

## **Uitgebreide informatie**



### **JET LAG FIXER?**

Iedereen die verschillende tijdzones doorkruist kan last hebben van een jet lag.

Een jet lag is het effect op het lichaam door tijdsverschillen bij lange vliegreizen.

Een jet lag betekent dat de lichaamsklok - de biologische klok - van slag raakt door de snelle verandering van tijd. Een gevolg hier van kan zijn dat u zich gedurende een bepaalde periode moeilijk kunt concentreren, snel vermoeid bent en over het algemeen 'niet lekker in uw vel zit'.

De Jetfix-methode biedt u de mogelijkheid om uw lichaamsklok in maximaal 8 minuten tijd gelijk te zetten! De Jetfix - methode helpt uw lichaam de juiste energie-balans terug te vinden, waardoor uw klachten snel verminderen om vervolgens te verdwijnen.

In de oosterse geneeswijze, acupunctuur en aanverwante methodes maakt men al eeuwen lang gebruik van meridianen die zorgen voor een goede energieverdeling in ons lichaam. De jetfix-methode maakt gebruik van de waarde van de meridianen. De methode is dus oud, maar de toepassing is nieuw.

Een korte toelichting:

Ieder mens bezit 12 organen, zoals de milt, maag, hart, blaas en nier. Elk orgaan heeft twee uur per dag waarop het optimaal zijn werk doet. Elk orgaan heeft dus een vast plaats op de tijdsklok in onze dag van vierentwintig uur.

De meridianen (energiebanen) zijn verbonden met de organen. Op ieder meridiaan bevinden zich een aantal punten, waarvan er een speciaal in verbinding staat met de lichaamsklok. Als deze punten in een bepaalde volgorde worden gemasseerd - of gedrukt, zoals kenners zeggen - dan kan iedereen zelf de lichaamsklok in korte tijd gelijk zetten.

### **Hoe werkt de Jetfix-methode?**

Als u meer dan twee uur tijdsverschil heeft verreisd, dan helpt de Jet lag fixer u snel weer in conditie te komen zodra u op de plaats van bestemming bent gearriveerd. Het uitgangspunt voor de Jet lag fixer is uw aankomsttijd op de plaats van bestemming. Deze tijd correspondeert met een bepaald orgaan. Het punt op de meridiaan dat hiermee verbonden is wordt eveneens aangegeven. Dit punt is het begin van uw korte behandeling. U start - 20 seconden lang - met het punt dat correspondeert met de aankomsttijd en vervolgens behandelt u, klokgewijs, alle punten zowel aan de linker- als aan de rechterkant van uw lichaam. U zult merken dat vermoeidheidsverschijnselen, gebrek aan slaap, desoriëntatie, gebrek aan concentratie enz. aanzienlijk zullen verminderen en in veel gevallen helemaal niet voorkomen. En dat is puur verbeteren van kwaliteit van reizen en van leven. Mocht u niet meteen de eerste keer het gewenste resultaat bereiken dan kunt u voor u naar bed gaat of na dat u opgestaan bent de procedure herhalen.

N.B. Zorg ervoor dat u of met uw duim of met de eerst en tweede vinger tesamen de punten drukt. De duim heeft een neutrale pool, de eerste vinger een positieve en de tweede vinger een negatieve tesamen dus ook een neutrale pool.

Door het effect van de Jetfix-methode is deze ook geschikt voor mensen die in wisseldien-

sten werken en last hebben van het overschakelen van dag- naar nachtdiensten. De Jet lag fixer kan hierbij een hulpmiddel zijn om de wisseling van tijd te vergemakkelijken.

### **Hoe is de Jet lag fixer toe te passen bij wisseldiensten?**

U neemt als uitgangspunt het tijdstip waarop u normaal naar bed gaat. Het meridiaanpunt dat met dat tijdstip correspondeert vormt de start van uw behandeling. Voordat u op de niet-normale tijd naar bed gaat, start u de behandeling met het betreffende meridiaanpunt dat hoort bij de normale bedtijd. U zet als het ware uw lichaamsklok vooruit.

Als u uit de nachtdienst komt, weer in het gewone ritme meeloopt en op de normale tijd naar bed gaat, dan begint u met het meridiaanpunt dat correspondeert met de werkelijke tijd dat u naar bed gaat.

De Jetfix-methode blijkt ook uitstekend te werken bij een 'weekend-jet lag'. Als basis voor de behandeling geldt de werkelijke tijd dat u naar bed gaat. Op zondagavond begint u 20 seconden het meridiaanpunt te drukken dat overeenkomt met de tijd dat u naar bed gaat en vervolgens drukt u alle andere punten met de klok mee en de klok staat weer gelijk.

### **Of het echt allemaal waar is?**

De oosterse geneeswijzen worden in een groot deel van de wereld met succes toegepast. U kunt de methode - zelfs als u er niet in gelooft - zonder risico's toepassen. Probeer het gewoon.

In het programma 'Anno Joosten' is er aandacht besteed aan de Jetfix. Naar aanleiding hiervan is er een grote vraag ontstaan naar de brochure. Met name door mensen die in ploegdiensten werken.

Aanbevolen literatuur over de biologische klokken: "De biologische klok" door Carol Orlock ISBN nummer 90 216 7241 3.

Speciale aandacht voor blz. 113 tot en met 121.

De Jet lag fixer of Jetfix is verkrijgbaar in het Engels en het Nederlands en kosten fl. 5,25 per stuk. Inclusief verzendkosten fl. 7,-.

De Jetfix met oognetjes voor in een Filofax agenda kost fl. 6,25 en inclusief verzenden fl. 8,-

U kunt de Jetfix bestellen door een betaalcheque of girobetaalkaart met het verschuldigde bedrag op te sturen met een aan uzelf geadresseerd etiket naar het onderstaande adres. De Jetfix wordt u dan per omgaande opgestuurd.

Ook voor grote hoeveelheden en instructie aan groepen kunt u contact opnemen met:

Anneke Coopman Training & Consultancy  
de Hofstede 31  
7335 LL APELDOORN Fax 055 - 5339191  
e mail adres: ahcoop@pi.net

Jetfix Engels ISBN nummer 90 - 802792-2-6  
Jetfix Nederlands ISBN nummer 90 -802792-1-8

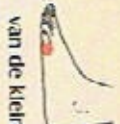
-  METAAL
-  WATER
-  VUUR
-  AARDE
-  HOUT



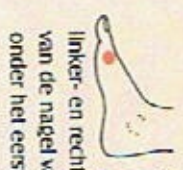
**11 - 13 uur HART MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt op de linker- en rechterhandpalm, een duimbreedte onder de duimkant van de pink.



**13 - 15 uur DUNNE DARMS MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt op de linker- en rechterarm aan de binnenkant van de pols tussen het polsgewricht.



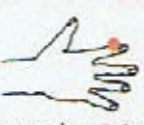
**15 - 17 uur BLAAS MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt op de linker- en rechtervoet op het tweede kootje van de kleine teen.



**9 - 11 uur MILT MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt op de linker- en rechtervoet, in het verlengde van de nagel van de grote teen net onder het eerste middenvoetsbeentje.



**7 - 9 uur MAAG MERIDIAAN**  
 Het 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 DARMS MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt aan de duimkant van de onderkant van de nagel van de linker- en rechterwijsvinger.



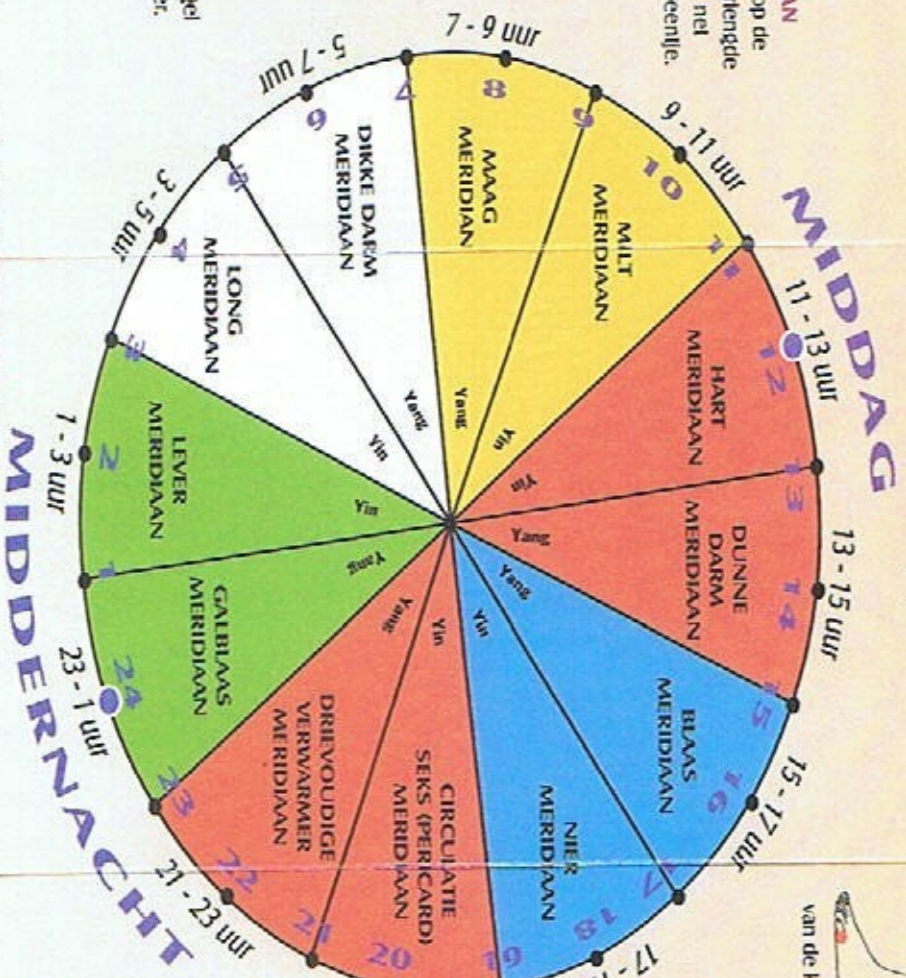
**3 - 5 uur LONG MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt aan de binnenkant van de linker- en rechterarm in het verlengde van de duimlijn, een duimbreedte onder de polsplooi.



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



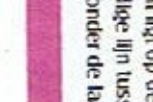
**23 - 1 uur GALBLAAS MERIDIAAN**  
 Het lag punt ligt op de linker- en rechtervoet op een denkbeeldige lijn tussen de vierde en vijfde (kleine) teen, twee duimbreedtes onder de laatste kootjes van de tenen.



**17 - 19 uur NIER MERIDIAAN**  
 Het 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 buigplooi en aan het eind van de plooi bevindt zich dit punt.



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



**21 - 23 uur DRIEVOLDIGE VERWARMAER MERIDIAAN**  
 Het 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 polsplooi.