

M-1000 Hjemmesystem – Ulike programmer for bedre helse

Disse programmene kan du bruke hjemme uten hjelp av en terapeut eller lege hvis det ikke er kontraindikasjoner. Tabellen gir forslag til programmer med maks tillatt styrke. Til forebygging foreslås 3 behandlinger i uken.

Behandlinger	Program	M-100 Stor matte		M-200 Liten matte		Ganger pr. dag
		Styrke	Minutter	Styrke	Minutter	
Hofte sublaksasjon	NATUR	6	8	6	12	1 / 2-3 x
Acne	NATUR	Lokalt, liten matte		5	16	2 - x
Allergi, fra indre faktorer (endogen)	NATUR	1	12	Hele kroppen, stor matte		3 x
Allergi, fra ytre faktorer (exogen)	NATUR	6	12	Hele kroppen, stor matte		3 x
Anspenhet	NATUR	2	9	2	10 – 20	2 x
Arrsmerter	NATUR	Lokalt, liten matte		5	5 - 12	2 x
Artrose, kronisk leddlidelse	NATUR	3 – 5	8	5	24	1-2 x / 2-3 x
Autoimmune sykdommer	NATUR	3 – 5	8	Hele kroppen, stor matte		3 x
Avslappende søvn	NATUR	1	12	Mørkt rom		1 x
Bronkitt	NATUR	5	8	5	12	3 x
Depresjon	RELAX	2	12	Ikke dokumentert virkning		2 x
Dyp avspenning	RELAX	1 – 2	8	Hele kroppen, stor matte		1 x
Etter trening	RELAX	2	10	Hele kroppen, stor matte		2 – 3 x
Forstoppelse	NATUR	5	10	8	8	2 x
Forstueelse	NATUR	3 – 8	8	6	12	3 x
Forstuing, strekk	NATUR	3	8	5	12 – 24	2 – 3 x
Fysisk overanstrengelse	NATUR	3	10	Hele kroppen, stor matte		2 x
Før trening, konkurranse	AKTIV	5	8	Hele kroppen, stor matte		3 x
Generell avspenning	RELAX	2 - 3	8	Hele kroppen, stor matte		2 x
Generell trøtthet	NATUR	Sensitive	12	Hele kroppen, stor matte		2 x

Behandlinger	Program	M-100 Stor matte		M-200 Liten matte		Ganger pr. dag
		Styrke	Minutter	Styrke	Minutter	
Generell økning i vitalitet	AKTIV	3	12	Hele kroppen, stor matte		2 x
Generelle muskelsmerter	NATUR	3	10	3	8 - 10	2 - 3 x
Generelle sirkulasjonsproblemer	AKTIV	3	12	Hele kroppen, stor matte		1 x
Hekseskudd	NATUR	3	8	3	16	1-2 / 2-3 x
Jet lag	A11	This indication may be called up only by means of the „electronic prescription“.				
Lammelse , pareses	NATUR	3 – 6	12	5	12	2 x
Leddsmerter	NATUR	3	8	5	12 - 24	2 x
Lindre stressfølelse, generell optimalisering	NATUR	5	8	Hele kroppen, stor matte		
Menopause	NATUR	3 – 5	11	Hele kroppen, stor matte		2 x
Menstruasjonsbesvær	NATUR	3 – 5	10	5	9	2 x
Migrene, sporadisk	NATUR	3	8	5	7 - 14	1 x
Muskelsmerter, korsryggen	NATUR	3	10	2	8 - 20	1 x
Muskelsmerter, legger	NATUR	Lokalt, liten matte		5	8 - 19	2 x
Muskelsmerter, lår	NATUR	Lokalt, liten matte		5	10 - 12	3 x
Muskelsmerter, nakke	NATUR	Lokalt, liten matte		3	12 - 14	1 x
Muskelsmerter, overarm	NATUR	Lokalt, liten matte		5	8 - 16	3 x
Muskelsmerter, overkropp	NATUR	Lokalt, liten matte		5	4 - 8	1 x
Muskelsmerter, underarm	NATUR	Lokalt, liten matte		5	9 - 18	2 - 3 x
Nervesmerter	NATUR	3	8	2	12	2 x
Neurodermitit / Eksem	NATUR	3	12	3	10	3 x
Polyneuropati	NATUR	5	8	4	12	2 / 1-3 x
Psykisk overanstrengelse	NATUR	Sensitive	12	Hele kroppen, stor matte		2 – 3 x

Behandlinger	Program	M-100 Stor matte		M-200 Liten matte		Ganger pr. dag
		Styrke	Minutter	Styrke	Minutter	
Ryggsmerter, brystområde	NATUR	Lokalt, liten matte		5	4 - 8	2 x
Ryggsmerter, nakkeområde	NATUR	Lokalt, liten matte		5	4 - 8	1 x
Ryggsmerter, nedre rygg	NATUR	Lokalt, liten matte		5	10 - 12	2 x
Sinus betennelse, akutt	NATUR	4	8	8	12	2 x
Sinus betennelse, kronisk	NATUR	4	8	3	12	2 x
Spenningshodepine	NATUR	2	9	Sensitive	7 - 19	1 x
Styrke immunforsvaret, regenerering	RELAX	1 - 2	8	Hele kroppen, stor matte		2 x
Søvnforstyrrelser	NATUR	1	12	Ikke dokumentert virkning		1 x
Sårheling	NATUR	7	8	7	12	3 / 2-3 x
Tendopathy (senebetennelse?)	NATUR	3 - 5	8	6	16	2 - 3x
Tennis albue	NATUR	4	8	6	12	1 / 2-3 x
Tillegg hvis ønsket	NATUR			5	12 - 24	2 x
Tykkertarmnetennelse, irritasjon	NATUR	3	8	Ikke dokumentert virkning		2 - 3 x
Ubehag i foten	AKTIV	3	12	3	5 - 16	1 x
Ubehag i hendene	AKTIV	3	8	3	5 - 15	1 x
Velværefølelse	AKTIV	2	8	Hele kroppen, stor matte		1 - 2 x
Værsyk, verking	NATUR	2 - 4	9	Sensitive	10 - 19	1 x
Øke læringskapasitet	AKTIV	1 - 2	8	Ikke dokumentert virkning		2 x
Økt årvåkenhet	NATUR	3	9	Hele kroppen, stor matte		1 x
Øresus, art.scler.	RELAX	5	8	1	16	1 x
Øresus, balansenerven/ svimmelhet	ACTIVE	2	8	3	12	2 x
Øresus, vaskulær	NATUR	3 - 8	8	1	19	2 x

Pass på å drikke både før og etter behandling for å optimalisere væskebalansen i kroppen!