

acupunctuurpunten. U begint met het punt dat correspondeert met de locale tijd op de plaats van aankomst en gaat dan met de klok mee alle



12 punten langs
aan beide
zijden van het
lichaam.

Als er over
een duimbreedte
wordt gesproken
betekent dit de eigen duim-
breedte.

De hier aangeboden technieken en procedures dienen enkel voor informatie en onderzoek. De auteurs bieden de informatie niet aan als diagnose of behandelingsvoorschrift voor wat voor ziekte of afwijking dan ook. Diegenen die de correctie technieken en procedures gebruiken doen dit op eigen verantwoording en risico.

BRONNEN: Integrated Body /Mind by Gordon Stokes and Mary Marks Smith, Three in One Concept, 2001 West Magnolia Boulevard -Suite B, Burbank California 91506 - 1704.
Time Cycles by Andrew Verity, Educating Alternatives, Purser Avenue 1/6 Ringwood East 3135 Melbourne, Australia

© 1994, Anneke Coopman Training & Consultancy, de Hofstede 31, 7335 LL Apeldoorn
Tel. (31) 55 542 91 94, Fax (31) 55 533 91 91 / Franke & Franke Graphic Design, Amsterdam

Wat?

Wat is Jetfix®? Jetfix® is de QUICK JET LAG FIXER. Door gebruik te maken van bepaalde punten uit de acupunctuur kunt u zelf in maximaal 24 x 20 sec = 8 minuten uw lichaamsklok gelijk zetten.

Wie?

Voor wie is dit bestemd? Voor iedereen die naar een andere tijdzone vliegt.

Waarom?

Waarom zoudt u dat doen? Omdat het werkt zodat u dan minder of geen last zult hebben van tijdverschillen, extra vermoeiheid of problemen met slapen. Het zal u helpen u snel aan te passen aan de nieuwe tijdzone.

Wanneer?

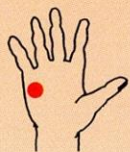
Wanneer moet u deze procedure uitvoeren? Voor of zo snel mogelijk na aankomst zowel op de heen- als op de terugreis wanneer het tijdverschil meer dan twee uur bedraagt.

Hoe?

Hoe werkt deze techniek? U drukt licht circa 20 seconden met de duim of met de eerste en tweede vinger tesamen op de aangegeven

U komt dus, lokale aankomst tijd (geland) bv 15.01 uur aan.

Begin dan bij 15 -17 uur, met klok mee, de ↻ 12 punten langs tot weer bij 15- 17 uur



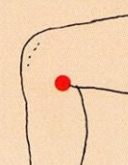
11 - 13 uur HART MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de linker- en rechterhandpalm, een duimbreedte onder de duimkant van de pink.



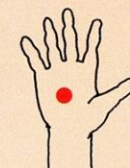
13 - 15 uur DUNNE DARM MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de linker- en rechterarm aan de pinkkant van de bovenkant van de pols tussen het polsgewricht.



15 - 17 uur BLAAS MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de linker- en rechervoet op het tweede kootje van de kleine teen.



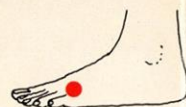
17 - 19 uur NIER MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt aan de binnenkant van het linker- en rechterbeen op de hoogte van de knie. Als u de knie buigt ontstaat er een buigplooï en aan het eind van de plooï bevindt zich dit punt.



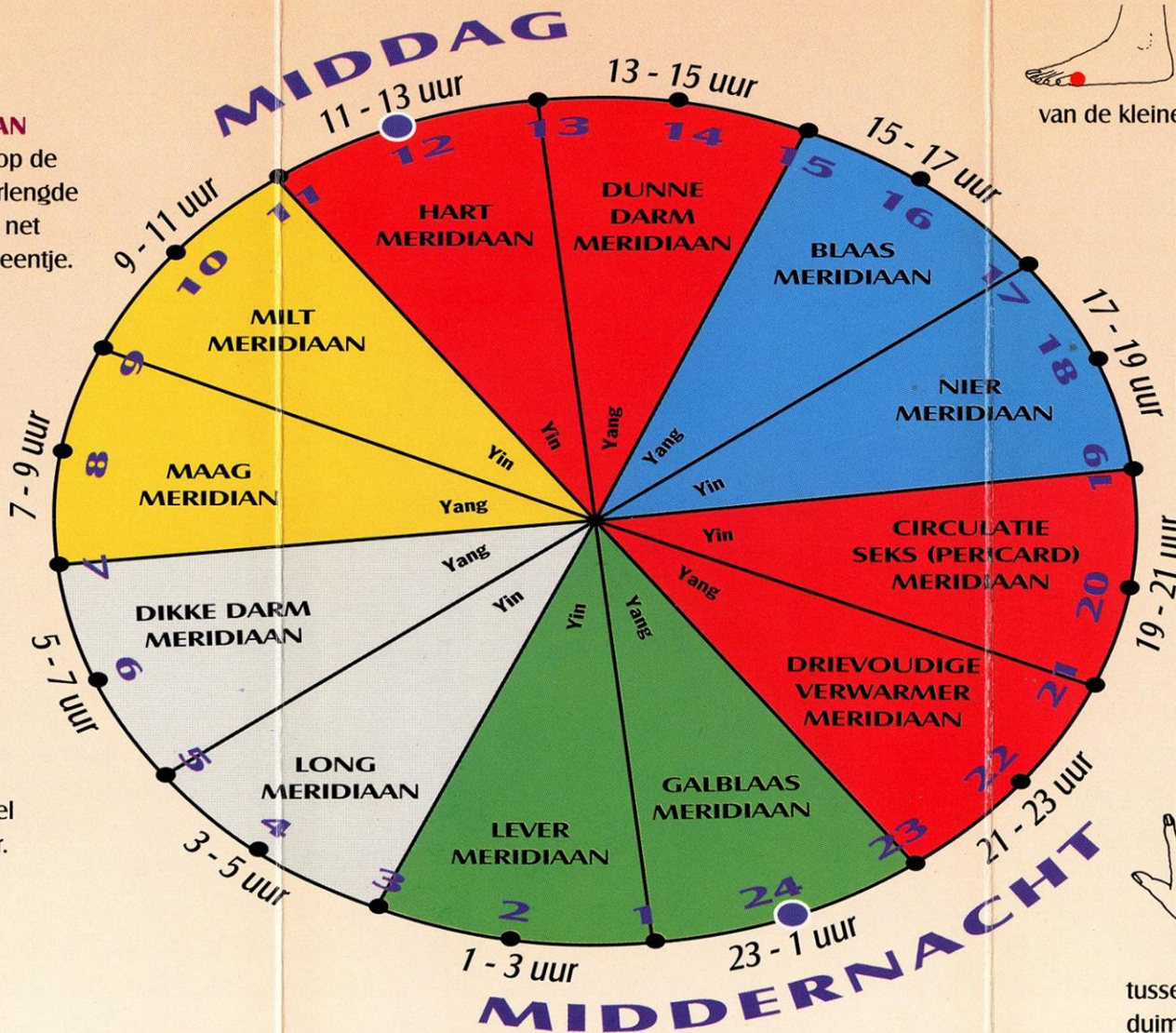
19 - 21 uur CIRCULATIE SEKS (PERICARD) MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de linker- en rechterhandpalm tussen de twee middelste vingers en dan drie duimbreedtes naar beneden.



21 - 23 uur DRIEVOLDIGE VERWARMER MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de bovenkant van de linker- en rechterarm op een denkbeeldige lijn die begint tussen de pink en de ringvinger op drie duimbreedtes boven de polsplooï.



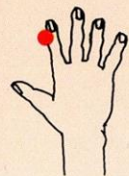
23 - 1 uur GALBLAAS MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op de linker- en rechervoet op een denkbeeldige lijn tussen de vierde en vijfde (kleine) teen, twee duimbreedtes onder de laatste kootjes van de tenen.



1 - 3 uur LEVER MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt bij de grote teen van de linker- en de rechervoet aan de binnenkant onderaan de nagel.



7 - 9 uur MAAG MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt op een denkbeeldige lijn op het linker- en rechterbeen vanaf de tweede teen naar boven, drie duimbreedtes onder de knieschijf.



5 - 7 uur DIKKE DARM MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt aan de duimkant van de onderkant van de nagel van de linker- en rechterwijsvinger.



3 - 5 uur LONG MERIDIAAN
 Jet lag punt ligt aan de binnenkant van de linker- en rechterarm in het verlengde van de duimlijn, een duimbreedte onder de polsplooï.