

Icewave Brugsanvisning

Urmetoden er udviklet for at give hurtige og effektive resultater for ikke specifikt lokaliserede smerter. Arbejd gennem trinene nedenfor, indtil smerten er reduceret væsentligt og/eller mobiliteten er steget.



Placer et brunt plaster direkte hvor du har mest smerte. Hvis smerten ikke er forsvundet efter 10 sekunder, fortsæt med næste trin.



Placer et hvidt plaster ca 5 cm over det brune plaster. Hvis smerten ikke er forsvundet efter 10 sekunder, fortsæt med næste trin.



Flyt det hvide plaster fra kl. 12 til kl. 3. Hvis smerten ikke er forsvundet efter 10 sekunder, fortsæt med næste trin.



Flyt det hvide plaster fra kl. 3 til kl. 6. Hvis smerten ikke er forsvundet efter 10 sekunder, fortsæt med næste trin.



Flyt det hvide plaster fra kl. 6 til kl. 9. Hvis smerten ikke er forsvundet efter 10 sekunder, fortsæt med næste trin.

Prøv "urmetoden" forfra, men nu med længere afstand fra brunt plaster til hvidt plaster



Flyt det hvide plaster til modsat side af kroppen overfor til det brune.. (Et på forsiden og et på bagsiden). (Kaldet gennemskuds metoden)



Trin 1:
Find det akupunkturpunkt du vil stimulere.

Trin 2:
Fjern en plastikstrimmel fra bagside og sæt plastrer på. Hvis der er ringe effekt forsøges et andet punkt.

Trin 3:
Fjern den anden plastikstrimmel fra bagsiden og sæt plastrer rigtig fast. Der skal føles et let pres på akupunkturpunktet.

Sæt plastrer på ren og tør hud. Plastrer kan bæres op til 24 timer. Drik rigeligt med vand, når du anvender disse plastrer.

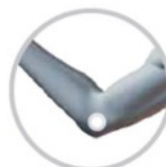
Plastrer fjernes øjeblikkeligt, hvis du føler ubehag eller hud irritation. Genbrug ikke fjernede plastrer. Kun til udvortes brug. Må ikke indtages. Må ikke bruges på sår eller beskadiget hud. Spørg din læge før brug, hvis du har spørgsmål, bekymringer eller helbredsproblemer. Må ikke bruges af gravide eller ammende. Denne vejledning erstatter på ingen måde medicinsk rådgivning. Individuelle resultater vil variere.

Placeringer ved smerter i hele kroppen



Trin 1

Placer et hvidt plaster under højre fod og et brunt plaster under venstre fod. Begge på Nyre 1. Lad plastrer sidde. Tag et andet sæt IceWave plastrer og følg de næste trin.



Trin 4

Placer hvidt et plaster på højre arm og et brunt på venstre. Begge på Hjerte 3. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin.



Trin 2

Placer hvidt et plaster på højre håndled og et brunt på venstre. Begge på Lunge 9 i fordyningen mellem tommelfinger og håndled. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin.



Trin 5

Placer hvidt et plaster på højre skulder og et brunt på venstre. Begge på Trippel Varmer 15.



Trin 3

Placer hvidt et plaster på højre håndled og et brunt på venstre. Begge på Trippel Varmer 5. placeret i midten, ca 2 cm over håndleddes fure. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin.

Eksperimenter har vist at et sæt IceWave under fødderne, meget ofte vil lindre smerte i kroppen. Vi har også konstateret at, når et yderligere sæt plastrer er nødvendige, vil mindst et af de andre nævnte akupunkturpunkter være effektive i smertelindringen.

Placeringer ved hovedpine



Trin 1

Placer et hvidt plaster på højre hånd og et brunt plaster på venstre. Begge på Tyktarm 4, placeret på toppen af pegefingerens muskel. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 2

Placer et hvidt plaster på højre håndled og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Trippel Varmer 5, placeret i midten, ca 2 fingerbredder over håndleddets fure. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 3

Placer et hvidt plaster på højre skulderblad og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Trippel Varmer 15, Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 4

Placer et hvidt plaster på højre side af halsen og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Tyndtarm 16. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 5

Placer et hvidt plaster på højre tinding og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Trippel Varmer 23. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 6

Placer et hvidt plaster på højre side af panden og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Galdeblære 14. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 7

Placer et hvidt plaster på højre kind. og et brunt plaster på venstre. Begge på , placeret på Mave 7.

Flere placeringer ved smertelindring

Smerter i knæ

Trin 1

Placer et hvidt plaster på ydersiden af knæet og et brunt plaster på indersiden. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 2

Placer et brunt plaster på smertestedt og et hvidt plaster 5 cm over i kl. 12. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder anvendes urmetoden kl. 3, 6 og 9



Smerter i lænden

Trin 1

Afgræns smerten ved at placere et hvidt IceWave til højre for smerten og et brunt til venstre.. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder gå videre til næste trin



Trin 2

Placer et brunt plaster på smertestedt og et hvidt plaster på Lever 3, placeret på oversiden af højre fod, i fordybningen ved stortåen.



Smerter i ryg



Placer et brunt plaster på smertestedt og et hvidt plaster 5 cm over i kl. 12. Hvis smerten ikke er reduceret væsentligt efter 10 sekunder anvendes urmetoden kl. 3, 6 og 9