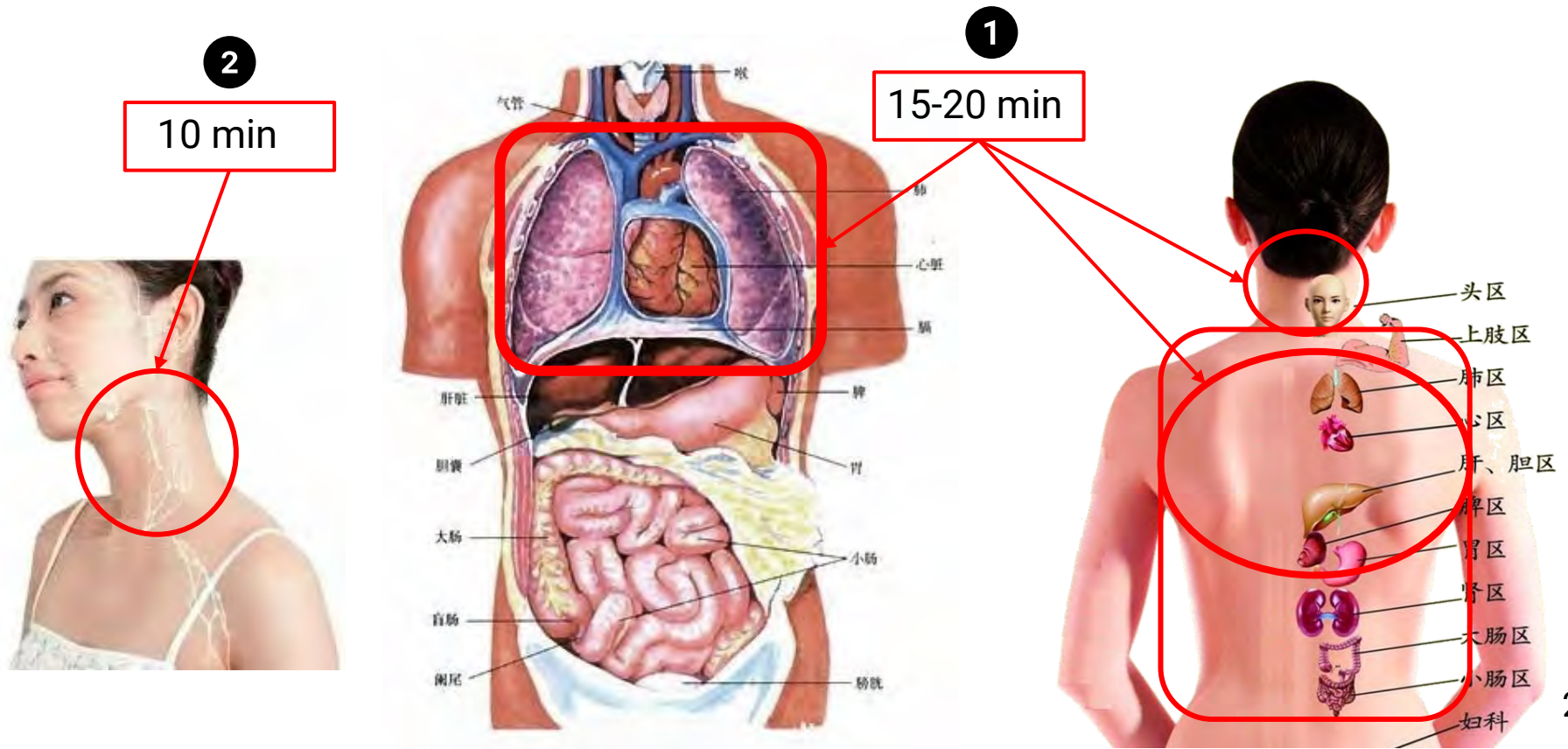


HOSTE OG FORKJØLELSE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på hele ryggen og nakken med litt ekstra fokus på milten, magen og lungene (fremsiden og baksiden) i 15-20 minutter.

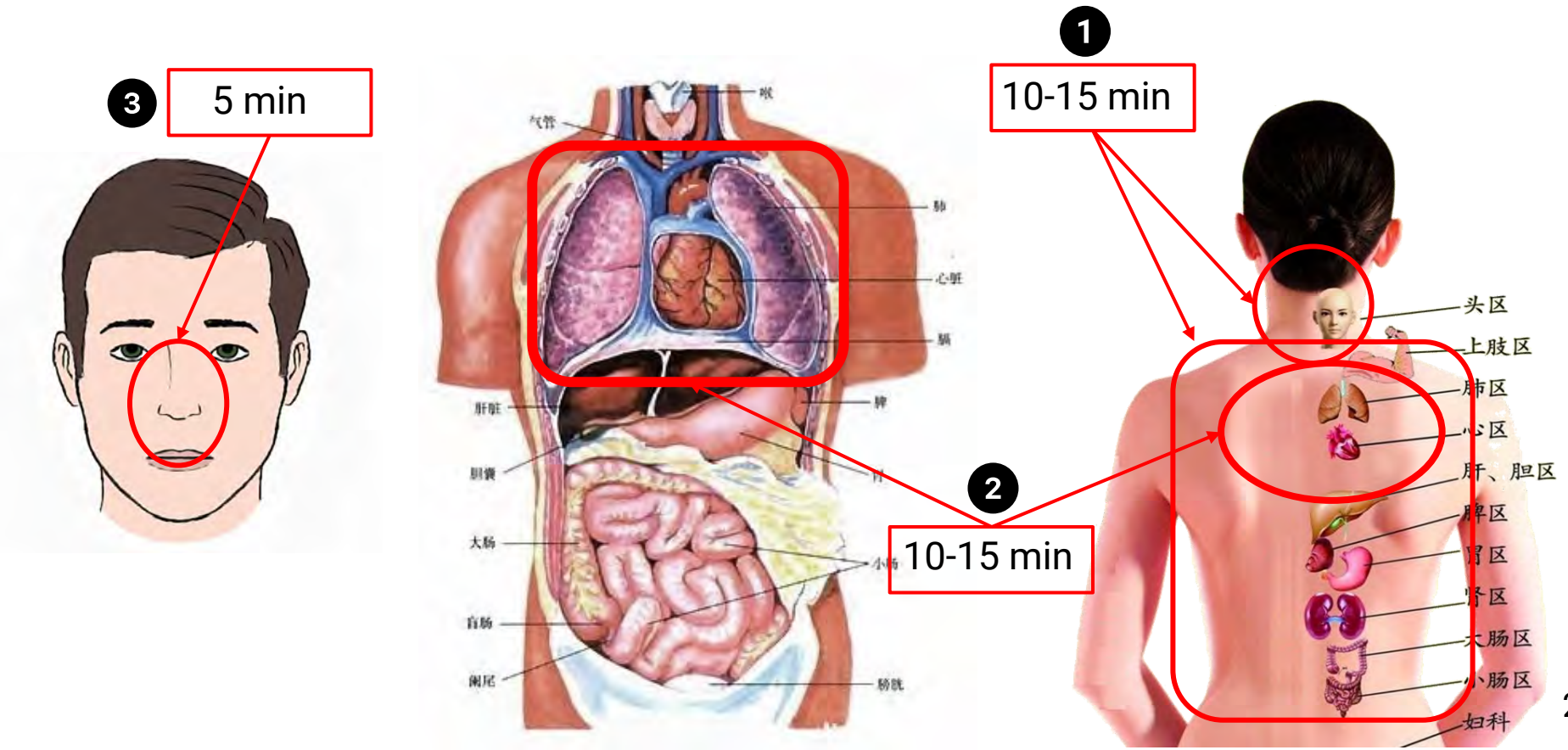
(2) Blås så på hele halsen i ca 10 minutter.



FORKJØLELSE - RENNENDE NESE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

- (1)** Blås på nakken og ryggen i 10-15 minutter.
- (2)** Blås deretter på lungeområdet (fremsiden og baksiden) i 10-15 minutter.
- (3)** Avslutt med å blåse på nesen i ca 5 minutter.

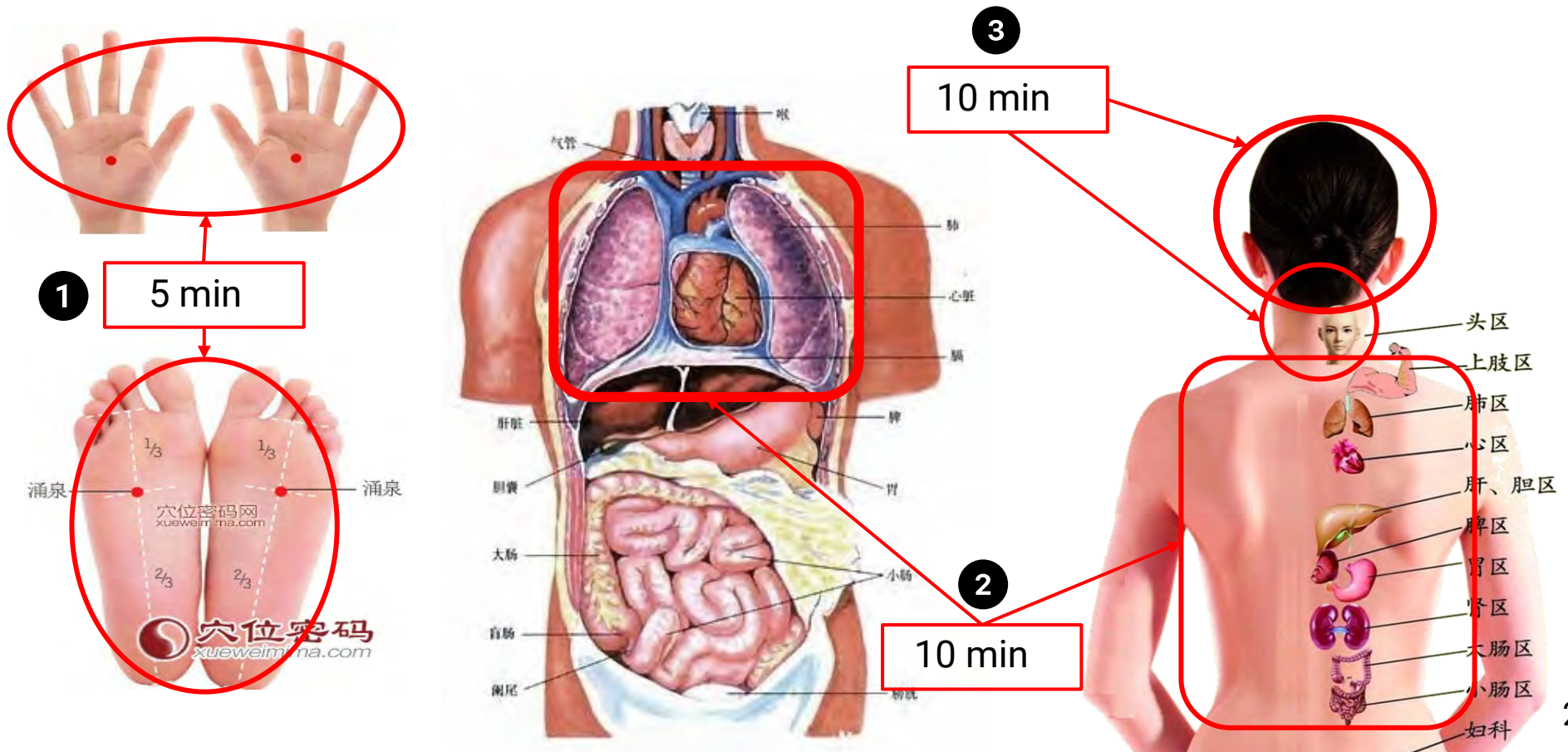


FEBER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås noen ekstra minutter på/i hender og føtter.

(2 og 3) Blås deretter brystet, ryggen og ryggspylen og hodet i totalt 20 minutter.



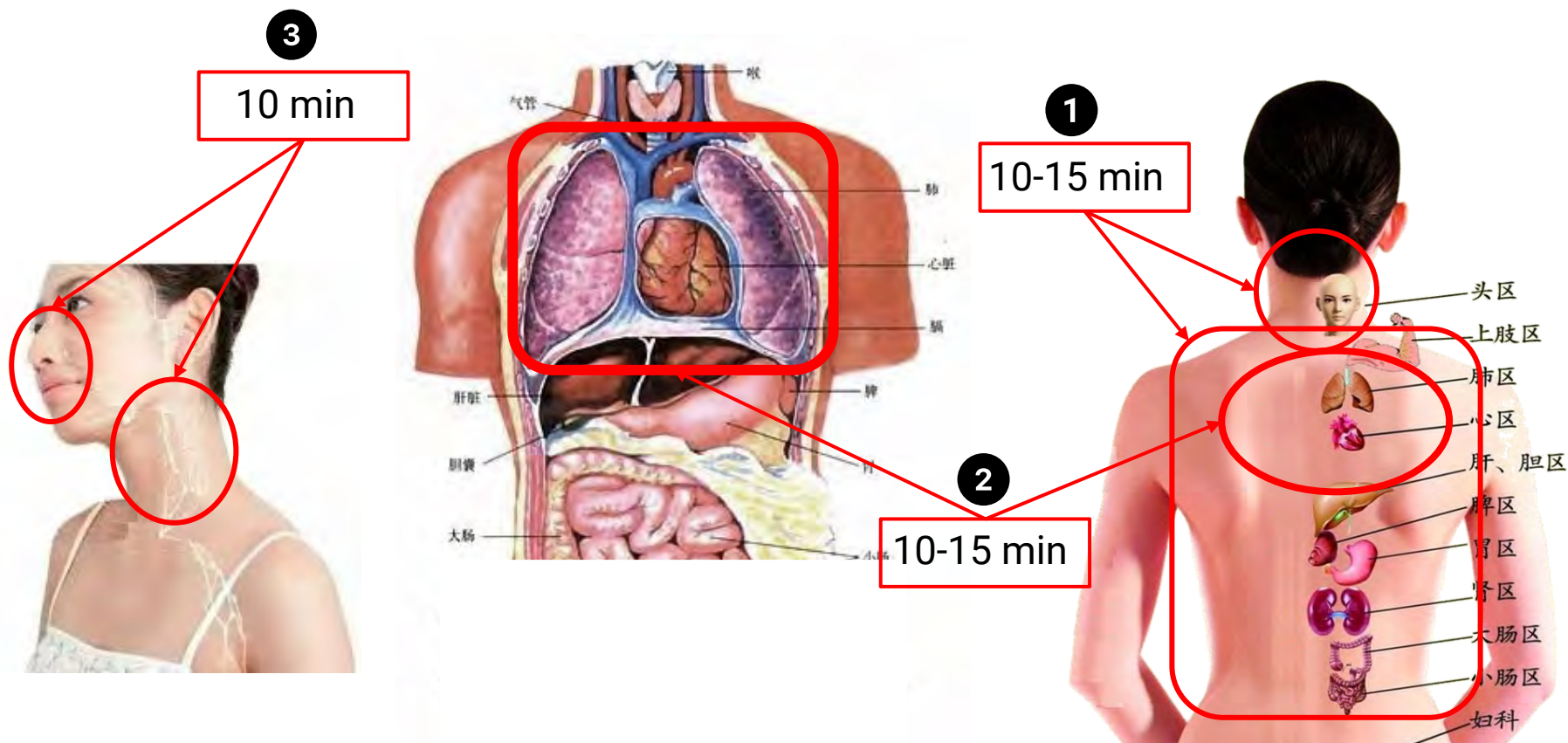
BRONKITT OG ASTMA

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken og ryggen i totalt 10-15 minutter

(2) Blås så på fremsiden og baksiden av lungeområdet i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på halsen og rundt nesa i ca 10 minutter.



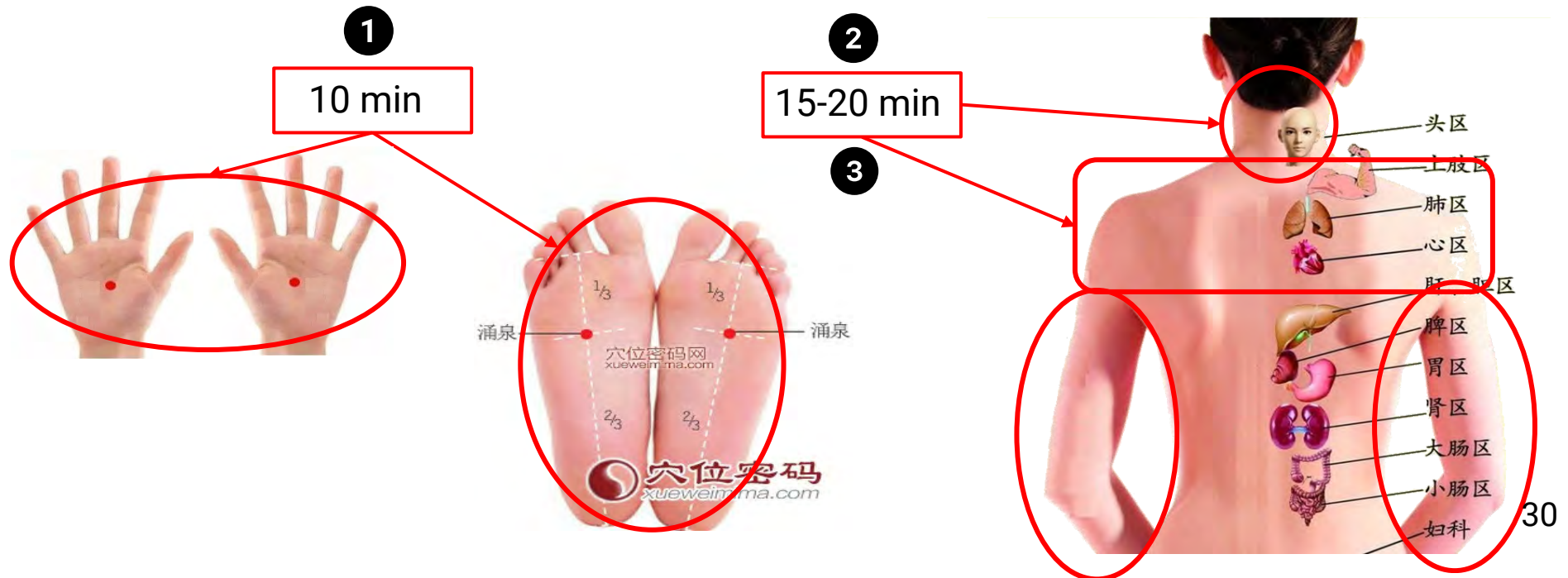
NAKKE OG SKULDRE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås totalt 10 minutter ekstra på/i hender og føtter.

(2) Blås på nakken og skuldrene i 15-20 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på armer og fingre om du har smerter/ en følelse av nummenhet.



BRYSTENE

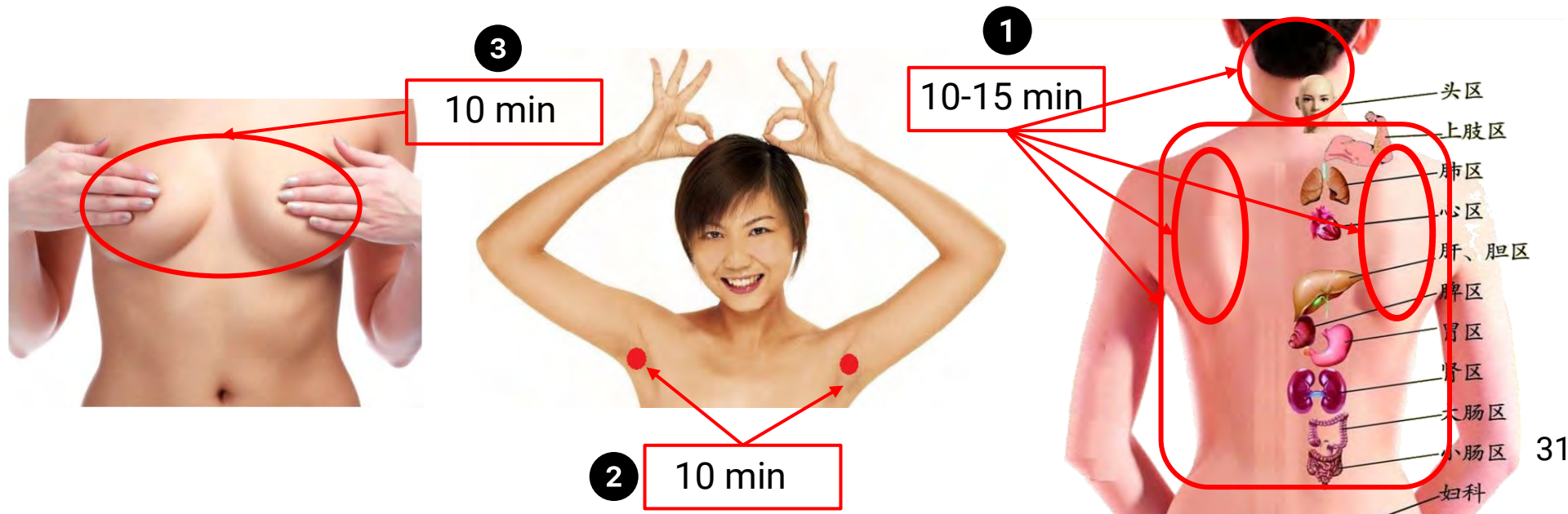
Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken og ryggen med mer fokus på skulderbladene i 10-15 minutter.

(2) Blås så på lymfeknutene i armhulene i ca 10 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på brystområdet i ca 10 minutter.

(Har du tett brystvev, kan du med fordel massere mens du blåser.
Massasje i kombinasjon med blåsing kan også stimulere brystvevet
og gi større bryster.)



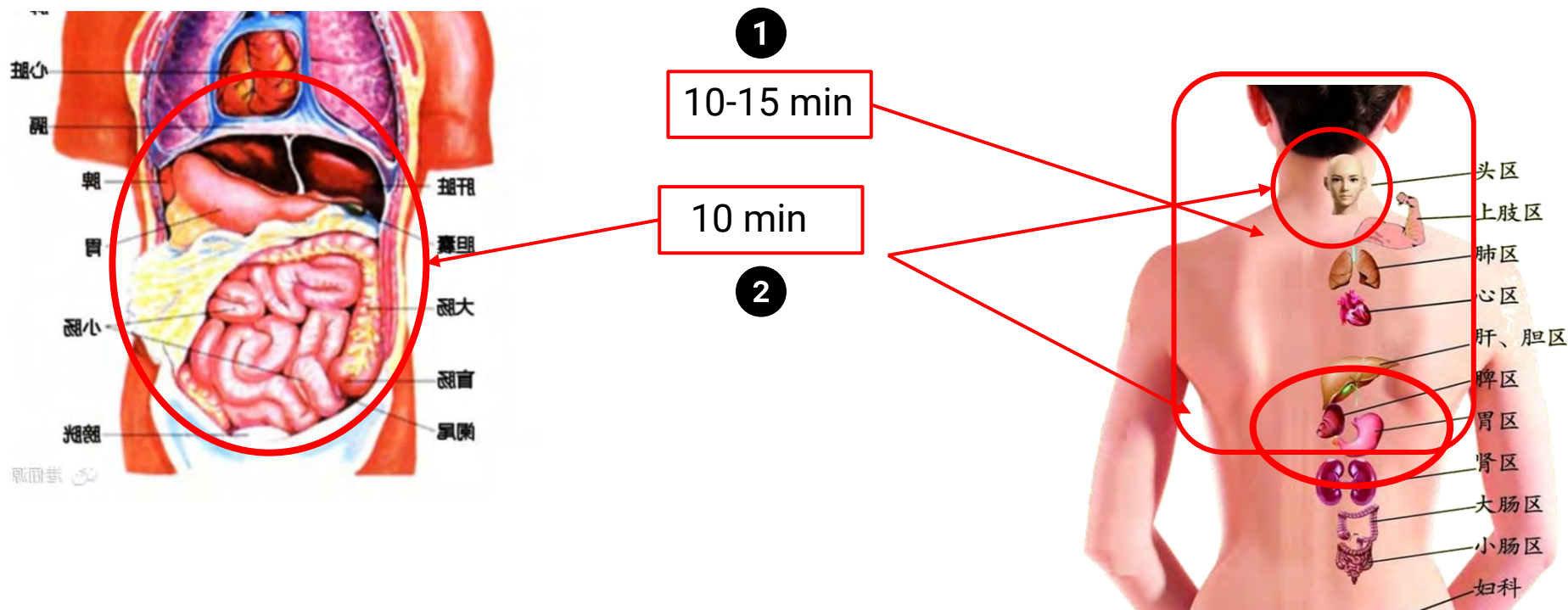
SMERTER OG BESVÆR RELATERT TIL MILTEN

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken og på hele ryggen med mest fokus på området ved milten i 10-15 minutter.

(2) Blås så på mageområdet i ca 10 minutter.

(Hvis du har blødende magesår, bør du ikke blåse på magen...)



SMERTER I KORSRYGGEN

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 5 minutter i håndflatene og under føttene (totalt 10 min).

(2) Blås så på ryggen og nakken i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse der smerten sitter i 10-15 minutter.

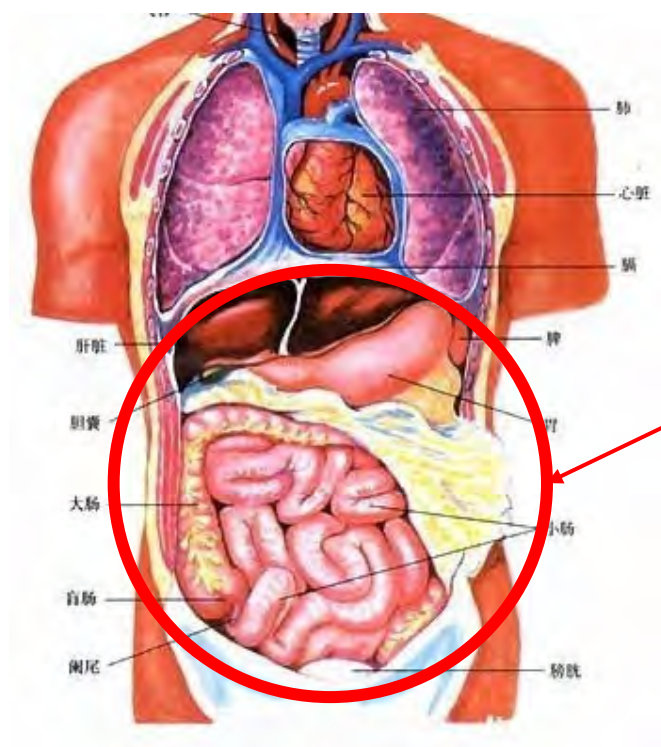


OPPBLÅSTHET OG FORDØYELSESBSVÆR

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på ryggen med hovedfokus på lungeområdet i 10-15 minutter.

(2) Avslutt med å blåse på magen i 10-15 minutter.

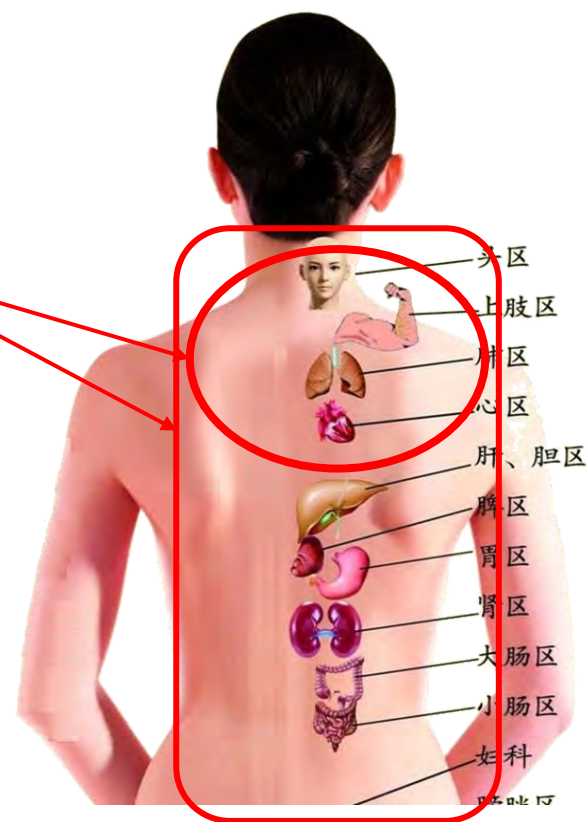


1

10-15 min

2

10-15 min



UNDERLIVSPLAGER, KVINNER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

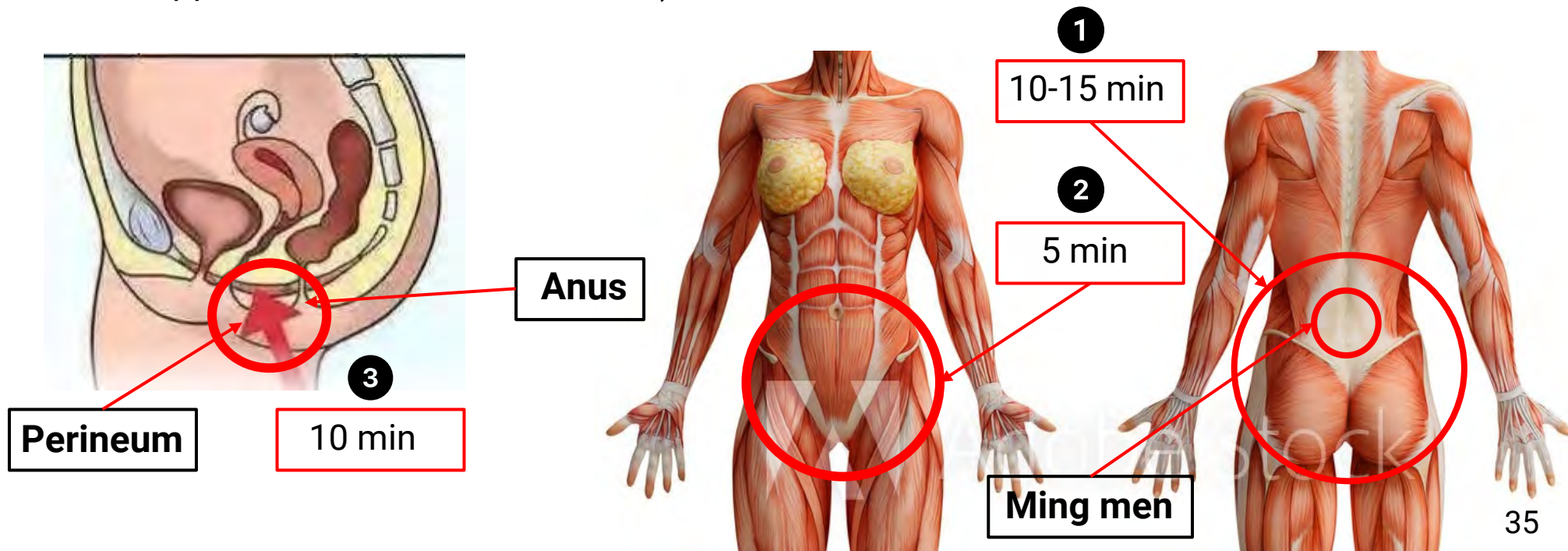
(1) Blås på hele baken og midjen med mest fokus nederst på korsryggen

(Ming men) i 10-15 minutter.

(2) Blås deretter nederst på magen samt på lysken i ca 5 minutter.

(3) Avslutt med å blåse med laveste varme på perenium i ca 10 minutter.

(Utfloed, uregelmessig menstruasjon og fremmedlegemer er et tegn på at kroppen er i helbredelsesmodus.)



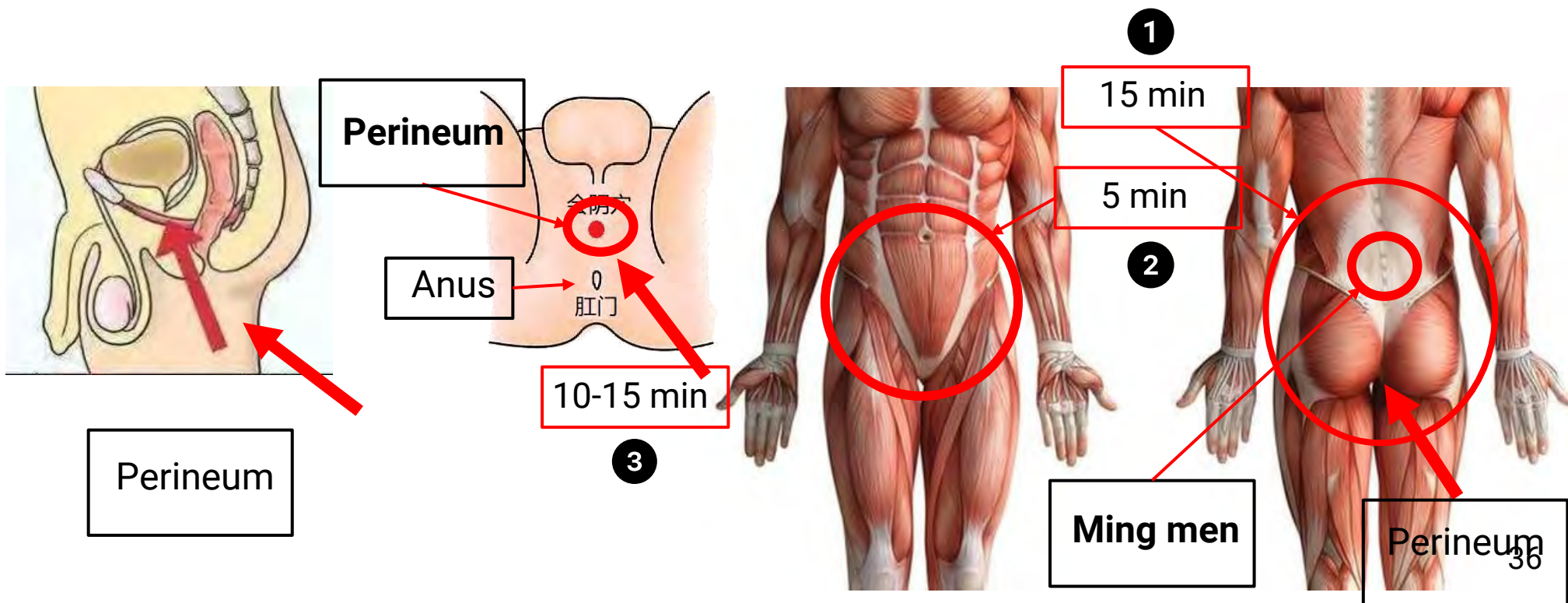
UNDERLIVSPLAGER, MENN (inkl. PROSTATA)

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på midjeområdet i 15 minutter, inkludert nyrer og med mest fokus nederst på korsryggen (Min men).

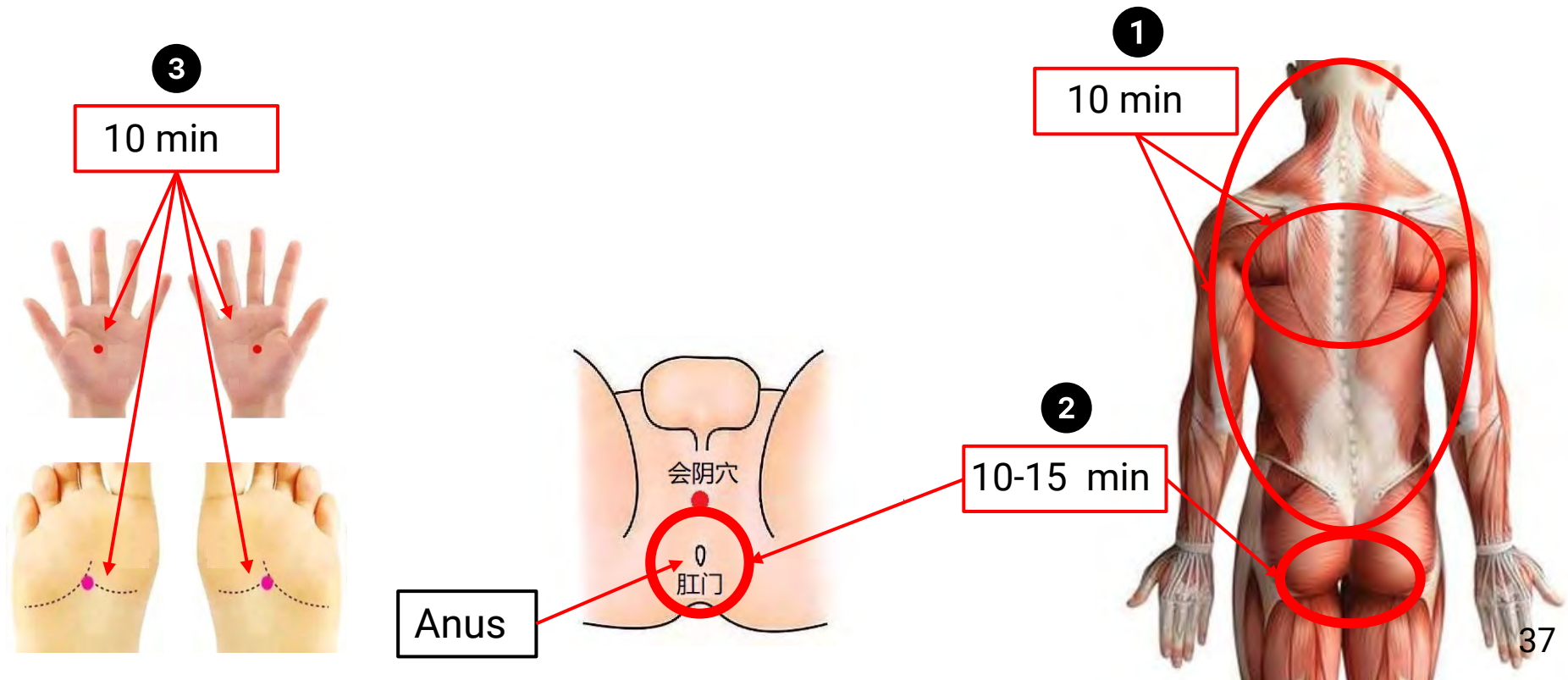
(2) Blås så nederst på magen i ca 5 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på perenium i 10-15 minutter.



HEMORROIDER

- Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).
- (1) Blås på hele ryggen og lungeområdet i ca 10 minutter for å stimulere indre organer.
 - (2) Blås så på hemorroidene i 10-15 minutter.
 - (3) Avslutt med å blåse inni hendene og under føttene i ca 10 minutter.

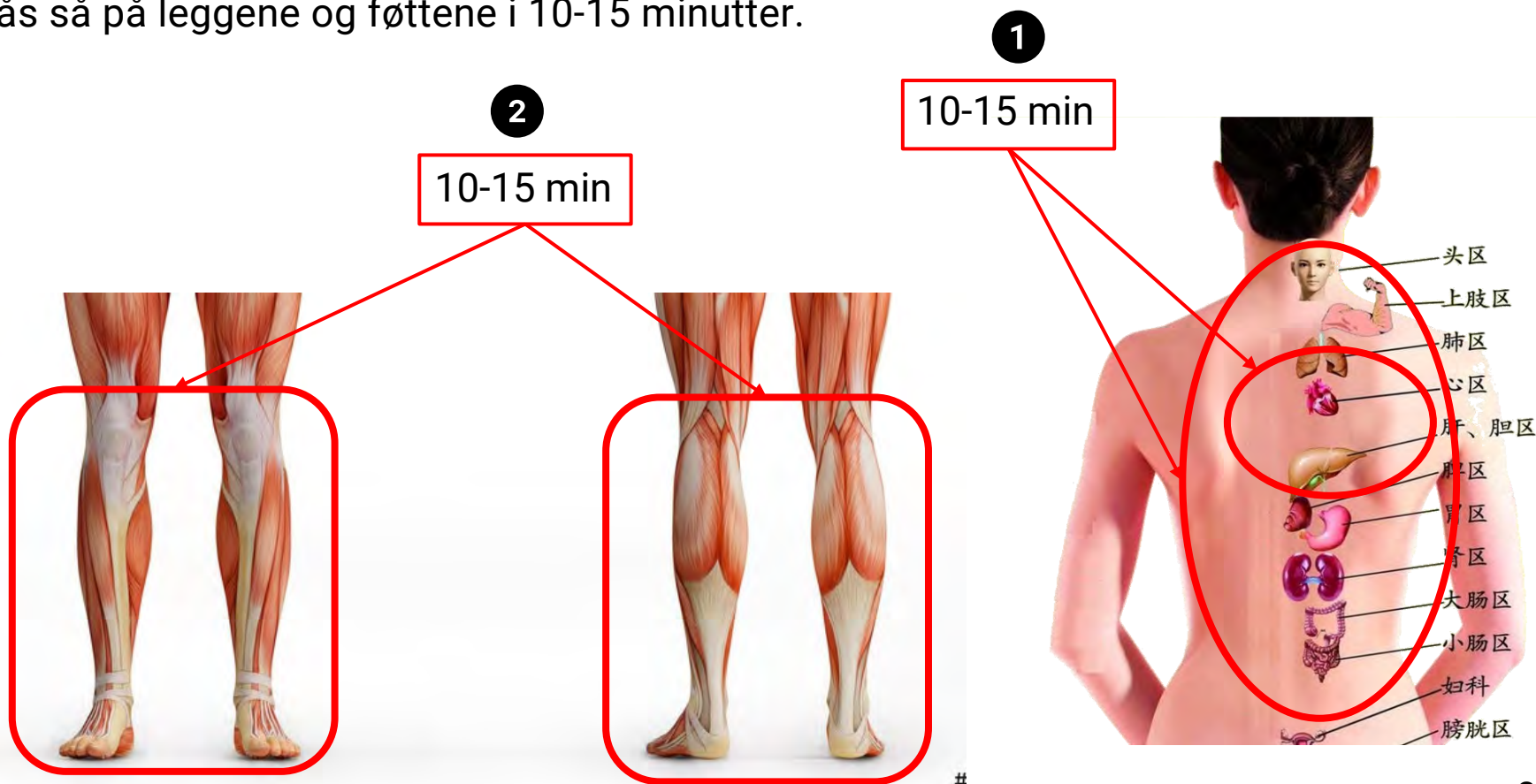


FOTSOPP OG NEGLSOPP

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på ryggen, og på leveren og galleblæren (for å styrke disse organene) i 10-15 minutter.

(2) Blås så på leggene og føttene i 10-15 minutter.



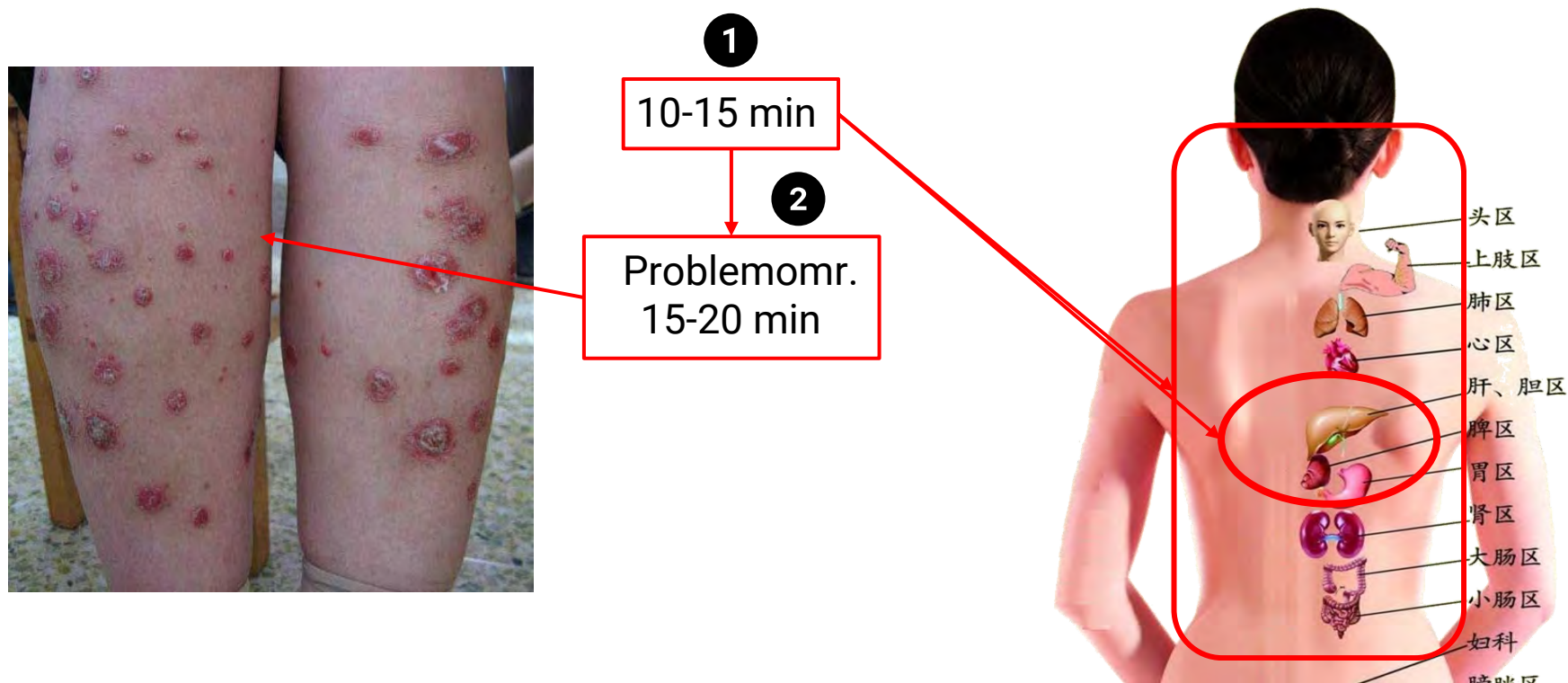
HUDPROBLEMER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på hele ryggen, mer på lungeområdet i 10-15 minutter.

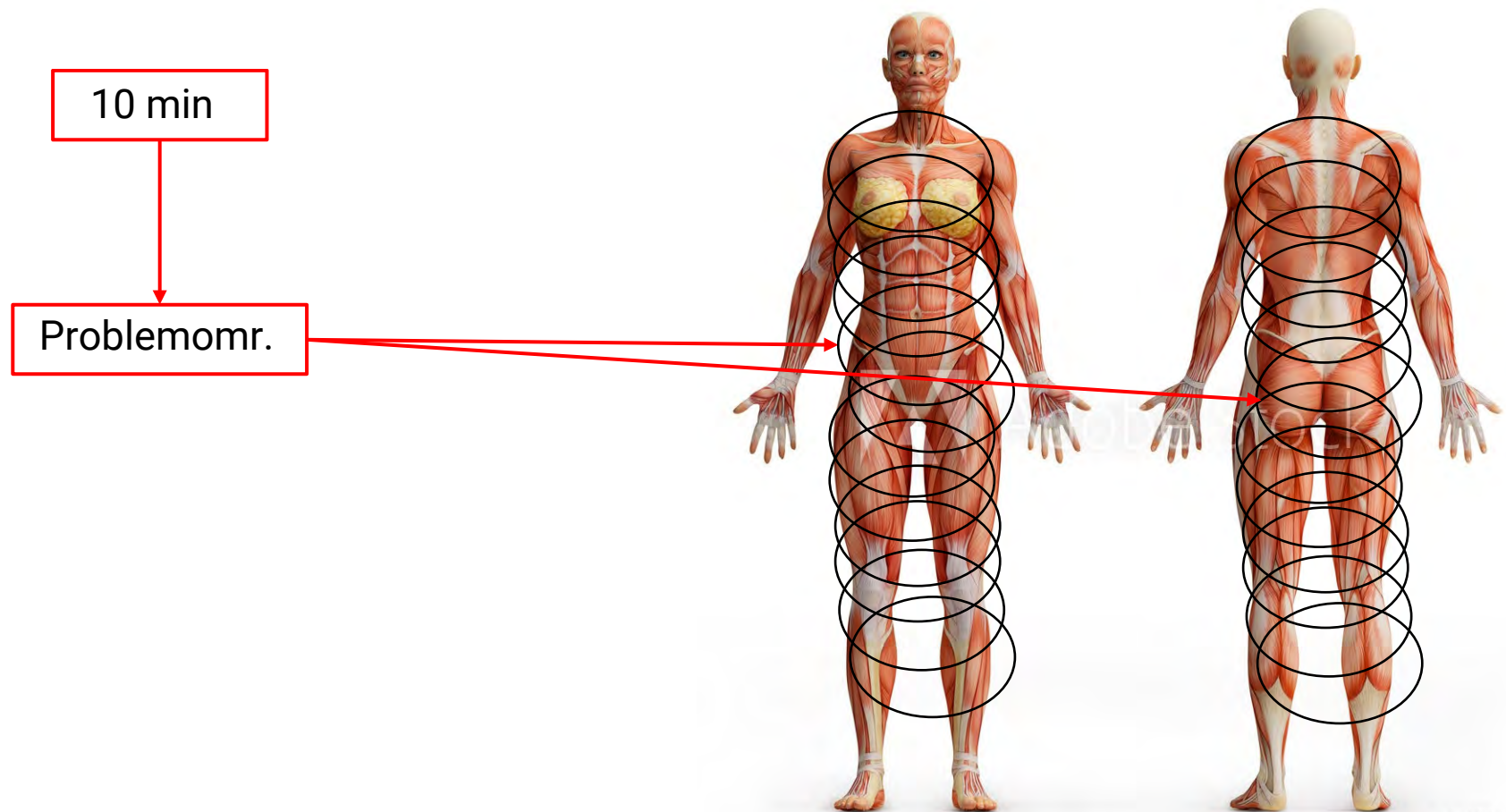
(2) Blås deretter på problemområdet i 15-20 minutter.

Hvis du opplever at det blir verre etter at du har startet behandlingen, så er dette et tegn på at kroppen har satt igang helbredelsesprosessen. Det er ikke uvanlig at det blir litt verre før det blir bedre.



SÅR

Blås på såret med sirkulære bevegelser i ca. 10 minutter 2-3 ganger om dagen.

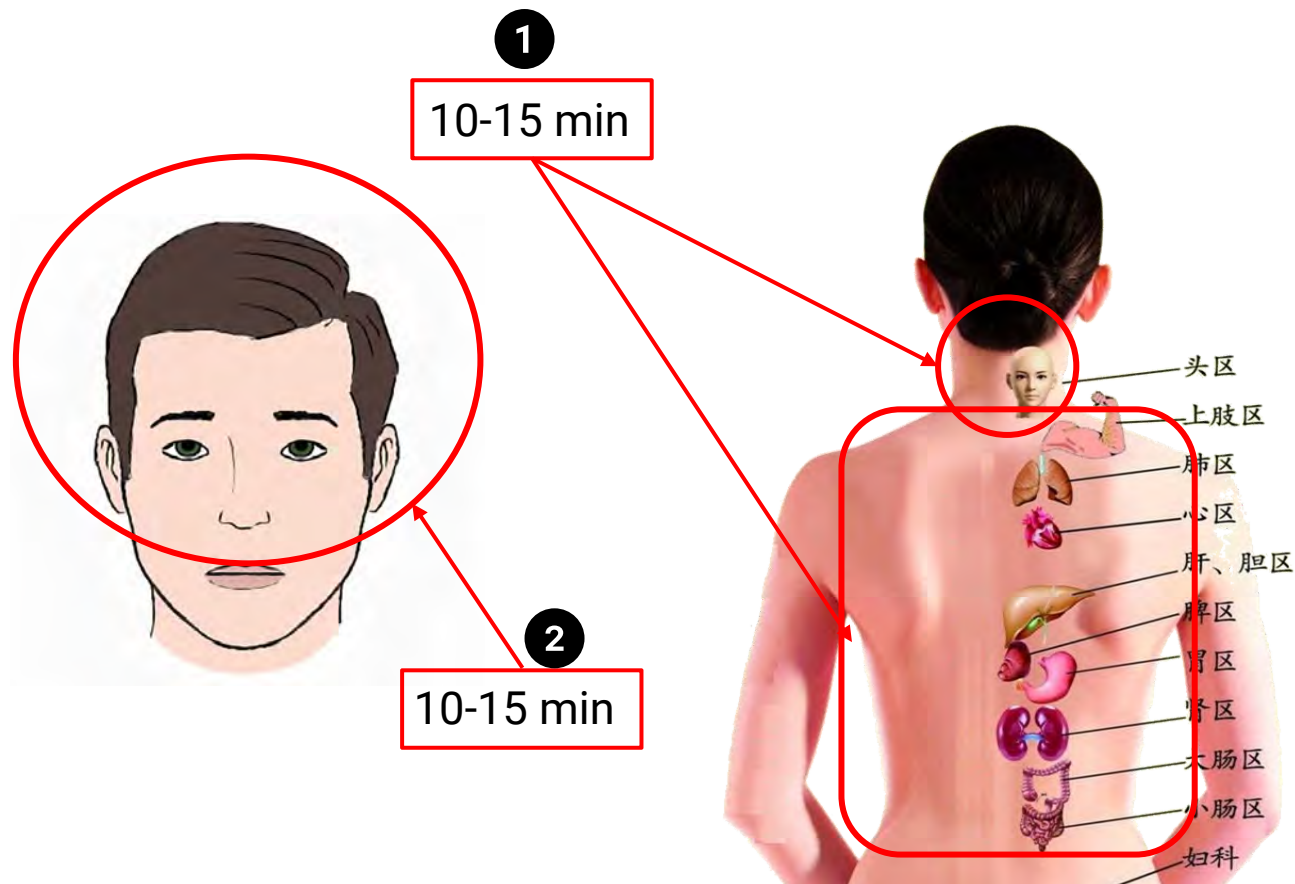


SØVN

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på skuldrene, nakken og ryggen i 10-15 minutter.

(2) Blås så på hele hodet i 10-15 minutter, og ha ekstra fokus på pannen (pinealkjertelen).



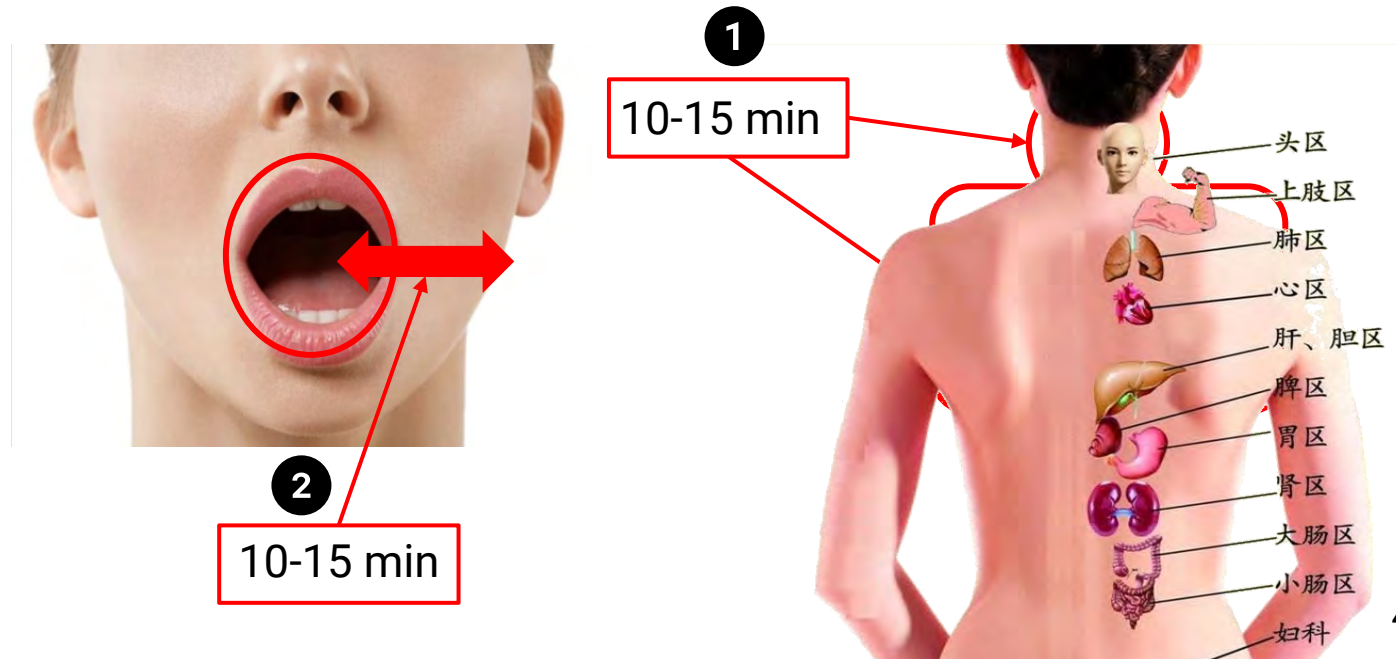
SÅR HALS/ HALSBETENNELSE/ BETENNELSE I MANDLENE

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på skuldrene og nakken i 10-15 minutter.

(2) Blås så ned i halsen; blås inn og bort i 10-15 minutter.

(Hvis du får feber eller rennende nese, er dette et tegn på at kroppen jobber med å rette opp ubalansen. Fortsett selv om du får disse reaksjonene.)



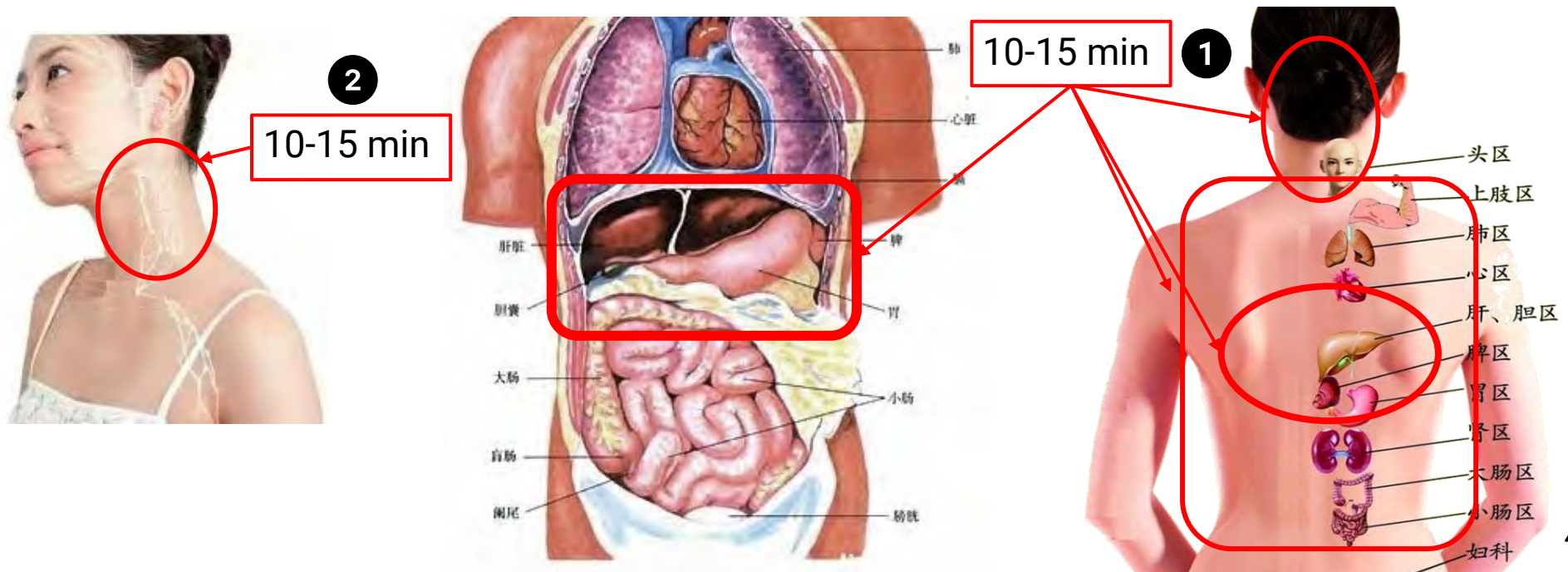
STOFFSKIFTE (Høyt/ lavt)

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås på nakken, på leverområdet (fremsiden og baksiden) i 10-15 minutter.

(2) Blås så på halsen (skjoldbruskkjertelen) i 10-15 minutter.

(Det kan være at du blir rød eller får utslett som et midlertidig respons på at kroppen har startet en avgiftnings- og helbredelsesprosess.)



ÅREKNUTER

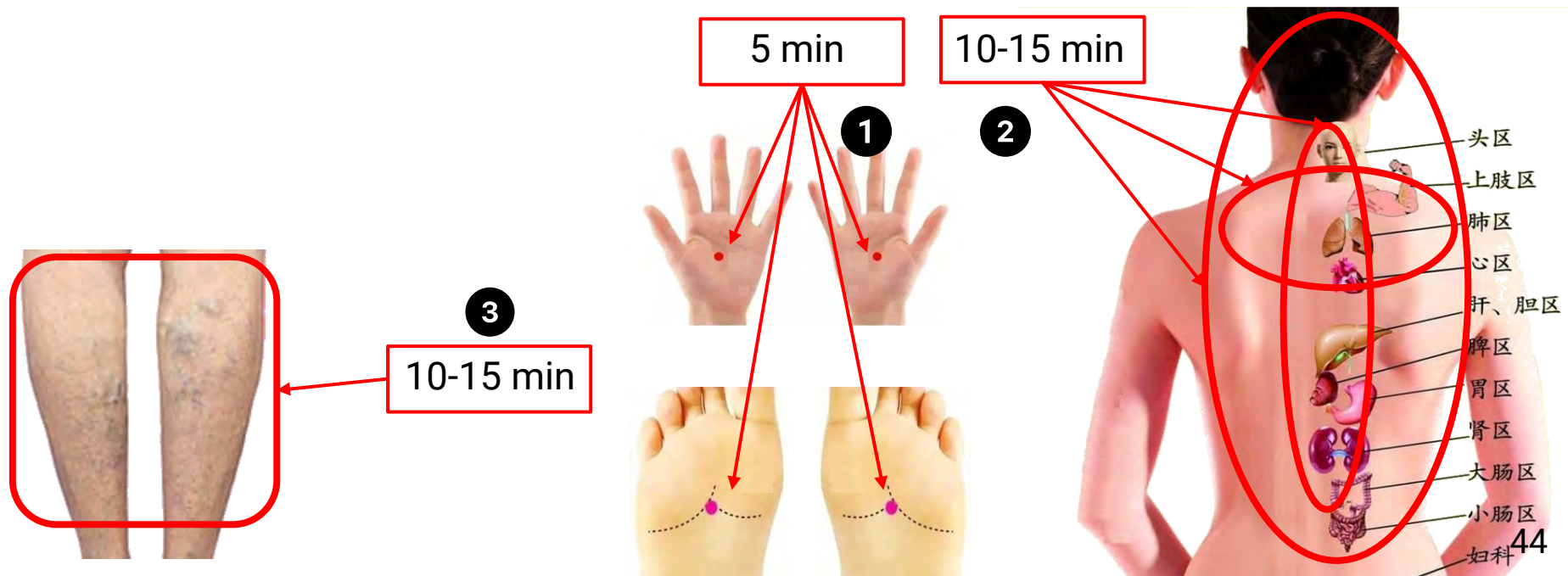
Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 5 minutter inni hendene og under føttene.

(2) Blås deretter 10-15 minutter på ryggen med hovedfokus på ryggraden (hovednervene) og på lungeområdet.

(3) Avslutt med å blåse på blodårene i 10-15 minutter.

(Om det oppstår kløe og utslett, er dette et tegn på at kroppen jobber.)



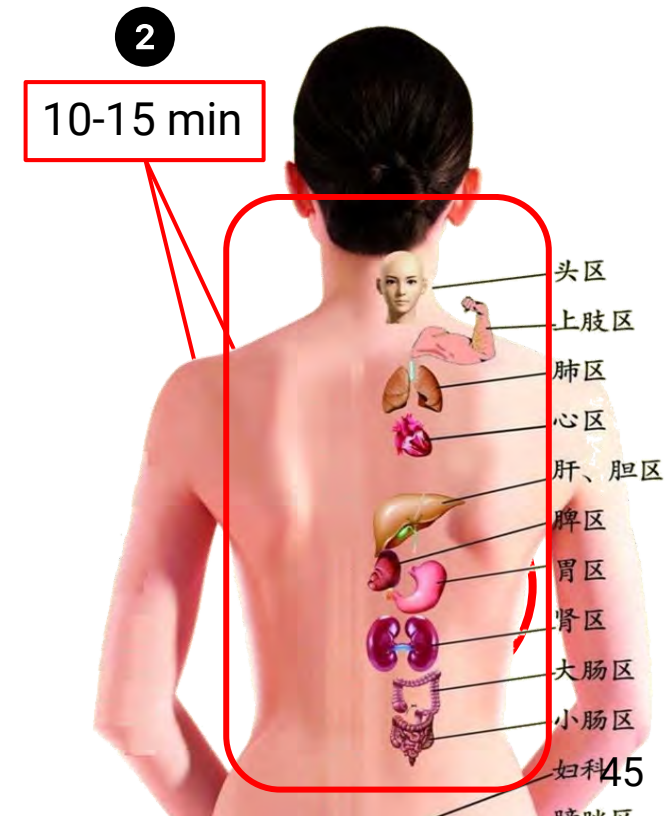
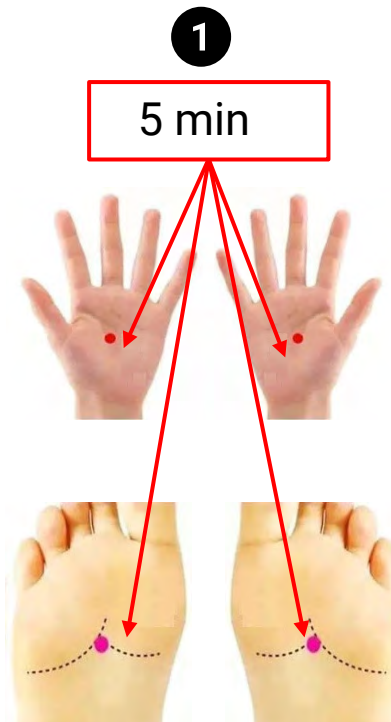
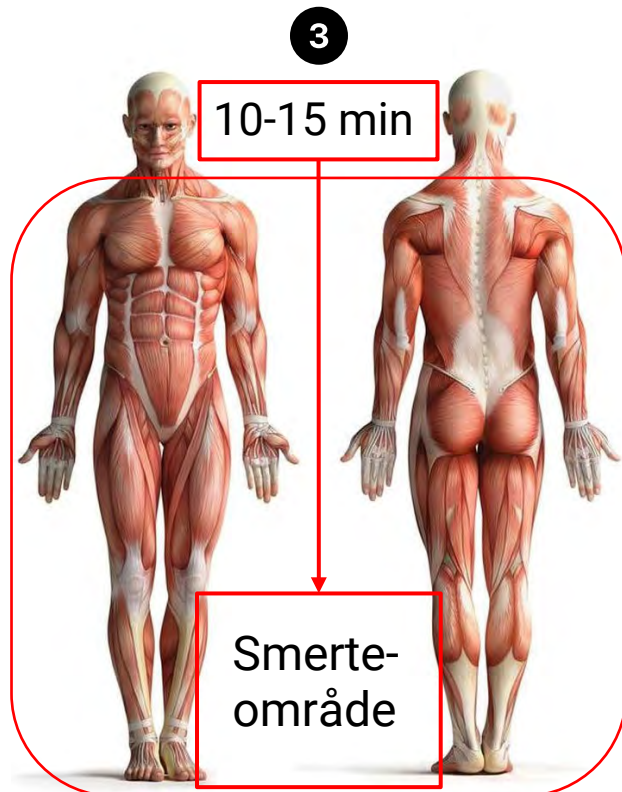
GIKT-TILSTANDER (SMERTE)

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 5 minutter ekstra inni hendene og under føttene.

(2) Blås deretter på hele ryggen med ekstra fokus på milten, magen, leveren, galleblæren og nyrene i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på det smertefulle området i 10-15 minutter.



REVMATISKE LEDDSMERTER

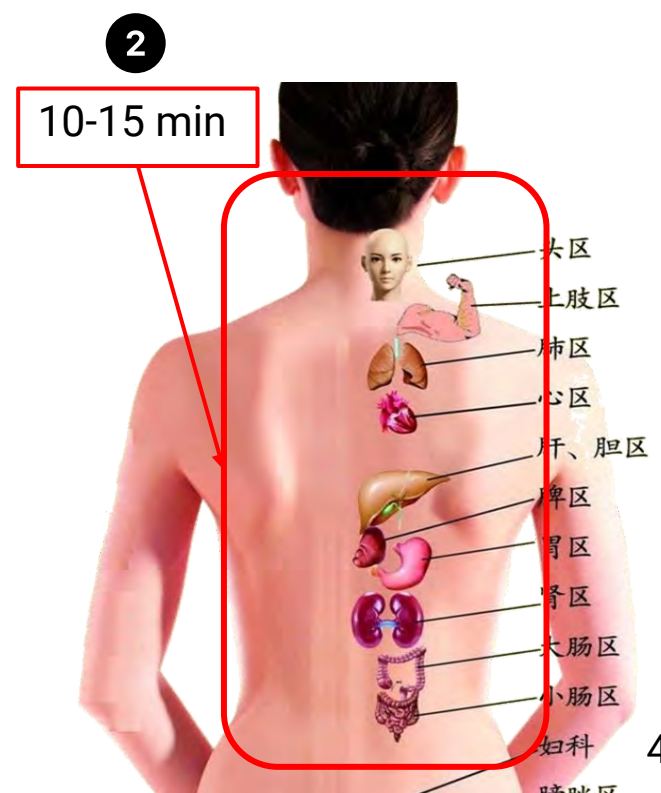
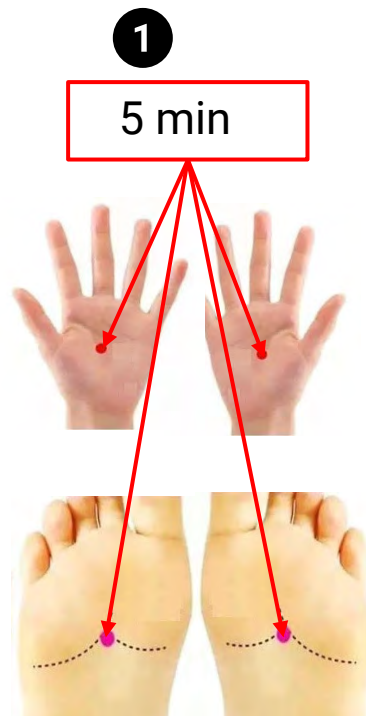
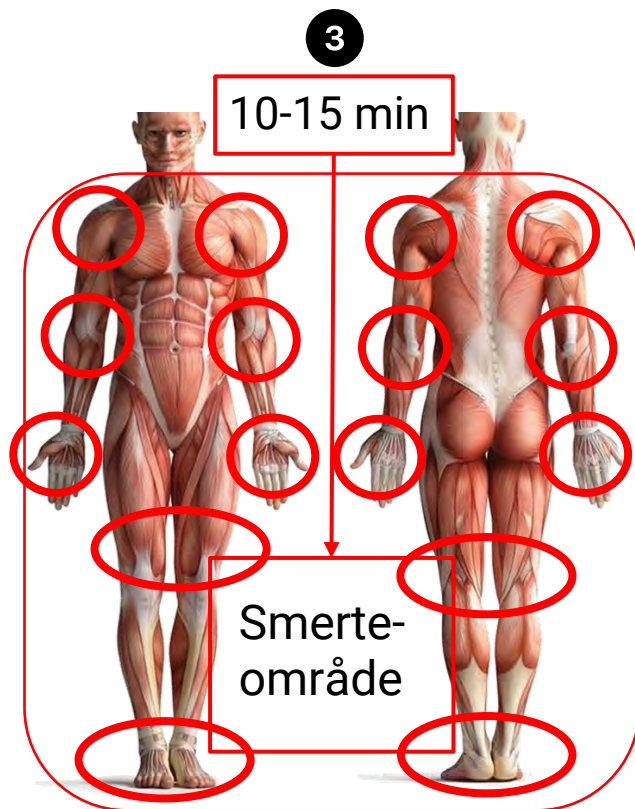
Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 5 minutter ekstra inni hendene og under føttene.

(2) Blås deretter på hele ryggen i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på alle leddene, spesielt de smertefulle leddene i 10-15 minutter.

(Utslett eller kløe er et tegn på at kroppen har begynt på avgiftnings- og helbredelsesprosessen, og er altså et godt tegn.)



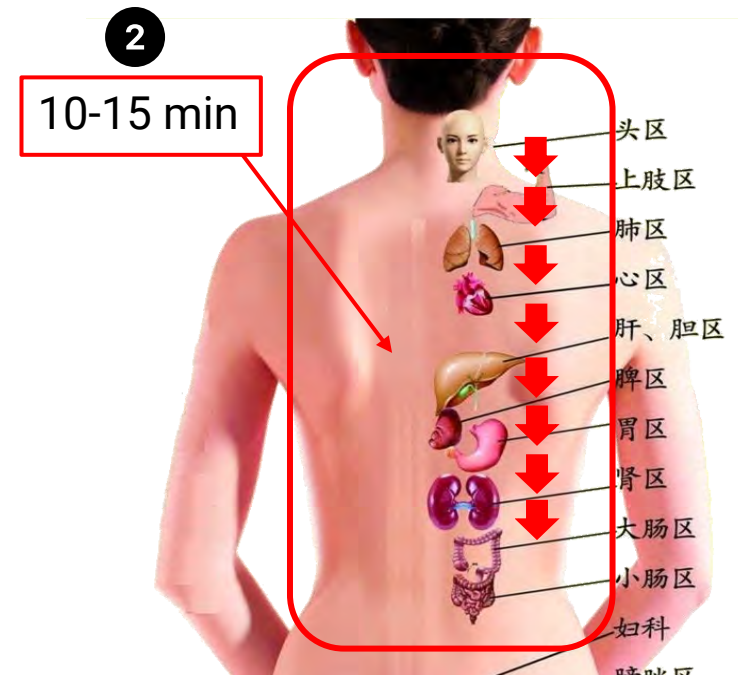
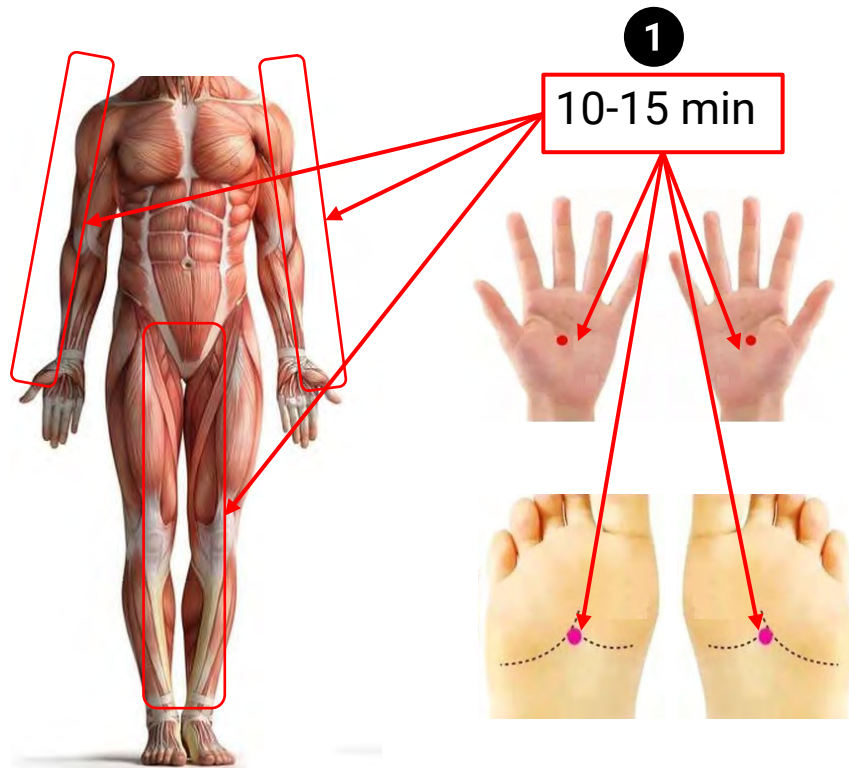
HØYT BLODTRYKK

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 10-15 minutter på begge sider av hendene og under og innsiden av føttene.

(2) Blås deretter *nedover* ryggen i 10-15 minutter.

NB! Ved høyt blodtrykk bør du unngå å blåse på hodet (den første uka).



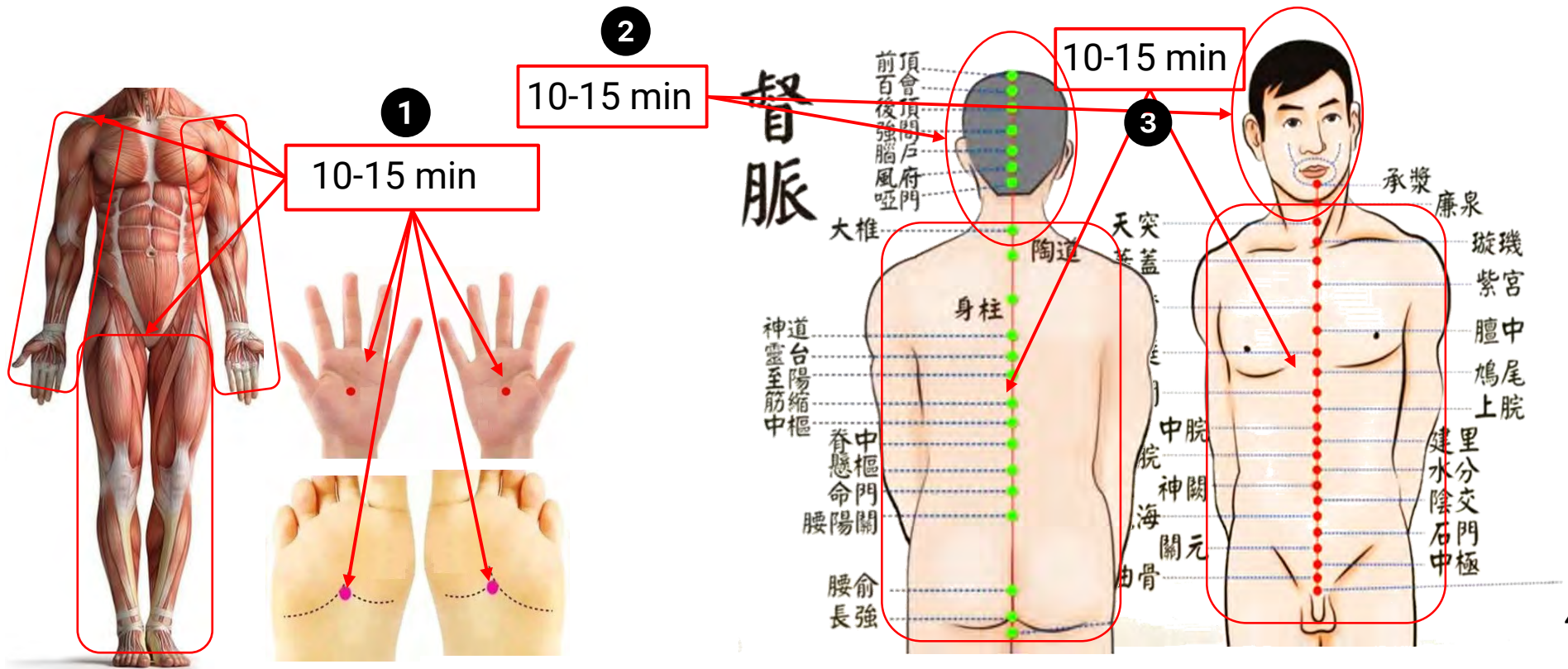
LAMMELSER (Hemiplegia)

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 10-15 minutter inni hendene, armene, beina og under føttene.

(2) Blås deretter i 10-15 minutter på hodet med ekstra fokus på baksiden og på nakken.

(3) Blås så på ryggspylen (meridianer) både fra forsiden og baksiden i 10-15 min.



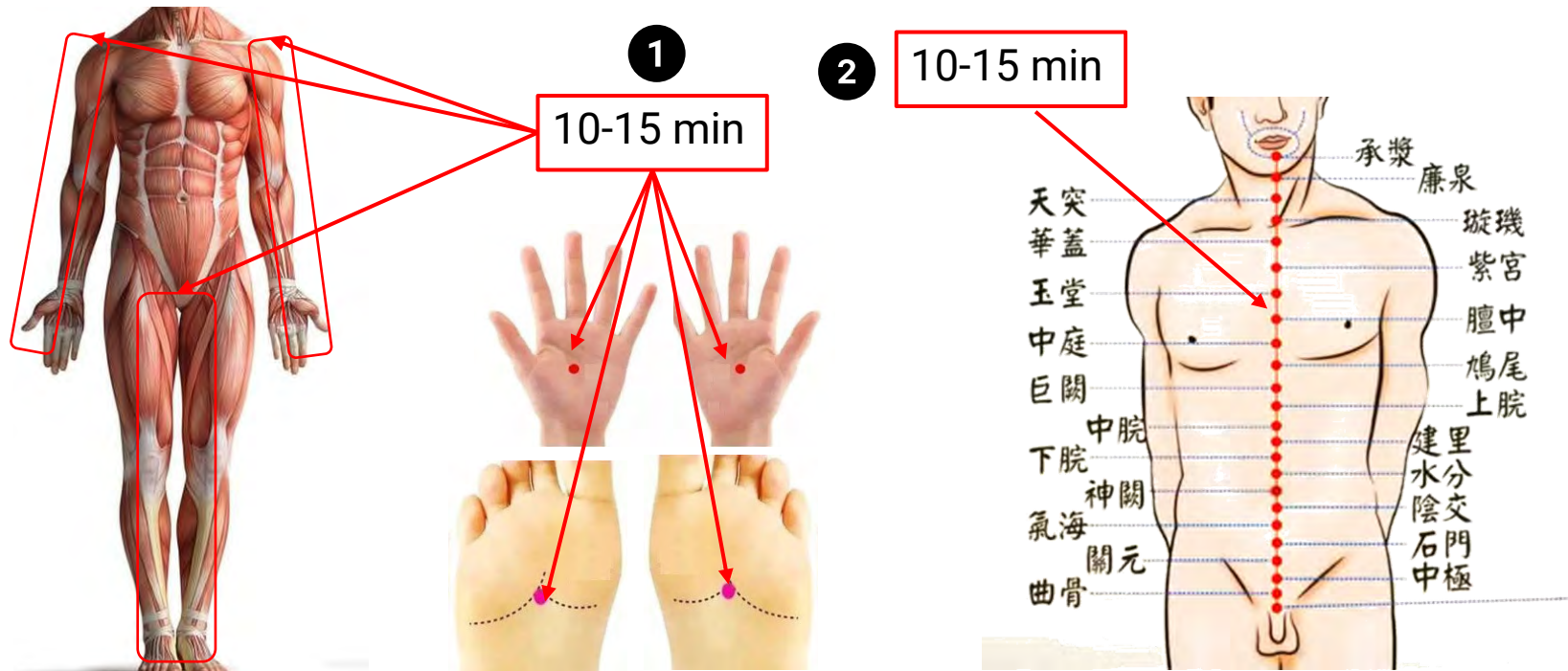
BLODSUKKER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 10-15 minutter på begge sider av hendene og under og innsiden av føttene.

(2) Avslutt med å blåse ned langs midten på overkroppen (foran) fra haken til blæren i 10-15 minutter.

(NB! Ved lavt blodsukker bør ikke behandlingen være for lang.)



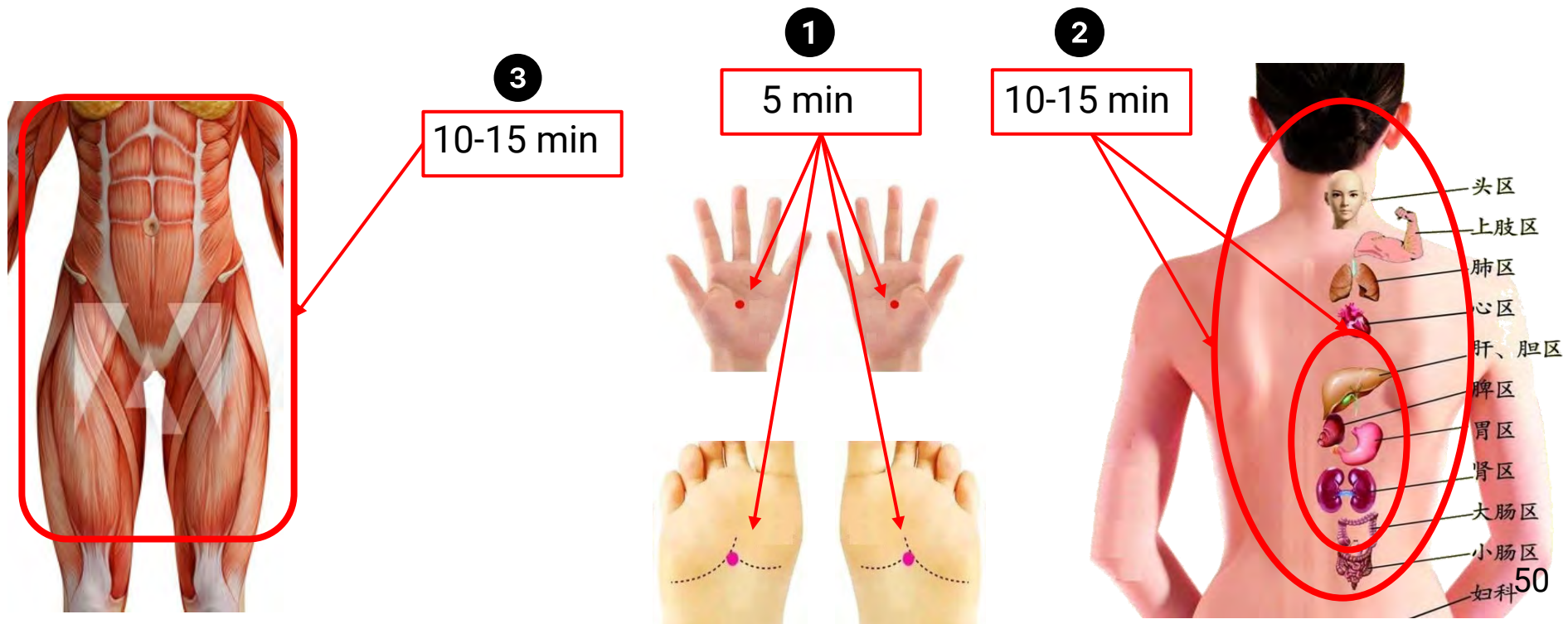
OVERVEKT, VEKTTAP og “DAMPNESS”

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 5 minutter ekstra inni hendene og under føttene.

(2) Blås deretter på hele ryggen med mest fokus på milten, magen, leveren og galleblæren i 10-15 minutter.

(3) Avslutt med å blåse på magen og lårene i 10-15 minutter.

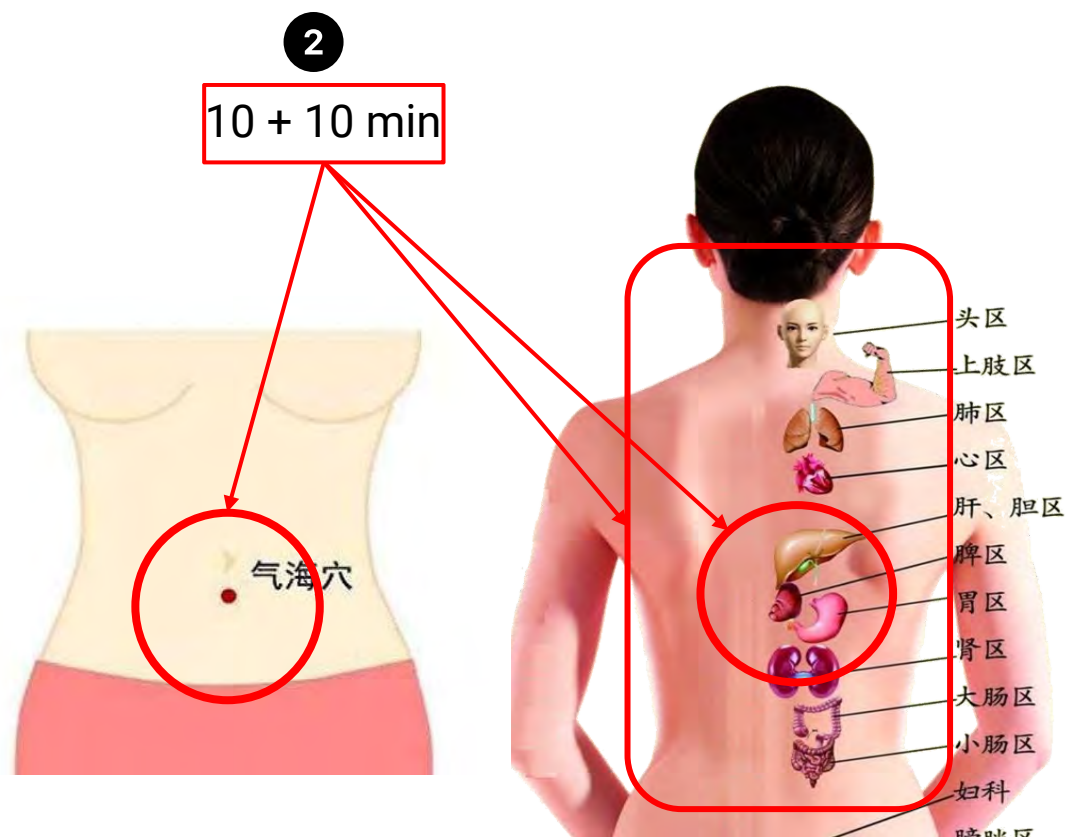
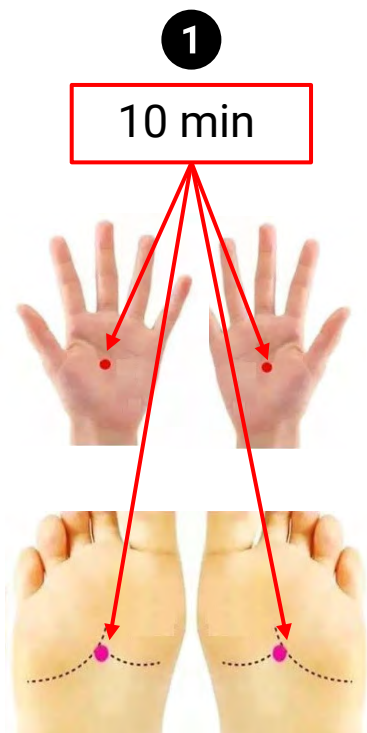


DRIVE UT “COLD AND DAMPNESS”

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 10 minutter ekstra i hendene og under føttene.

(2) Blås deretter på hele ryggen med mest fokus på milt og mageområdet i ca 10 minutter og på navlen i ca 10 minutter.

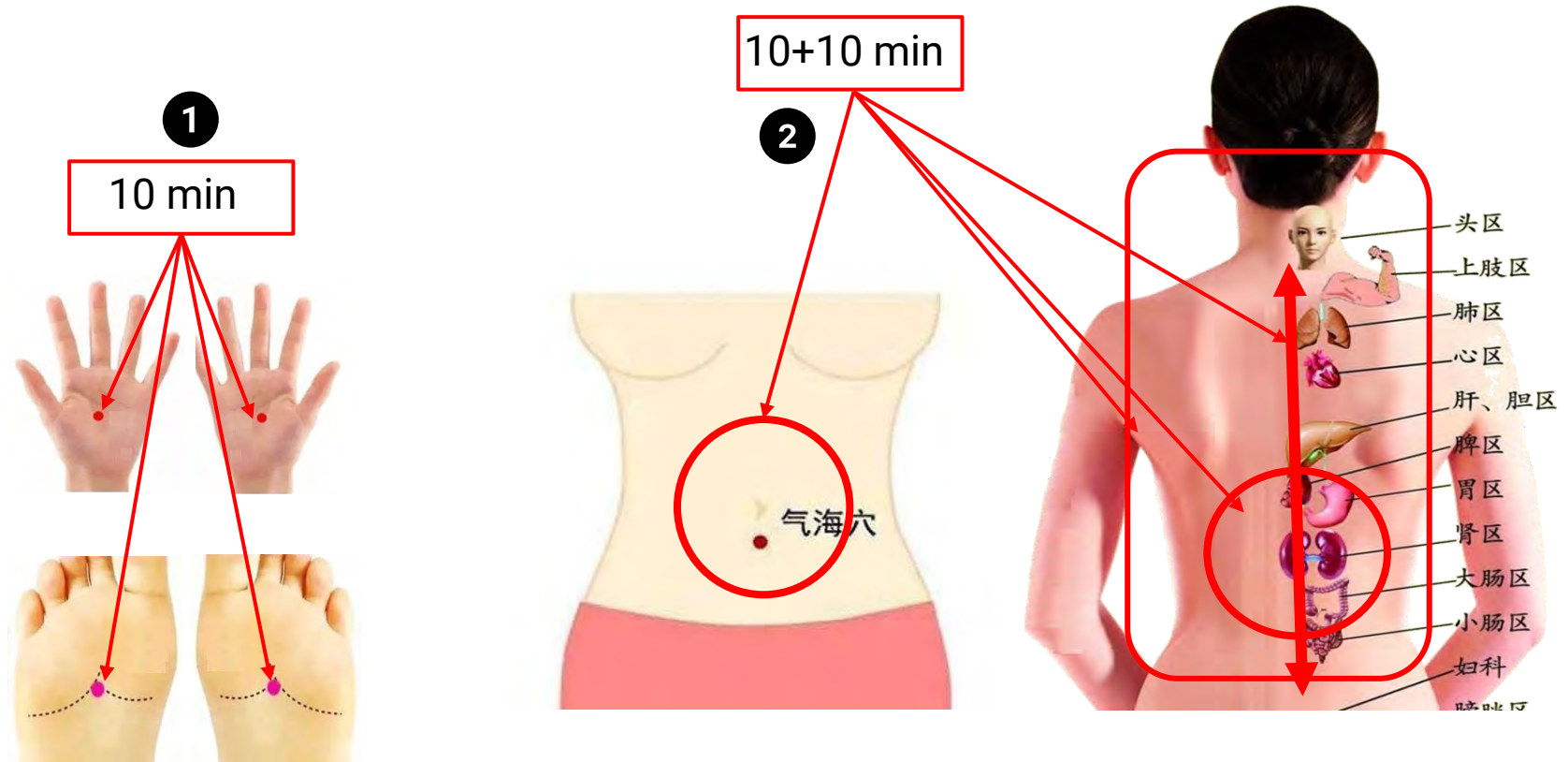


STYRKE NYRENE og YANG

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås 10 minutter i hendene og under føttene.

(2 og 3) Blås deretter på ryggen med mest fokus på ryggraden i 10 minutter og så på navelen i ca 10 minutter.

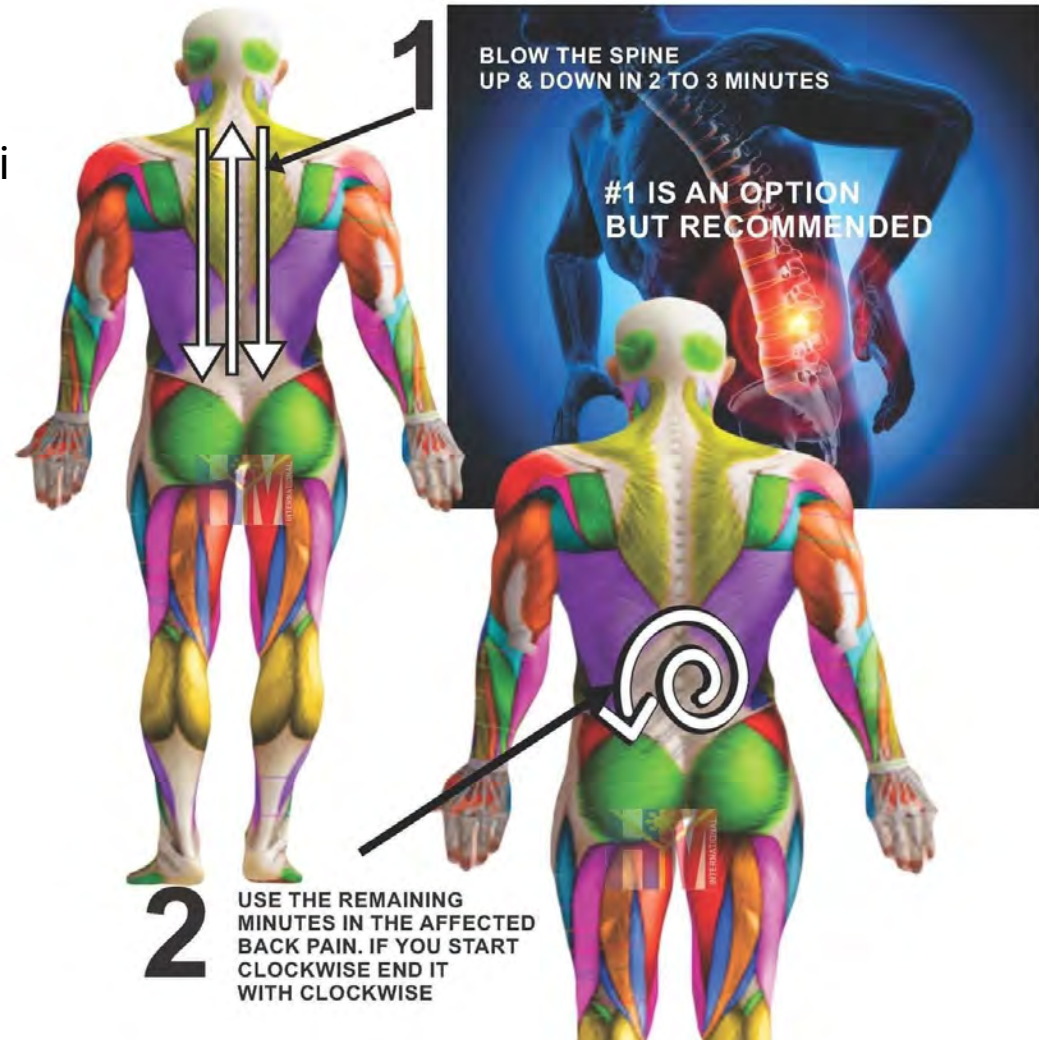


RYGGSMERTER

Start med protokollen på s.12 (eventuelt en forkortet utgave; i hender og under føtter).

(1) Blås deretter opp og ned langs ryggraden i 2-3 minutter.

(2) Blås så i sirkulære bevegelser i 10-15 minutter på området der du har vondt. Hvis du begynner å blåse med klokken, avslutt også med å blåse den samme veien.

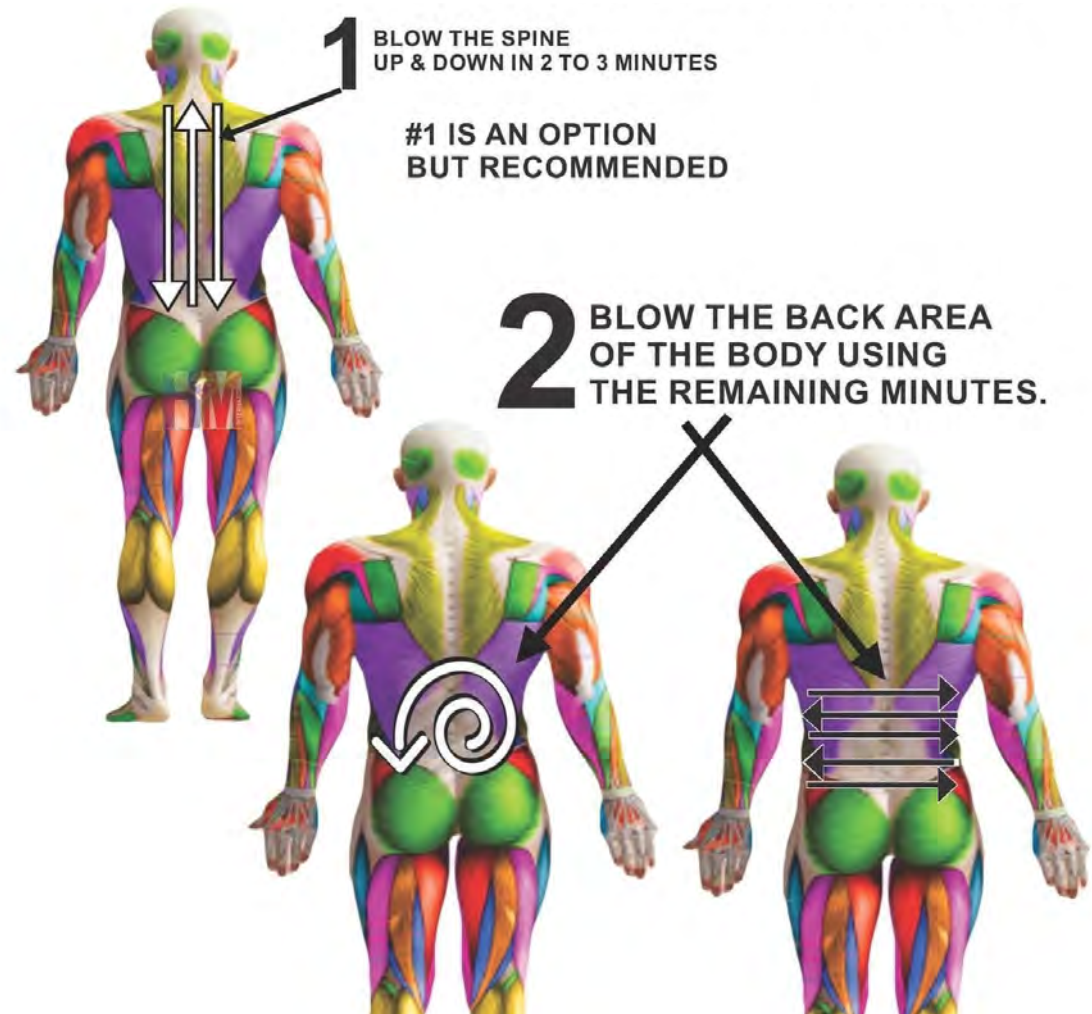


PROBLEMER MED HJERTET

Start med protokollen på s.12
(eventuelt en forkortet utgave;
i hender og under føtter).

(1) Blås deretter opp og ned
langs ryggraden i 2-3 minutter.

(2) Blås så i sirkulære
bevegelser i 10-15 minutter
nederst på ryggen.

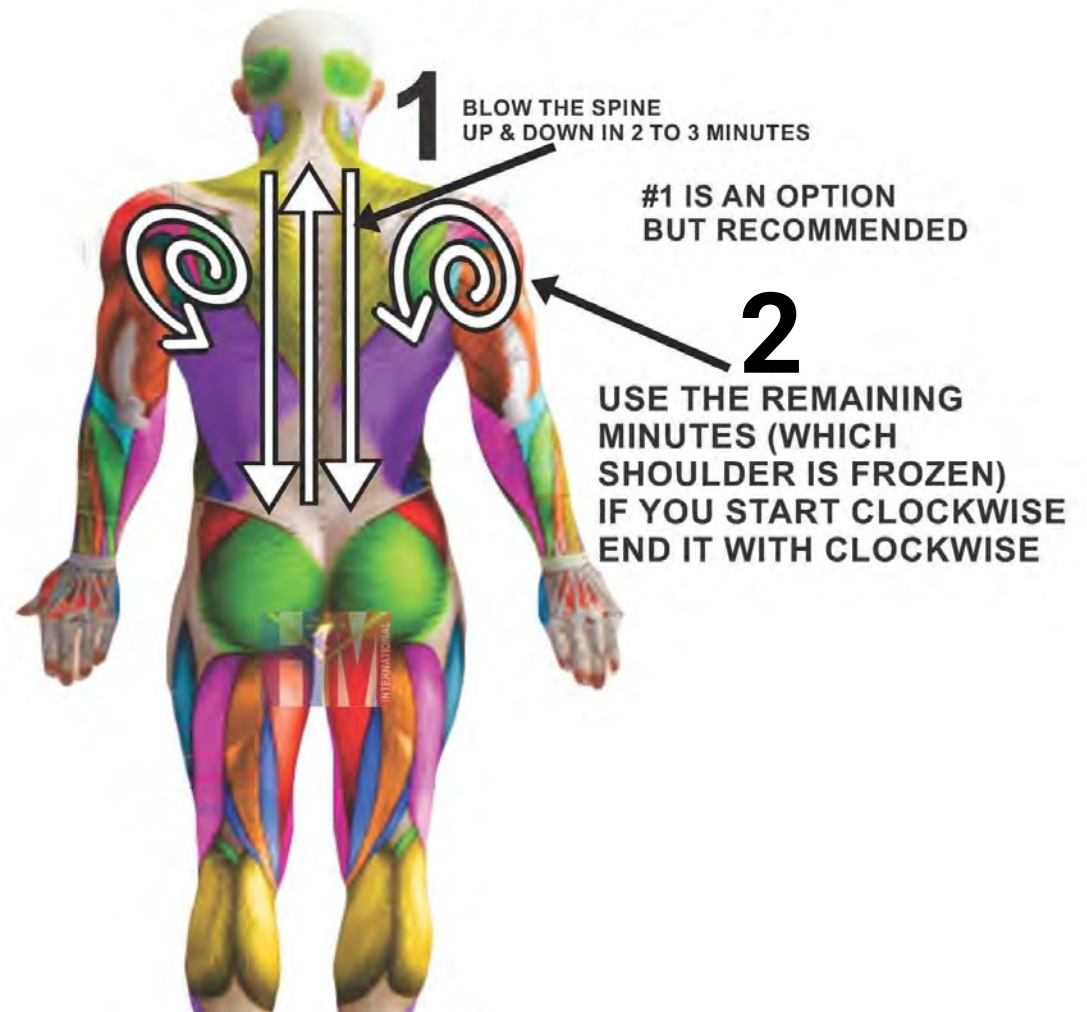


FROSSEN SKULDER (FROZEN SHOULDER)

Start med protokollen på s.12
(eventuelt en forkortet utgave;
i hender og under føtter).

(1) Blås deretter opp og ned
langs ryggraden i 2-3 minutter.

(2) Blås så i sirkulære
bevegelser i 10-15 minutter på
den aktuelle skulderen.
(Hvis du starter å blåse med
klokken, avslutt den samme
blåseretningen.)



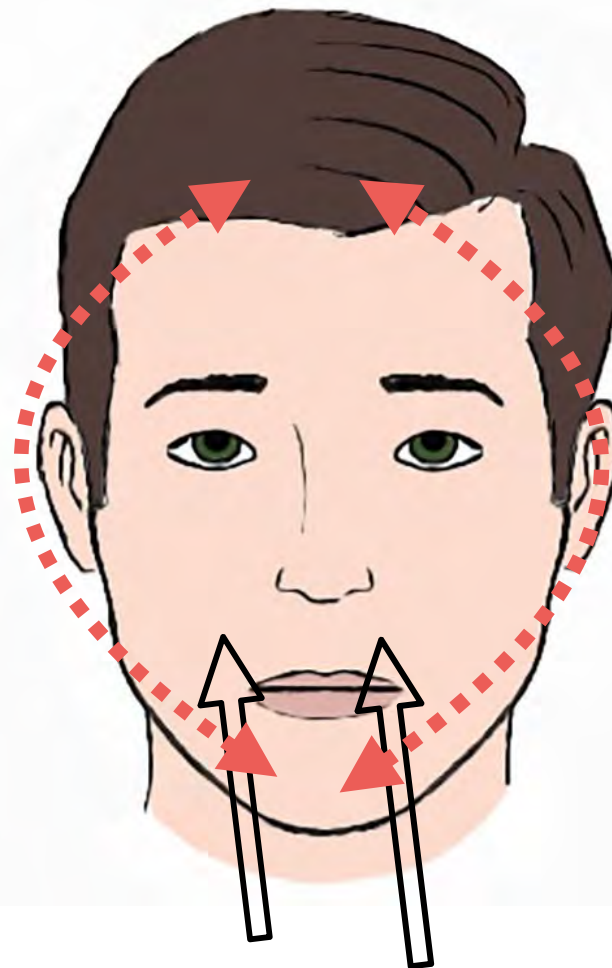
“BEAUTY”

Blås oppover i sirkulære bevegelser i 5-10 minutter.

Spray gjerne ansiktet med fønet vann først.

Du kan også dyppe en bomullsklut i fønet vann, vri den opp og legge den på ansiktet før du blåser.

Smør på en god, fuktighetsgivende krem etter blåsing. Har du en krem av god kvalitet (gjerne så naturlig som mulig), kan du også blåse etter at du har tatt på kremen.

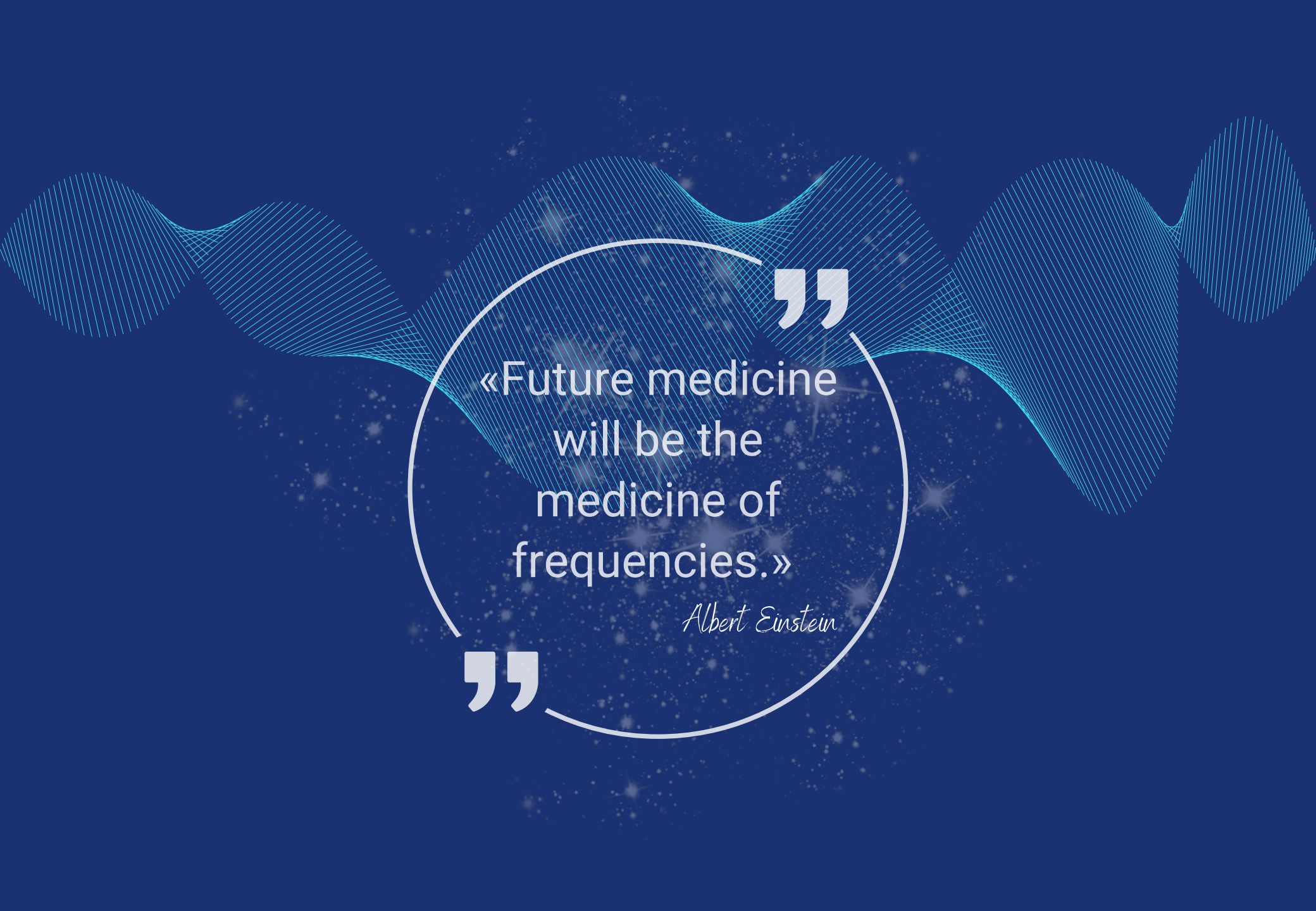


HVA MER KAN VI GJØRE...

Uansett om du benytter frekvensterapi forebyggende eller for å stimulere kroppens selvhelbredelsesmekanisme, så vil det være nyttig å hjelpe kroppen også på andre måter. God helse handler både om hva vi konsumerer (og ikke konsumerer), hva vi tenker og hva vi utsetter oss selv for av energier og frekvenser. Alt vi gjør vil enten gagne oss - eller ikke...

Her er noen flere ting vi kan gjøre for å hjelpe kroppen i dens helbredelsesprosess:

- ♥ Spis ren og næringsrik mat. Gjerne økologisk og kortreist.
- ♥ Unngå ultraprosessert mat og drikke med mange (ukjente) tilsetningsstoffer.
- ♥ Ha et bevisst forhold til alkohol. Leveren har hundrevis av oppgaver, og den blir svekket når vi drikker alkohol.
- ♥ Unngå mat som skaper betennelse i kroppen.
- ♥ Ta tilskudd av vitaminer og mineraler, i så ren form som mulig.
- ♥ Få nok søvn. (Kroppen restituerer best mellom 22.00 og 02.00.)
- ♥ Vær ute i sola, så sant det er mulig.
- ♥ Sørg for at kroppen får aktivitet og trening. Dette vil blant annet gagne muskler, hjerne, hjerte og sirkulasjonssystemet samt lymfesystemet.
- ♥ Tenk tanker som gjør at kroppen din og sinnet ditt styrkes.
- ♥ Vær sammen med mennesker som får deg til å le og som gjør at du føler deg vel.



“Future medicine
will be the
medicine of
frequencies.»

Albert Einstein